

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Lauwarmer Feldsalat



Aus der Reihe: Ratz-Fatz-Fertig-Salat mit 4 Zutaten– in ca. 15 Minuten auf dem Tisch
Menge reicht für 2 Personen als Hauptmahlzeit

Zutaten

- 150 – 200 g Feldsalat, putzen und waschen
- ½-1 Glas Kichererbsen – in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen
- 2 kleine rote Zwiebeln – putzen und in mittelfeine Würfel schneiden
- 10 Champignons – putzen und grob würfeln
- 1 Knoblauchzehe – putzen und fein würfeln

Zwiebelwürfel und Champ. in einer Pfanne mit ein wenig Fett anbraten, und zum Schluss den Knoblauch noch kurz mitbraten (aber erst ganz zum Schluss unter den Salat heben)

- 1 Handvoll Walnüsse – grob hacken
- 20 - 30 g Zedernüsse – in einer Pfanne ohne Fett rösten (vorsichtig – sie brennen sehr schnell an)

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------

Zutaten & Zubereitung der Sauce

- 1 1/2 El Cashewmus
- Wasser zum aufrühren –ca. 100 ml
- 1/2 Saft einer halben Zitrone
- 1 TI bzw. nach Geschmack – Gewürzmischung „Große Karawane“ von Herbaria*
- ½ TI Curry – Gewürzmischung
- Kräutersalz & bunter Pfeffer

von Herbaria Zutaten: Steinsalz, Thymian, schwarzer Sesam*, Knoblauch*, Piment*, Ingwer*, Muskat*, Kurkuma*, schwarzer Pfeffer*, Hibiskusblüten*, Kardamom*, Macis*, Cayennepfeffer*. *Aus kontrolliert biologischem Anbau. Dieses Gewürz ist perfekt für herzhafte Salate, für Bratlinge und kräftige Saucen. Deshalb erreicht diese Gewürzmischung auch nie das Verfallsdatum bei mir. :)*

Mus mit der erforderlichen Menge Wasser und dem Zitronensaft für eine schöne Konsistenz verrühren, Gewürze zufügen, mit Kräutersalz & buntem oder rotem Pfeffer abschmecken.

Feldsalat auf die Soße geben und vor dem Servieren, die Walnüsse, Kichererbsen und zum Schluss die warme (möglichst nicht zu heiße) Champignon- /Zwiebelmasse unterheben. Auf dem Teller anrichten, mit den gerösteten Zedernnüssen bestreuen.



<p>Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen</p>	<p>http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</p>	<p>Copyright @ All Rights Reserved</p>
--	---	--



Extra Tipps:

Inhaltsstoffe:

Feldsalat: Er ist super beliebt bei Kindern. Was den **Nährstoffgehalt** angeht, sticht er aus den Blattsalaten hervor, zwar besteht er zu 95 % aus Wasser, aber die verbleibenden 5 % haben es in sich. Er hat von allen Blattsalaten den höchsten Vitamingehalt: Im Besonderen: Provitamin A, Vitamin C und Vitamin B6, sowie die Folsäure. Sein Gehalt an Kalium, Eisen, Zink, β -Karotin und sekundären Inhaltsstoffen bringen ihm zu Recht den Ruf ein, sehr gesund zu sein.

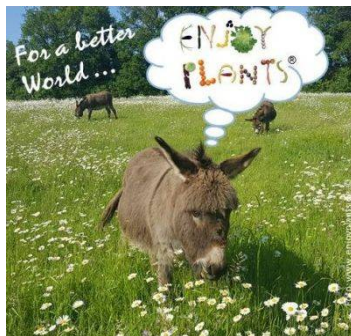
Er gehört botanisch gesehen zur Familie der Baldriangewächse. Ohnehin wirken Blattsalate **schlafördernd**, der Feldsalat im Besonderen. Ursächlich ist der, in seinem Milchsaft enthaltene opiatähnlicher Stoff, das Lactucol, es wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.

Kleine, kräftige und dunkelgrüne Blätter haben ein besonders nussiges Aroma und einen höheren Nährstoffgehalt. **Freilandware, am besten in Bioqualität ist zu bevorzugen.** Treibhausware enthält extrem viel Nitrat, das sich im Körper in krebserregende Nitrosamine verwandeln kann.

Küchentipp:

Mit einem feuchten Tuch bedeckt oder in einer Dose hält er sich bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------