

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)

Linguine auf samtigem Spitzkohl mit knusprigem Seitan in Tomate und Mandel-Streu*



Rezept für 2-3 Personen – Zubereitungsdauer ca. 45 Minuten.

Zutaten und Zubereitung der Nudeln:

- 500 g Linguine – ich verwende Vollkorn – nach Anleitung kochen
 - ✓ Von dem Kochwasser nehme ich etwas ab für die Soße
 - ✓ Dem Nudelwasser kein Öl zufügen – dann hält die Sauce nicht so schön an ihnen
 - ✓ Nudeln nicht mit Wasser abschrecken

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 und Zubereitung für den samtigen Spitzkohl:

- 1 kl. Spitzkohl – putzen und in grobe Streifen schneiden
Dünsten in etwas Wasser und ganz nach Geschmack garen, ich mag ihn etwas bissfester
- 2 El Cashewmus mit 100 ml Wasser aufmixen und an den Spitzkohl gießen
- Abschmecken mit Kräutersalz & Schabziger Klee (gibt es z.B. im Reformhaus) und wer mag, noch mit einem Spritzer Zitronensaft.

Zutaten und Zubereitung für den knusprigen Seitan in Tomate:

- 1 Paket Seitan – veganer Kebab natur von Wheaty
In Kokosöl anbraten
- 2 rote Zwiebel – schälen und würfeln
dem bereits etwas angebratenem Seitan zufügen
- 1 Knoblauchzehe – schälen und fein würfeln
Zu der Seitan-Zwiebel-Masse hinzufügen
- ½ Dose Tomatenstücke (oder ggf. frische) zufügen
- **Kräftig abschmecken mit:**
Kräutersalz, Gewürzmischung Große Karawane von Herbaria
Gewürzmischung- enthaltene Gewürze sind: Steinsalz, Thymian*, schwarzer SESAM*, Knoblauch*, Piment*, Ingwer*, Muskat*, Kurkuma*, schwarzer Pfeffer*, Hibiskusblüten*, Kardamom*, Macis*, Cayennepfeffer*.
- Ggf. noch Wasser für die gewünschte Flüssigkeit (Nudelwasser abnehmen)

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
---	--	---------------------------------



Zutaten und Zubereitung – Mandelstreu*:

- 50 g Mandeln leicht rösten
- 15 g Hefeflocken
- 15 g Couscous

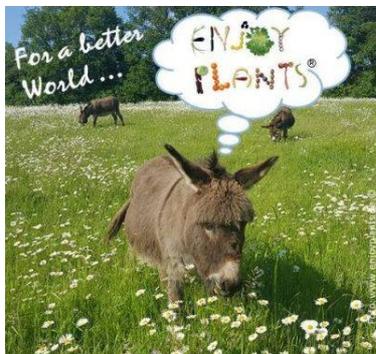
Mandeln, Hefeflocken und Couscous im Standmixer fein vermahlen

- 1 Msp Paprikapulver oder ein Gewürz Eurer Wahl
- Kräutersalz oder Salz Eurer Wahl

Lichtgeschützt und trocken ist das Mandelstreu mehrere Wochen haltbar

**(Das Rezept des Mandelstreus mit freundlicher Genehmigung von Edith Gätjen - aus dem Buch: Vegane Ernährung – Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost – Ulmer Verlag)*

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
---	--	---------------------------------