

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)

Erbse & Lauch treffen knusprige Seitanfilets



Zutaten für 2 Personen aus der Reihe wenige Zutaten ratzfatz auf den Tisch.

- 3 Stangen. **Lauch** – putzen, sehr gründlich waschen und in grobe Halbringe schneiden
 - *Lauchringe in einer Pfanne mit etwas Kokosöl braten, sie sollen zumindest z.T. Farbe annehmen*
- 250 g **TK-Erbsen** – zum Lauch geben und mit garen lassen – so dass der Lauch noch knackig grün ist, aber dabei angenehm weich.
 - *Nach und nach etwas Wasser zugeben, die Menge hängt ab von der Lauchmenge und der Hitzezufuhr*

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



- 1-2 EL Cashewmus – in etwas Wasser aufmixen und in die Pfanne dazu geben, es sollte eine sämige Sauce entstehen, so dass Lauch und Erbsen nicht in ihr ertrinken, aber das ganze schön saftig ist.
- Mit Kräutersalz und Gewürzen abschmecken, dazu kann man z.B. frische Pfefferminze verwenden oder Currypulver oder eine meiner Lieblingsgewürzmischungen: die „große Karawane“

Dazu gab es bei mir gebratene Seitanfilets. Den Seitan hatte ich selbst hergestellt und 5 Tage mariniert, das Rezept stelle ich auch noch ein. Ihr könnt dazu auch Pellkartoffel zubereiten und Seitanfilets oder Bratlinge Eurer Wahl. Aber das Gemüse schmeckt auch sehr gut, ganz alleine.

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