

# 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)

## Gebratener Blumenkohl



### Zutaten für 2 Personen

- 1 kl. **Blumenkohl** – putzen, in kleine Röschen zerlegen, kurz waschen (wenn nötig, ich machs i.d.R. nicht) ggf. gut abtropfen lassen und abtupfen),
  - Blumenkohlröschen in einer Pfanne mit etwas Kokosöl braten, sie sollen zumindest z.T. Farbe annehmen und dabei natürlich auch etwas weich werden
- 2 **Knoblauchzehen** - putzen und fein hacken
- 1 Handvoll **Erdnüssen** karamelisieren
- 1-2 El **Sojasauce**
  - Knoblauchwürfel kurz vor Ende der Garzeit noch mit anrösten
  - Danach etwas Sojasauce dazu geben, kurz durch mischen und auf zwei Tellern anrichten
  - Mit den karamellisierten Erdnüssen bestreuen

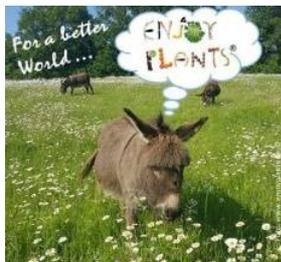
Sabine Lippertz  
Vorm Eickerberg 72  
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>  
Instagram: [enjoy\\_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



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