

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)

Vrikadelle – nach Art der Planty Burger



Zutaten Vrikadellen (Masse reicht für ca. 10-13 Patties)

- 140 g Grünkernschrot (schön grob – in der Pfanne rösten (muss nicht zwingend sein, weil Grünkernschrot schon geröstet ist, aber ich mach es so, bringt noch zusätzliches Aroma)
- 300 - 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen à 400 g (das ist kleine Dose, besser aber aus dem Glas)
- 2 rote Zwiebeln
- Ca. 80 g Paniermehl oder ein trockenes (alt backenes) Bröt
- 2 Tl mittelscharfer Senf bzw. nach Geschmack
- 5 eingelegt getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt ist wichtig)
- 1 Tl. Johannisbrotkernmehl
- 1-2 Tl bzw. nach Geschmack - Gewürzmischung Große Karawane von Herbaria
Alternativ geräuchertes Paprikapulver, Kräutersalz und etwas Majoran

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



Masse für Vrikadellen zubereiten:

- ✓ Grünkernschrot in der Pfanne ohne Fettzugabe rösten
- ✓ nach und nach etwas Flüssigkeit (Gemüsebrühe) zufügen, die Masse darf nicht flüssig werden, sie muss halt am Ende nach Zugabe der anderen Zutaten formbar sein, aber sie dickt auch noch etwas nach, ca. 10 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen.
- ✓ Kidneybohnen mit einer Gabel grob quetschen
- ✓ Zwiebeln + Tomaten würfeln
- ✓ Gequetschte Bohnen, Zwiebeln, Tomaten mit dem gequollenem Grünkernschrot vermengen, Johannisbrotkernmehl und Gewürzmischung mit etwas Paniermehl vermengen, dann mit den Fingern über die Grünkern-Bohnen-Zwiebelmasse streuen (nicht einfach den TL Johannisbrotkernmehl + die Gewürze reingeben, dann verteilt es sich nicht so gut). Senf zugeben und alles von Hand gründlich vermengen.

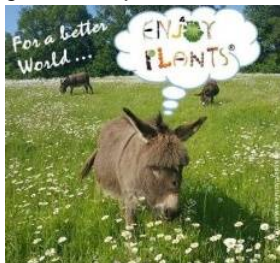
Burgersauce*: (hält ca. 1 Woche)

Zutaten

- 100 ml Mischung aus Zitronensaft von ½ - 1 Zitrone, Rest weißer Balsamico Essig
- 150 g Cashew-Mus
- 150 ml Olivenöl (kaltgepresst)
- 150 ml Rapsöl (kaltgepresst)
- 1/2 TL Curry
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 Messersp. Kala-Namak (ein Schwefelsalz – alternativ normales Salz)
- 2-3 Messersp. Kurkuma
- 50 g Senf – bzw. nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürier-/Mixstab gründlich pürieren.



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