

# 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)

## Lauch-Apfel-Pfanne mit Räuchertofu



Schnelles Gericht – erinnert ein bisschen an Himmel und Erd

Pellkartoffel – Menge nach Geschmack – ich esse sie auch gerne kalt, deshalb koch ich gerne mehr und dann am liebsten die Sorte Linda – schön festkochen und sehr aromatisch.

|   |  |                                 |
|---|--|---------------------------------|
| Sabine Lippertz<br>Vorm Eickerberg 72<br>42929 Wermelskirchen | <a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a><br><a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a><br><a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a><br><a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a><br>Instagram: <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">enjoy_plants</a> | Copyright @ All Rights Reserved |
|---|--|---------------------------------|



## Zutaten für die Pfanne

- 1 rote Zwiebel – putzen und fein würfeln
- 1/2 Päckchen Räuchertofu von Taifun – würfeln
- 3 kleine Lauchstangen – putzen, halbieren der Länge nach und gründlich den Schmutz rausspülen, dann in grobe Ringe (Ringhälften) schneiden
- roten Apfel – waschen und entkernen, dann in grobe Würfel schneiden

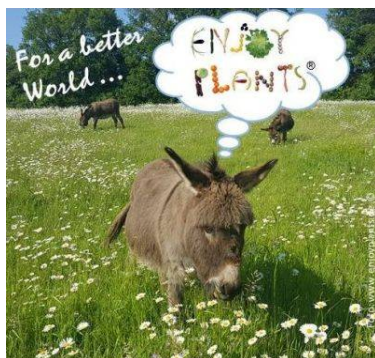
Optional Sonnenblumen- oder Pinienkerne rösten und darüber geben

- Zwiebeln anbraten in etwas Kokosöl,
- Räuchertofu dazu geben, etwas anrösten, dann die Lauchringe dazu, ein bisschen mit braten lassen
- Zum Schluss die Apfelwürfel. So lange braten, dass die Apfelwürfel weich sind, aber nicht matschig.

In die Flüssigkeit etwas Cashewmus geben, so gibt es noch ein bisschen Soße, ggf. noch Wasser nachgießen.

Mit Kräutersalz abschmecken. Nach Geschmack mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Pinienkernen bestreuen.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

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