

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)

JackFruit-Grünkern-Vrikadellen



Zutaten (Masse reicht für ca. 8 Patties)

Zubereitung incl. Pommes und Salat ca. 1 Stunde

- 1 Dose JackFruit (400 g) – abtropfen lassen, dann in 2 l Wasser mit 3 TI Salz 20 Minuten köcheln, dann wieder abtropfen lassen
- 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)
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebeln – schälen und mittelfein würfeln
- ½ TI mittelscharfer Senf bzw. nach Geschmack
- 1 TI bzw. nach Geschmack - Gewürzmischung Große Karawane von Herbaria
Gewürzmischung- enthaltene Gewürze sind: Steinsalz, Thymian*, schwarzer SESAM*, Knoblauch*, Piment*, Ingwer*, Muskat*, Kurkuma*, schwarzer Pfeffer*, Hibiskusblüten*, Kardamom*, Macis*, Cayennepfeffer*.
- Nach Geschmack Kräutersalz/Rauchsalz

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



Masse für JackFruit-Grünkern-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.
- ✓ Parallel dazu, die abgetropfte JackFruit auseinanderbröseln, die Brösel in einer Pfanne mit etwas Öl etwas trocken rösten – dann zur Seite stellen
- ✓ Grünkernmasse mit der JackFruit vermengen
- ✓ Gewürzmischung, Kräuter- oder Rauchsatz, Zwiebeln, Senf, den gequollenem Grünkernschrot und die JackFruit-Brösel miteinander vermengen, und alles von Hand gründlich vermengen.
- ✓ Dann ganz gemütlich in einer Pfanne braten, nicht zu oft wenden, die Masse ist etwas fluffiger, als die Planty Burger Patties bzw. die Vrikadellen.

Zutaten & Zubereitung von frischen Pommes

Dazu schmecken selbstgemachte Pommes aus der ganzen Kartoffel ganz besonders gut. Ich bereite sie zu in einer Heißluftfriteuse. Pommes sind absolut mein Ding, aber aus verschiedenen Gründen möchte ich sie mögliche weder aus der Pommes Bude noch aus der Friteuse essen. Die Zubereitung in der Heißluftfriteuse geht ganz fix, für 2 Personen

- 700 g Kartoffeln – festkochend
- ✓ schälen, stifteln und kurz in einer Schüssel Wasser kräftig durchwaschen, damit die Stärke in den Randbereichen rausgewaschen wird. Gründlich trocken tupfen mit Küchenpapier. Anschließend mit 1 Tl Kokosöl in die Heißluftfriteuse für ca. 25 Min.

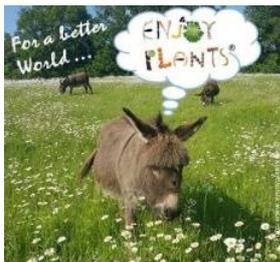
Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zutaten & Zubereitung eines Salates auf Radicchio, weißen Bohnen & Mango in einer Cashew-Kapernsauce

Dann noch ein **Salat** dazu, in diesem Fall war es ein Salat aus 1 Glas weißen Bohnen, einigen Blättern Radicchio, ½ Mango alles in einer Cashew-Kapern-Soße.

- 1 Tl Kapern (in Öl)
 - 1 El Cashewrahm
 - Wasser zum Aufmischen einer schönen sahnigen Sauce
 - Kräutersalz
- ✓ Alle Zutaten miteinander vermengen, weiße Bohnen (kurz im Sieb abspülen und abtropfen lassen) und Radicchioblätter in mundgerechte Stücke zerteilen, Mango in Würfel schneiden und alles unter die Sauce heben



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