

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)

Veganes Gyros-Brötchen



Eigentlich sollte es nur ein belegtes Brötchen werden, dann hat mich das Gyros im Kühlschrank angelacht und das ist das Ergebnis:

Zutaten für 2-3 Personen (hängt halt davon ab, wie dick man die Brötchen belegen möchte und wie groß der Hunger ist)

- 2 oder mehr Kartoffelbrötchen
(Ihr könnt aber auch beliebige andere Brötchen verwenden, diese hier sind aussen schön knusprig und innen weich und saftig. Ich kaufe sie im Bioladen.)
- 1 Pckch Veganes Gyros von Wheaty – schön kross anbraten
- 2 rote Zwiebeln – putzen und in Ringe schneiden und auch knusprig braten
- 1-2 Tomaten, putzen und in Scheiben schneiden
- 1 Avocado
- 2-3 Pflücksalat oder anderer
- Nach Geschmack frische Kresse

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| 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 |
|---|--|---------------------------------|



Zutaten & Zubereitung der Sauce

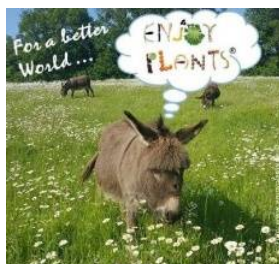
- 1 1/2 El Cashewmus
- Wasser zum aufrühren –ca. 80-100 ml (nicht zu flüssig)
- 1-2 El Ketchup
- 1-2 Spritzer einer halben Zitrone
- 1 TI bzw. nach Geschmack – Gewürzmischung „Große Karawane“ von Herbaria*
- ½ TI Curry – Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe (wer mag ;))
- Ggf. noch Kräutersalz & bunter Pfeffer
- Und wer mag Sambal Olek

Mus mit der erforderlichen Menge Wasser und dem Zitronensaft für eine schöne Konsistenz verrühren, Gewürze zufügen, mit Kräutersalz & buntem oder rotem Pfeffer abschmecken.

Brötchen nach Geschmack belegen, dazu passt auch noch Paprika, Gurke, Sprossen u.v.m.

**Große Karawane von Herbaria Zutaten: Steinsalz, Thymian*, schwarzer Sesam*, Knoblauch*, Piment*, Ingwer*, Muskat*, Kurkuma*, schwarzer Pfeffer*, Hibiskusblüten*, Kardamom*, Macis*, Cayennepfeffer*. *Aus kontrolliert biologischem Anbau. Dieses Gewürz ist perfekt für herzhaftes Salate, für Bratlinge und kräftige Saucen. Deshalb erreicht diese Gewürzmischung auch nie das Verfallsdatum bei mir. ;)*

*Alternativ zur großen Karawane & zum Curry schmeckt auch **Schabziger Klee** super (da es bei diesem Gewürz große geschmackliche Unterschiede gibt, werde ich dazu eine kleine Testreihe starten mit Schabziger Klee von 6 verschiedenen Anbietern. Dazu gibt's dann auch ein kleines Video.*



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 |
|---|--|---------------------------------|