

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

Ende 2019 Veganes Krimidinner

Ab Juni 2019 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz

Oecotrophologin

Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Spargel-Lauch-Süppchen



als Vorspeise für 10 – 12 Personen

- **500 g Kartoffeln** – festkochend - schälen (falls erforderlich), waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden und etwas Kokosöl ca. 10 Minuten leicht anbraten

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel | 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 |
|--|--|---------------------------------|



In der Zwischenzeit:

- **1 Bund Spargel** - putzen - bei grünem Spargel nur die holzigen Enden abschneiden, nicht schälen, in mundgerechte Stücke schneiden.
- **4 Stangen Lauch** putzen, gründlich waschen und in grobe Ringe schneiden (das Weiße grober schneiden, als das Grün)
 - Nach 10 Minuten Garzeit, die Kartoffeln mit dem **1 TL Curry** bestäuben
 - Danach **2 Dosen Kokosmilch** und **600 ml Gemüsebrühe** und die Schale von **½ Bio-Zitrone** zufügen

Zugedeckt kurz aufkochen lassen und dann den Spargel und den Lauch zufügen

5 Minuten sanft köcheln lassen

Abschmecken mit

- Mit dem **Saft ½ Limette**
- nach Geschmack **Kräutersalz, Sambalolek**
- Super lecker schmeckt dazu **frischer Koriander**

In einen tiefen Teller geben und für den, der mag, frischen Koriander darüber geben.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine
von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

| | | |
|--|---|---------------------------------|
| Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel | 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 |
|--|---|---------------------------------|