

# 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)

## Kartoffelsalat

Mit ölfreier Mayonnaise



### Zutaten für 4 Personen als Beilage

- 1 kg Pellkartoffel – in mundgerechte Stücke/Würfel schneiden.
- 1 Bund Radieschen – putzen und in Stifte schneiden
- 1 kl. Glas saure Gurken – wichtig, den Saft auffangen, er wird für die Sauce benötigt  
In kleine Würfel schneiden
- 1-2 Äpfel – in mittelgrobe Würfel schneiden
- Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden

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](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



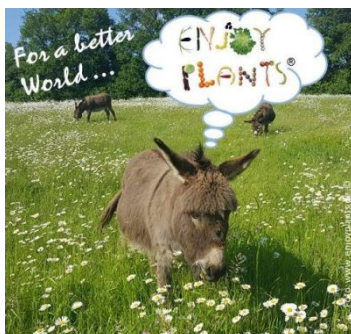
### Zutaten Sauce für ein großes Glas (ca. 475 ml)

400 g	Seidentofu	Alle Zutaten in eine hohen Mixbecher geben, mit einer Gabel grob verrühren (damit das Mus nicht am Mixstab kleben bleibt) und mit einem Stabmixer auf pürieren
120 g	Cashewmus	
2 EI	Weißweinessig	
1 TI	Feiner Feigensenf	
2 TI	Milder Senf	
1 TI	Kala Namak (Schwefliges Salz)	
2 TI	Ahornsirup	
Nach Geschmack	Kurkuma (aber vorsichtig)	

Die Mayonnaise in eine große Salatschüssel geben, etwas Gurkenwasser zufügen (je schneller der Salat verputzt werden soll, desto weniger Gurkenwasser, Ihr kennt das bestimmt, über Nacht saugen die Kartoffeln oder auch Nudeln bei Nudelsalat, die ganze Sauce auf) sie soll etwas flüssiger werden und das Gurkenwasser bringt einen schönen Geschmack hinein. Ggf. noch mit Kräutersalz abschmecken.

Dann die Pellkartoffelwürfel, Radieschen-Stifte, Apfel- und Gurkenwürfel mit hinein geben und alles vermengen.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------