

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)

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
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



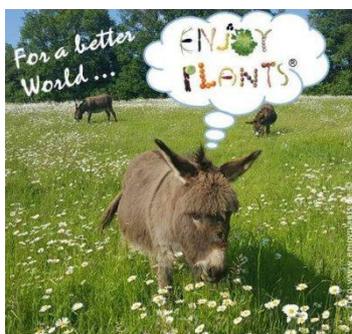
Zutaten Sauce für ein großes Glas (ca. 475 ml)

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