

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)

Vrikadelle



Masse reicht je nach Größe für ca. 15 Vrikadellen

soviele braucht Ihr vermutlich nicht, aber ich habe die Menge an der Dose/Glas der Kidneybohnen ausgerichtet, entweder Ihr halbiert die Menge oder Ihr friert einen Teil der geformten, nicht gebratenen Patties ein.

- 280 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)*)
- 600-800 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen à 400 g (das ist kleine Dose, besser aber aus dem Glas)
- 2 rote Zwiebeln - putzen und würfeln (nicht zu fein)
- Ca. 80 g Paniermehl oder ein trockenes (alt backenes) Bröt
- 2 Tl mittelscharfer Senf bzw. nach Geschmack
- 5 eingelegt getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt ist wichtig)
- 1 1/2Tl. Johannisbrotkernmehl

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



- 1-2 TL 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*.

Zubereitung

- ✓ 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.
- ✓ Kidneybohnen mit einer Gabel grob quetschen oder einfach mit den Händen (ich bevorzuge diese Variante ;))
- ✓ Zwiebeln + Tomaten würfeln
- ✓ Gequetschte Bohnen, Zwiebeln, Tomaten mit dem gequollenem Grünkernschrot vermengen, Johannisbrotkernmehl und Gewürzmischung mit etwas Paniermehl vermengen, dann mit den Fingern über die Grünkern-Bohnen-Zwiebelmasse streuen (nicht einfach den TL Johannisbrotkernmehl + die Gewürze reingeben, dann verteilt es sich nicht so gut). Senf zugeben und alles von Hand gründlich vermengen.



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