

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

VeganCafe (monatlich)

NEU 2020 Veganes Krimidinner

Weitere Veranstaltungen:

Lebenshof Auenland www.lebenshof-auenland.de



Sabine Lippertz - Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Curry - Chicorée - Jackfruit-Salat

(Eine tierleidfreie Variante des Geflügelsalates)



Eine tolle Vorspeise, leckere Hauptspeise oder auch als Partysalat. Und auf einer knusprigen Brötchenhälfte ist er auch nicht zu verachten.

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	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
--	--	---------------------------------



Rezept als Vorspeise für 6 Personen oder Hauptspeise für 4 Personen

Salatsoße

- 2 El Cashewmus
- 3 Tl Feigensenf
- 200 g Sojajoghurt (ich bevorzuge den von Sojade)
- Saft einer Orange
- Kräutersalz & Kala Namak (Schwefelsalz)
- 2-3 Tl Curry

Zubereitung

- Die Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich mit einem Schneebesen verrühren

Salat Zutaten und Zubereitung:

- 5 **Chicorée Wurzeln** – äußere 2-3 Blätter entfernen, das Wurzelende ganz knapp abschneiden, halbieren, wer bitter nicht mag, kann den Strunk keilförmig ausschneiden, da steckt aber viel Gutes drin, deshalb würde ich ihn drin lassen.

Chicorée in mittelfeine Streifen schneiden.

- 1 **Orange** – schälen, aber das weiße möglichst dran lassen, es schmeckt zwar etwas bitterer, aber wir haben schon gelernt, bitter kann was Gutes sein und in diesem Fall ist das so. Mehr dazu, sie **Extra-Tipps am Ende**. Und in Würfel schneiden
- 1 Tasse grüne TK Erbsen – nach Packungsanweisung kochen
- 1 Glas Kichererbsen oder selbst gekocht ist natürlich noch besser

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------



- 160 g Spargel oder so viel oder wenig, wie Ihr mögt (ich weiß es ist keine Spargelsaison aber den Salatklassiker gehört gewohnheitsgemäß Spargel aus dem Glas – meiner ist aus Deutschland gewesen)
- 1 Glas Jack Fruit (oder Menge nach belieben – kann man ggf. auch natürlich ganz weglassen) – die Jackfruit aus dem Glas in eine Sieb, schön auseinanderdröseln, dann in reichlich Wasser geben und 15 – 30 Minuten wässern. S. Verarbeitungstipps. Kurz vor dem Fertigstellen abgießen.

Die Chicoréestreifen , die Orangenwürfel, Kichererbsen, Jackfruit und grünen Erbsen in die Sauce geben und unterheben. Zum Schluss die Spargelstücke. Evtl. noch mal mit Kala Namak nachwürzen, denn das Aroma verfliegt relativ schnell.

Verarbeitungs-Tipp zur Jackfruit

Jackfruit aus dem Glas schmeckt säuerlich-salzig, das mögen ganz viele Menschen nicht, weil es u.a. auch den Charakter der Speise verändern kann. Ein Tipp, den ich von Thomas Glässing von Fine vegan food bekommen habe: Die Jackfruit aus dem Glas nehmen und in reichlich Wasser gründlich wässern. Dadurch verliert sich viel davon.

Extra Tipps:

Chicorée hat im Winter Hochsaison und gehört zu den Blattsalaten. Er ist der bitterste, aber auch der gesundeste. Der Bitterstoff Intybin ist besonders wertvoll für die Leber, die Galle und die Darmflora. Er stimuliert den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse und die Blutgefäße, senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, löst Verschleimungen und wirkt wie ein „guter Magenbitter“ aber eben ohne Alkohol ;). Daneben gehört er zu den kalorien- und fettärmsten Gemüsesorten überhaupt und ist reich an den **Vitaminen A und C** sowie **Folsäure** und den Mineralstoffen **Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium**.

Praxis-Küchentipp: Chicorée muss dunkel und kühl gelagert werden, damit er nicht grün wird. Die wertvollen Bitterstoffe sitzen im Mittelkeil am Wurzelende, ich habe noch gelernt, dass dieser Teil keilförmig entfernt wird, damit der Salat eben weniger bitter schmeckt, aber damit

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------



gehen eben auch die wichtigen Inhaltsstoffe verloren. **Deshalb, den Mittelkeil am Wurzelende nicht entfernen.**

In Papier eingeschlagen hält er ca. 1 Woche im Kühlschrank

Das weiße der Orange – bitter aber so gesund

Die weiße Haut zwischen der Schale und der Frucht enthält genauso viel Vitamin C wie das Fruchtfleisch. Außerdem besteht das sogenannte Mesokarp (botanischer Fachbegriff für „Mittelfrucht“) hauptsächlich aus Ballaststoffen. Diese fördern nicht nur das Sättigungsgefühl, sondern helfen auch ordentlich bei der Verdauung.

Damit nicht genug. Das Mesokarp enthält noch einen weiteren gesundheitsfördernden Bestandteil: Nämlich Bioflavonoide (sekundärer Pflanzenstoff), die freie Radikale einfangen sollen – und somit Hautalterung und Krebs vorbeugen können.

Wer sich also mit Geschmack und Konsistenz anfreunden kann, sollte „das Weiße“ an der Orange dran lassen. Das gilt auch für andere Zitrusfrüchte, wie Zitronen, Grapefruits und Limetten.

Der Salat schmeckt übrigens auch super gut auf einem knusprigen Brötchen.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.

Nicht vergessen: Rezepte sind nur Empfehlungen ;)

Herzliche Grüße Sabine
von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------