

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



Sabine Lippertz  
Oecotrophologin  
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Germknödel

### mit Vanillesauce & Puderzucker-Mohntopping



Sabine Lippertz  
Hasenbergstraße 5  
53902 Bad Münstereifel  
c./o.Lebenshof Auenland

<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: für ca. 5 Germknödel**

- 500 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1 Päckchen. Trockenhefe
- 1 Pr. Salz
- Zitronenabrieb (von 1 Bio-Zitrone)
- 2 El Cashewmus
- 500 - 600 ml Hafermilch (Menge variiert in Abhängigkeit vom Mehl)
- 1 – 2 Tl. Ahornsirup nach Geschmack

### **Zubereitung**

- Mehl, Hefe und Salz in einer ausreichend großen Schüssel vermengen – mit einem Schneebesen
- Zitronenabrieb unterziehen
- In der Mitte eine Mulde bilden
- Hafermilch, Cashewmus und Ahornsirup verrühren und in die Mulde geben, mit einem Schneebesen oder Löffel verrühren und von Hand zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Für ca. 45 Minuten in einem Dampfgarer oder in einem Backofen bei leicht geöffneter Backofentüre (z.B. Holzlöffel einklemmen) bei 50 °C und einer Wasserschale– gehen lassen.
- Noch einmal kurz durchkneten und mit mehlbestäubten Händen 5 Knödel formen.
- Mit einer Spritztülle in den Germknödel Zwetschgenmus füllen. Die Spitze der Tülle bis zur Mitte des Knödels einführen. Die Einstichstelle verschließen, durch z.B. zusammendrücke. Das Zwetschgenmus ist super wichtig, ich verwende das Zwetschgenmus der Firma Tarpa  
(unbezahlte Werbung)

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	<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>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



➤ Auf ein Siebblech eines Dampfgarers geben ca. 20 Minuten in Dampf garen

Alternativ:

- mit einem Dämpfertopfeinsatz (wie ein Sieb nur stabiler – passt genau in den zugehörigen Topf)
- mit einem Thermomix mit Dampfgaraufsatz

### **Vanille-Sauce (lieber zu viel, als zu wenig)**

- 30 g Kokosblütenzucker (Menge ist geschmacksabhängig)
- 40-50 g Stärke (je nachdem, wie flüssig Ihr die Sauce mögt)
- 1 Pr. Salz
- 1 l Hafermilch (o.a.)
- 2 El Cashewmus (optional)
- 1 Vanilleschote

Vanilleschote an einer Längsseite aufschneiden, aufklappen und mit der flachen Rückseite eines Küchenmessers das V-mark auskratzen und das Mark auf einem Teller zur Seite stellen.

### **Zubereitung – Vanille-Sauce**

- Zucker, Stärke & Salz mit einander in einer größeren Schüssel vermischen
- Von der Hafermilch ca. 6 EL abnehmen und unter Rühren in die Trockenmasse geben, Vanillemark zufügen und alles zügig verrühren
- Milch und die ausgekrazte Schote (also die Schote selbst ohne das Mark) in einen Topf geben und aufkochen lassen, unbedingt stetig umrühren, damit sie nicht anbrennt.
- Die Milch/Zucker-Stärke-Salz – Mischung + das Cashewmus zu der Hafermilch in den Topf geben, alles unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen – VORSICHT, bei zu viel Hitze blubbert es, dadurch spritzt die Masse, die sehr heiß ist. Kurz für ca. ½ Min. köcheln lassen, wenn die Masse eingedickt ist, von der Platte nehmen.

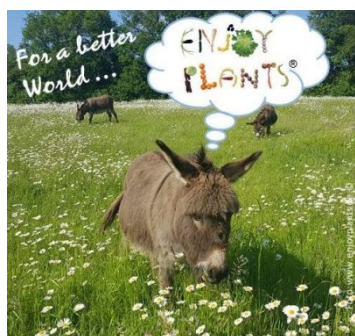
Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a>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



### Anrichten

- Germknödel in tiefe Teller geben
- Vanillesauce darüber
- Zum Schluss mit einer Mischung aus Puderzucker & Mohn bestreuen.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	<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>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------