

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)

Grüne Nudel Pastete

mit Joghurt-Minz-Sauce

Zutaten

Für ca. 6 Personen im Rahmen eines 3 Gänge – Essens:

Das Grün kann beliebig variiert werden und Zutaten je nach Saison gewählt werden.

Zutaten für den Teig*

- 400 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1 TL Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 El weißen Balsamicoessig oder Rotweinessig
- 4 El Rapsöl oder Olivenöl

**inspiriert durch das Buch „immer schon vegan“ absolut empfehlenswert*

Zubereitung:

- ✓ Trockenen Zutaten – Mehl und Salz vermischen
- ✓ Wasser, Essig und Öl vermengen und zugeben und alles zunächst mit Handrührgerät und Knethaken vermengen, dann auf der Arbeitsplatte mit den Händen gründlich zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten.
- ✓ **In 6 gleiche Teile** zerlegen und jeweils zu Kugeln rollen, auf einen geölten Teller legen, mit Backpapier (ersatzweise Folie) abdecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank geben

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



Füllung (wahlweise mit Brennesseln, Spinat, Giersch, Champ., Tomaten, Kräutern nach Geschmack)

- 1-2 Stangen Lauch (je nach Größe)
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Pastinake
- 700 g Blatt-Spinat
- Kräuter nach Wahl: Petersilie, Dill, Brennessel, Giersch etc.
- Ca.10 Champignons – Menge wie erforderlich
- 10 Cocktailtomaten oder Tomatenscheiben
- Kokosöl
- Kräutersalz
- 1-2 Ei Zedernüsse
- 1 kl. Glas grünes Pesto

Vorbereitung:

- ✓ Lauch putzen (längs halbieren, dann waschen) und in feine Halb-Ringe schneiden
- ✓ Pastinake putzen und in sehr feine Würfel schneiden
- ✓ Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden

- ✓ Spinat putzen und kurz waschen

- ✓ Kräuter putzen und fein schneiden

- ✓ Cocktailtomaten – nicht bearbeiten, nur waschen

- ✓ Champignons in nicht zu feine Scheiben schneiden
- ✓ Zedernüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten

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



Zubereitung:

- ✓ Zwiebel in der Pfanne kurz in Kokosöl anbraten,
- ✓ Pastinakenwürfel zugeben und mitrösten
- ✓ Lauch zugeben, bei mittlere Hitze ca. 4-5 Minuten glasig dünsten, nicht zu lange, sonst werden sie zu süß, dann in eine Schüssel zum Abkühlen geben

- ✓ Spinat im Dampfgarer ganz kurz garen – ca. 5 Minuten. Dann zum Zwiebel-Lauch-Gemisch geben.

- ✓ Fein geschnittene Kräutermischung zufügen

- ✓ Mit Kräutersalz und ggf. Pfeffer kräftig abschmecken, wer mag, kann noch Schabziger Klee zufügen.
- ✓ Masse auskühlen lassen (je breiter das Gefäß, desto schneller geht das, weil größere Oberflächen schneller abkühlen)

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



Einfüllen in die Auflaufform

Auflaufform einölen, Backofen auf 180°C vorwärmen

Alle Teigkugeln ca. 2- 3 mm dünn ausrollen– aber nicht alle gleichzeitig ausrollen, sondern rollen und dann sofort einlegen, wie nachfolgend beschrieben.

Die Teigblätter werden etwas größer ausgerollt als die Form, nach dem Einlegen der Teigblätter, diese erst mal über den Auflaufformrand überhängen lassen

- ✓ Ein Kugel ausrollen, dann Teigblatt in die Form legen, mit Öl bestreichen, dann mit 2 weiteren Teigblättern ebenso verfahren
- ✓ Die grüne Gemüse-Füllung darauf geben und verstreichen
- ✓ Die Cocktailtomaten auf die grüne Füllung legen
- ✓ Die Zedernnüsse darauf verteilen.
- ✓ Eine Kugel ausrollen, das Teigblatt auf die grüne Masse incl. Tomaten legen und mit Öl bepinseln
- ✓ 1 kleines Glas grünes Pesto aufstreichen
- ✓ Die Champignonscheiben oben auf legen
- ✓ Eine Kugel ausrollen, das Teigblatt auf die Champ.scheiben legen und mit Öl bepinseln
- ✓ Und dann letzte Kugel rausrollen, das letzte Teigblatt auflegen und zum Schluss gut mit Öl bepinseln

Backzeit: ca. 50 Minuten, Masse ca. 20 Minuten in der Form abkühlen lassen, vor dem Servieren

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



Dazu passt eine Joghurt-Minze-Sauce

Für die Joghurt-Minze-Sauce

1 Becher Joghurt

1-2 El Cashewmus

Ein wenig Zitronensaft

Gründlich miteinander verrühren

6 -8 Zehen - fein geh. Knoblauch

Etwas frisch gerösteten und gemahlener Kreuzkümmel

Petersilie fein nicht zu fein gehackt

Ein paar Blätter Minze, sehr fein geschnitten

Kräutersalz und ggf. Pfeffer zugeben

Alles vermengen

Pastete in Stück schneiden und auf dem Teller mit einem Klacks Joghurt-Minze-Sauce daneben servieren.

Viel Freude beim Nachkochen und kreativen Verändern.

Herzliche Grüße vom Lebenshof Auenland

Sabine Lippertz

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