



„ Vegane Vielfalt –gar nicht langweilig “

Vorspeise

Wintergemüsesalat mit Roter Beete

Suppe

Süßkartoffelsuppe mit geröstetem Salbei

Hauptgang

Karottenröllchen mit Gemüsekuskus

Dessert

Bananen Pancakes



Rezept Vorspeise Wintergemüsesalat Mit Rote Beete

Zutaten für 4 Personen:

100 g Fenchel
100 g Möhren
100 g Rucola
Salz, Zucker, Balsamico hell, Schnittlauch, Olivenöl
200 g Rote Bete
1 El grober Senf
Öl, Salz

Zubereitung:

- Fenchel & Möhren putzen & in feine Streifen schneiden
- Rucola waschen
- Fenchel & Möhren in Olivenöl anschwitzen & mit Balsamicoessig ablöschen
- Mit Salz, Zucker & Pfeffer würzen
- Salat abkühlen lassen & Rucola unterheben
- Rote bete schälen & in feine Würfelschneiden
- Rote Bete in Öl anschwitzen & mit groben Senf & Salz würzen
- Salat Anrichten & mit Rote Bete garnieren



Rezept Suppe Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Salbai

Zutaten für 4 Personen:

200 g Süßkartoffeln
100 g mehlig kochende Kartoffeln
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
Salz, Curry, Chili
8 Blatt Salbei
Öl, Salz

Zubereitung:

- Süßkartoffeln & Kartoffeln schälen
- Kartoffeln in Würfel schneiden
- Gemüsebrühe ansetzen
- Kartoffeln in Öl anrösten
- Curryzugeben & mit Kokosmilch, Gemüsebrühe auffüllen
- Mit Salz & Chili abschmecken
- Suppe pürieren
- Salbei in Öl ausbacken & mit Salz leicht würzen



Rezept Hauptgang Karottenröllchen mit Gemüse-Couscous

Zutaten für 4 Personen:

400 g Karotten
20 g Sesam
1 Bd Kräuter
Salz, Pfeffer, Semmelmehl
80 g Couscous
1 Bd Frühlingslauch
1 Paprika rot
100 g Zuckerschoten
1 gelbe Möhre
Salz, Pfeffer, Blattpetersilie

Zubereitung:

- Karotten schälen & reiben
- Karotten abdämpfen
- Karotten mit Sesam, gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer & Semmelmehl vermengen
- Karotten zu rollenformen & in der Pfanne anbraten
- Couscous mit doppelter Menge Gemüsebrühe Quellenlassen
- Gemüse putzen & klein schneiden
- Gemüse in Öl anschwitzen & Couscous zugeben
- Mit Salz, Pfeffer & Petersilie abschmecken





Rezept Dessert Bananen Pancakes

Zutaten für 4 Personen:

200 ml Reismilch
100 g Buchweizenmehl
50 g Erdnüsse
Zucker, Öl
2 Bananen
Agavendicksaft, Kuvertüre, Nüsse

Zubereitung:

- Reismilch, Buchweizenmehl, glattrühren
- Erdnüsse hacken & zum Teig geben
- Teig mit Zucker ab schmecken
- Kleine Pfannkuchen backen
- Bananen in Scheiben schneiden
- Bananenscheiben mit Agavendicksaft marinieren
- Nüsse in der Pfanne rösten
- Bananen mit Nüsse über die Pancakes geben & mit geschmolzener Kuvertüre garnieren