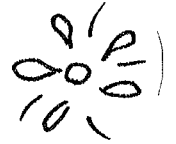




Passend zu unserer Aktion „Veganuary – 1 Monat vegan“
haben wir diese Woche alle Rezepte vegan gestaltet
bzw. mit veganen Milchprodukte-Alternativen.



Viel Spaß beim Ausprobieren!



Irische Pastinaken-Apfel-Suppe

~ 200g Apfel, 400g Pastinaken, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 750ml Gemüsebrühe,
100ml vegane Sahne-Alternative (z.B. Soja Sahne), 1 EL Öl, 2 TL Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander,
½ TL Kardamom, Kräutersalz, Pfeffer, etwas getrocknete Kräuter ~

Äpfel schälen und entkernen, Pastinaken schälen, beides in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in eine Pfanne geben, Zwiebeln darin glasig andünsten, Äpfel und Pastinaken hinzufügen und kurz mit andünsten. Die Gewürze und den zerdrückten Knoblauch hinzugeben, 2 min. unter ständigem Rühren mit dünsten. Langsam die Brühe hinzufügen und alles gut verrühren. Zugedeckt etwa eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, vegane Sahne-Alternative zugeben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit getrockneten Kräutern garniert servieren.

Tipp: Dazu schmeckt ein kräftiges Brot.

Herzhafter Wirsing-Kartoffel-Auflauf

~ 1 Wirsing, 2 Zwiebeln, 2-3 Äpfel, 700g Kartoffeln, 125g Mandorino (=vegane Hartkäse-Alternative),
250ml vegane Sahne-Alternative (z.B. Soja Sahne), 2 EL Rapsöl, Muskatnuss gerieben, Salz & Pfeffer ~

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wirsing waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Äpfel entkernen und klein würfeln. Die Kartoffeln waschen oder schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und bis zur Verwendung in einer Schale mit kaltem Wasser zur Seite stellen. Den Mandorino grob reiben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Die Apfelwürfel zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Wieder 2 EL Öl in die Pfanne geben, den Wirsing darin kurz anbraten, dann ca. 100ml Wasser und die vegane Sahne-Alternative angießen. Den Wirsing mit geschlossenem Deckel 3-4 min. bei mittlerer Hitze dünsten. Zwiebel-Apfel-Mischung und den Wirsing in eine große Schüssel geben, die Hälfte des Mandorinos zufügen, alles gut mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles gleichmäßig in einer gefetteten Ofenform verteilen. Die Kartoffelscheiben abgießen, leicht trockentupfen und auf das Gemüse schichten. Den restlichen Mandorino darüber streuen. Im Ofen ca. 40-50 min. garen, bis es oben goldbraun ist.

Warmer Wirsing-Salat mit Ofen-Wurzelwerk

~ ½ Wirsing, 300g Pastinaken, 300g Möhren, 4 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 30g Nusskerne nach Belieben,
1 Prise Zucker, Salz & Pfeffer ~

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pastinaken und Möhren schälen und in Stücke schneiden. Mit 2 EL Öl und etwas Salz und Pfeffer mischen, ca. 25 min. im Ofen backen. Ca. 5 min. vor Garzeitende die Nüsse mit auf das Blech legen. Inzwischen den Wirsing waschen, in breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 min. bissfest blanchieren. Für die Marinade 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Den Wirsing kurz abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit dem Ofengemüse, den Nüssen sowie der Marinade mischen und abschmecken.

Ingwer-Clementinen-Shot – zur Stärkung der Abwehrkräfte!

~ 500g Clementinen, 1 Zitrone, 300g Apfel, 100g Ingwer, 50g Kurkuma, etwas Zucker ~

Die Clementinen und die Zitrone schälen. Äpfel waschen und entkernen. Alle Früchte in grobe Stücke schneiden. Ingwer und Kurkuma ebenfalls waschen, bürsten und fein würfeln. Die Zutaten zusammen mit 200ml Wasser und etwas Zucker in einen Mixer geben und fein pürieren. „Feine Gemüter“ können auch alles nochmal durch ein Sieb passieren. Den Shot in gut verschließbare Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Er sollte innerhalb einer Woche getrunken werden.

Clementinen-Dessert

~ 4 Clementinen, 20g Ingwer, 500g vegane Joghurt-Alternative (z.B. Sojade), 1 Päckchen Vanillezucker,
2 EL Zucker, 1 Prise Zimt, Zartbitter-Schokoraspeln als Deko ~

Die Clementinen schälen und die einzelnen Stücke auseinandertrennen oder filetieren. Saft dabei auffangen. Ingwer waschen, abbürsten und fein hacken. Zucker, Clementinensaft, Ingwer und vegane Joghurt-Alternative verrühren, Mandarinstücke dazu geben. Das Clementinen-Dessert in Schalchen anrichten und mit Schokoraspeln bestreut servieren.