

5. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Bolognese vegan

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 25 Min.

150 g Sojaschnetzel

Sojaschnetzel in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser oder Gemüsebrühe übergießen, umrühren und kurz ausquellen lassen (siehe Packungsangabe).

In der Zwischenzeit

ca. 1/4 Knollensellerie

Sellerie,

2 Möhren

Möhren und

1 Stange Porree

Porree putzen, schälen und alles in kleine Stücke schneiden.

2 Zwiebeln

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Sojaschnetzel abseihen und in die Pfanne geben, ein paar Minuten kross anbraten.

Das Gemüse zufügen und etwa 5-7 Minuten anbraten.

100 g Tomatenmark

Tomatenmark,

Wasser

etwas Wasser in die Pfanne geben und mit dem Soja-Gemüse-Mix

1 Dose passierte

verrühren. Die passierten Tomaten ebenfalls hinzugeben und

Tomaten

weiterrühren. Ca. 20 Minuten köcheln.

500 g Spaghetti

Währenddessen die Nudeln aufsetzen und kochen.

Paprikapulver, edelsüß

Die Soße mit Paprikapulver und

Currypulver

Currypulver würzen und

Salz und Pfeffer

mit Salz und Pfeffer abschmecken.

event. Sojamilch/ Soya

Wer mag, kann die Soße noch mit etwas Sojamilch oder Soya Cuisine

Cuisine

einkochen.

Sauerkrautsalat mit Apfel

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 10 Min. + 1 Std. Ruhezeit

500 g Sauerkraut

Sauerkraut in einem Sieb etwas abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

1 Apfel

Apfel und

1 Möhre

Möhre putzen und raspeln und zum Sauerkraut in die Schüssel

1 kleine Zwiebel

geben. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Petersilie

Petersilie hacken und mit der Zwiebel zum Sauerkraut geben.

2 EL Öl

Öl zufügen und gut mischen.

Zucker

Den Salat mit dem Zucker

Pfeffer, Salz

und Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Salat ca. 1 Stunde durchziehen lassen und danach noch mal abschmecken.

Tipp: geröstete Walnusskerne über den Salat streuen.