

# Kartoffel-Meerrettich-Rösti mit gebratenem Kürbis



Alles kross und knusprig gebraten  
Rösti sind eine schweizer Spezialität und dort Hausmannskost.

Sie werden immer nur aus geriebenen Kartoffeln, gewürzt mit Salz und Pfeffer, zubereitet.

Niemals darf man dabei ein Bindemittel wie Eier verwenden, denn dann ... sind es keine Rösti mehr.

Bei den Kartoffeln kann man sich entscheiden, wie man sie verwenden will. Der eine bereitet Rösti nur aus rohen Kartoffeln zu, der andere nimmt eine Mischung aus rohen und gekochten Kartoffeln. Und dann kann man sie sicherlich auch nur aus gekochten Kartoffeln zubereiten.

Hier erfolgt zwar eine schweizer Zubereitung, denn ohne Bindemittel. Aber eben auch eine kleine Abwandlung, denn es

wird zusätzlich frischer, fein geriebener Meerrettich verwendet.

Dieser kommt zu den rohen, fein geriebenen Kartoffeln. Diese werden mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Und dann gebraten. In reichlich Fett.

Und diese Rösti, die ich auf diese Weise zubereitet und gegessen habe, sind sicherlich die besten Rösti, die ich seit langer Zeit gegessen habe.

Sie sind kross, knusprig und lecker, haben eine gute Würze und sind innen saftig. Der Meerrettich schmeckt nicht zu sehr heraus, sondern bringt nur eine ganz leichte Schärfe im Nachgeschmack.

Als Beilage gibt es gebratene Butternuss-Kürbis-Würfel. Diese verfeinere ich vor dem Servieren noch mit etwas Kürbiskernöl.

Es sind nicht nur die besten Rösti, die ich seit langem gegessen habe, sondern es ist auch ein veganes Gericht, das mir ohne Wenn und Aber schmeckt und bei dem ich ausnahmsweise nicht das Fleisch vermisse.

Einziger Nachteil: das Gericht ist ein wenig fett. Nun gut, Rösti muss man in reichlich Fett braten. Und das Kürbiskernöl trägt das seine dazu bei.

Aber, lecker! Und bedingt nachkochen!

Für 2 Personen

- 6 große Kartoffeln
- 1 große Meerrettichwurzel
- 1/2 Butternuss-Kürbis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Kürbiskernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.



Sehr leckere Rösti!

Meerrettichwurzel putzen und schälen.

Kartoffeln schälen.

Kartoffeln und Meerrettich zusammen in einer Küchenmaschine fein reiben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut vermischen.

Einen großen Schluck Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Rösti-Masse jeweils eine Handvoll zusammendrücken und zu flachen Rösti pressen. Auf die beiden Pfannen verteilen. Und auf jeder Seite etwa 8–10 Minuten kross und knusprig braten.

Auf einen Teller geben und eventuell im Backofen warmhalten.

Nochmals etwas Öl in eine der Pfannen geben.

Kürbis-Würfel darin ebenfalls etwa 8–10 Minuten kross braten.  
Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Jeweils drei Rösti auf einen Teller geben.

Kürbis dazu verteilen. Kürbis mit einigen Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Geschabte Spätzle mit Kürbis-Tomaten-Sauce**



Sämige Sauce mit Kürbis und Tomate

Mit Kürbisen kann man auch leckere Saucen zubereiten.

Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Ursprünglich waren italienische Tortiglioni als Pasta angedacht. Ich hatte aber noch eine angebrochene Packung geschabte Spätzle vorrätig, und diese wollte ich endlich aufbrauchen.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz
- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl
- 350 g geschabte Spätzle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Würzig und lecker

Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Parallel dazu Spätzle in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 13 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen. Sauce darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Rote-Beete-Carpacchio



Fruchtig, frisch, würzig

Ein hervorragendes Gericht für einen warmen Sommerabend.

Ein fruchtiges und würziges Carpacchio.

Aber nicht aus dem Rinderfilet oder Pferdefilet.

Sondern vegan aus Rote Beete.

Notwendig dazu sind unbedingt ein gutes Olivenöl, ein gutes Aceton Balsamico di Modena und frisch gemahlenes Meersalz und schwarzer Pfeffer.

Außer dieser fünf Zutaten bedarf es nicht mehr.

Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, dann schneiden Sie die



Rote damit in sehr dünne Scheiben.

Ansonsten verwenden Sie ein sehr scharfes Küchenmesser.

Wirklich sehr lecker und schmackhaft!

*Für 2 Personen:*

- 2 große Rote Beete
- 10–12 EL Aceto Balsamico di Modena
- 8–10 EL Olivenöl
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Rote Beete putzen und schälen.

Quer in sehr dünne Scheiben schneiden.

Scheiben einer Rote Beete kreisförmig auf einem großen Teller anordnen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essig darüber träufeln.

Dann Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Mandel-Milch-Torte



Leckere Torte

Das ist tatsächlich ein ganz anderes Land, in dem ich mich mit der veganen Küche bewege. Darf ich Sie dahin entführen?

Ich habe die vegane Torte, die ich das erste Mal zubereitet habe, nochmals zubereitet.

Dieses Mal habe ich die Füllmasse mit reduzierter Mandelmilch zubereitet. Und gebe auch eine Portion Schokoladenstreusel hinzu. Diese lösen sich teilweise in der Füllmasse auf, ein Teil bleibt aber ganz erhalten und macht somit die Torte auch vom Knuspergenuss her ein wenig schokoladig.

Diese Torte ist noch besser gelungen als die erste. Und sie schmeckt auch noch besser.

Und wie so oft gilt, wenn die Zutaten gut zusammenpassen, das Gericht harmonisch und gut schmeckt, dann stellt sich nicht mehr die Frage, ob ein Gericht vegan oder nicht zubereitet wurde.

Die Torte wird nicht im Backofen nicht gebacken. Wieder übernimmt der Kühlschrank die Hauptarbeit und die Füllmasse der Torte mit Agar Agar erhärtet über Nacht.

Ganz ohne den Herd komme ich aber nicht aus, denn ich will einen noch stärkeren Geschmack und sämigere Konsistenz der Mandel-Milch. Also reduziere ich diese eine Stunde auf die Hälfte der Flüssigkeit,

Und verwende Agar Agar für die notwendige Bindung der Füllmasse über Nacht.

Den Boden bereite ich aus Toastbrot-scheiben und Margarine zu. Dieser Boden wird auch ohne Backen in insgesamt einer Stunde im Kühlschrank erstellt.

Und was ich selten tue, ich ordne dieses Rezept zwei Kategorien zu. Einmal Torte, einmal Vegan. Denn es ist eine gelungene Torte, und ein wirklich gelungenes, veganes Backwerk.

Für den Boden:

- 10 Toastbrot-Scheiben
- 200 g Margarine

Für die Füllmasse:

- 2 l Mandel-Milch (2 Packungen à 1 l)
- 4 EL Schokoladenstreusel
- 30 g gemahlene Agar Agar (2 Packungen à 15 g)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Wartezeit 12 Stdn.

Toastbrot-Scheiben in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Margarine in einer Schüssel bei 800 Watt eine Minute in der Mikrowelle erhitzen und schmelzen.

Zu den Würfeln geben. Mit dem Backlöffel gut vermischen.

2 Streifen Frischhaltefolie in Kreuzform in einer Spring-Backform auslegen.

Würfel-Margarine-Masse in die Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest drücken.

Backform für eine Stunde in den Kühlschrank geben.

Milch in einen großen Topf geben und auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Agar Agar dazugeben und zwei Minuten mitköcheln lassen.

Schokoladenstreusel in die Füllmasse geben, vermischen und Füllmasse sofort auf den Boden in der Backform geben.

Backform über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen.

Backform herausnehmen und entfernen. Torte mit etwas Schokoladenstreusel garnieren.

Torte stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Frittierte Brokkoli-Röschen mit Teriyaki-Sauce



Knusprig frittiert

Einfaches Rezept. Wenn es einmal schnell gehen muss.

In 10 Minuten fertig zubereitet.

Für 2 Personen

- 1 kg Brokkoli (2 Packungen à 500 g)
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Röschen etwa 5 Minuten in der Friteuse frittieren.

Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Schale mit Teriyaki-Sauce zum Dippen dazureichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Acocado-Mandelmilch-Torte



Leckere, vegane Torte

Ich habe im Supermarkt groß vegan eingekauft. Zwar nicht in der veganen Abteilung, das gibt es im Supermarkt nicht. Aber in der Abteilung „Bio-Produkte“. Dort gibt es auch viele vegane Produkte.

So wählte ich u.a. Agar Agar, Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesamsamen, Hefeflocken und Cashewkerne.

Dies ist das Rezept für eine meiner ersten Torten mit veganem Geliermittel, also Agar Agar. Ich habe im Supermarkt gleich 10 Packungen davon gekauft.

Agar Agar erhitzt man in Flüssigkeit am besten nicht in der Mikrowelle. Dazu eignet es sich besser, dies in einem kleinen Topf auf dem Herd zu tun.

Dann gibt man die restliche, kalte Flüssigkeit dazu, verrührt

alles mit dem Schneebesen und verwendet diese Füllmasse dann gleich weiter für die Torte.

Die Füllmasse hätte nach dem Zubereiten und Kosten doch eine Portion Zucker vertragen. ☐

Das Ei im Mürbeteig ersetzt man einfach durch gemahlene, gequollene Leinsamen.

---

## Avocado-Pasta



Leckere Pasta

Dieses Rezept habe ich aus meinem neuen, veganen Kochbuch.

Ich habe es natürlich ein wenig abgewandelt.



Ich hatte kein Basilikum vorrätig, also habe ich frischen Rosmarin verwendet.

Und das Cashewmus und die vegane Milch für die Cremigkeit des Pestos habe ich weggelassen.

Ich habe stattdessen veganen Käse und viel Olivenöl verwendet. Und auch schon allein die Avocados sorgen für eine gute Cremigkeit.

Pinienkerne zum Garnieren waren nicht unbedingt notwendig.

Und die Kirschtomaten habe ich halbiert und in Butter angebraten, bevor ich sie zum Schluss zur Avocado-Pasta gebe.

Für 2 Personen

- 350 g Spaghetti
- 8 Kirschtomaten
- Butter

Für das Pesto:

- 2 reife Avocado
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- veganer Käse
- Olivenöl
- 1/2 Bio-Zitrone (Schalenabrieb und Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Alle Zutaten für das Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Kirschtomaten halbieren und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Kochwasser abschütten, dabei die Pasta aus dem Topf nehmen.

Pesto in den gleichen Topf geben und erhitzen.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Kirschtomaten ebenfalls dazugeben und gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Frittierte Blumenkohl mit Basmati-Reis



Kross und knusprig frittierte Röschen

Einfaches Rezept. Einfache Zubereitung.

Blumenkohl einfach in Röschen zerteilt, frittiert und gewürzt.

Und dazu vorgedämpfter Basmatireis, der in der Mikrowelle einfach nur noch fertig gegart werden muss.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Packungen vorgedämpfter Pilau-Basmati-Reis (à 250 g)
- 100 g pflanzliche Milch

- 150 g Mehl
- BBQ-Sauce
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 4 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Blumenkohl in Röschen zerlegen.

Milch mit Mehl in einer Schüssel verrühren. Salzen und pfeffern.

Röschen durch den Teig ziehen. Auf einen großen Teller geben und abtropfen lassen.

Röschen in der Friteuse 4 Minuten frittieren.

Währenddessen den Reis in der Packung etwas kneten, dann die Packungen oben aufschneiden und drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Röschen aus der Friteuse nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf dem Reis verteilen.

Röschen mit Barbecue-Sauce würzen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Brot-Torte**



Zwar anders geplant, aber dennoch lecker

Nun, neuer Computer, gebrauchte Computer über eBay verkauft, größere Umstrukturierungen in der Wohnung, dann noch die Maler in der Wohnung und danach das Büro komplett neu einrichten, da bleibt schon einmal das Eine oder Andere liegen. Und ich kam nicht zum Veröffentlichen von neuen Rezepten. Nun ist aber alles weitestgehend behoben und ich kann wieder mit dem Veröffentlichen von neuen Rezepten beginnen. Was ich auch mit diesem Rezept gleich mache.

Diese Torte ist nur bedingt gelungen. Sie sieht auch eher aus wie ein Streuselkuchen.

Die Füllmasse war vermutlich zu flüssig und vor allem zu heiß. Ich habe sie auf den festen Boden aus Toastwürfeln und Margarine gegeben.

Na ja, dabei löst sich der Boden mit der Margarine eben auf,

die Toastwürfel diffundieren in die Flüssigkeit, saugen sich voll und es entsteht der besagte Streuselkuchen.

Also anders gelungen als geplant. Und auch anders aussehend. Aber dennoch schmackhaft.

Für den Boden:

- 10 Scheiben Vollkorn-Toast
- 300 g Margarine

Für die Füllung:

- 1 l Kokosmilch
- 1 l grüner Tee mit Pfirsich-Aroma
- 2 TL Agar-Agar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Wartezeit 12 Std.

Toastscheiben in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Margarine in einem Topf auf dem Herd schmelzen. Über die Würfel geben und alles gut vermischen.

Alles in eine Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest stampfen. Eine Stunde im Kühlschrank erhärten lassen.

Kokosmilch und Tee in einen großen Topf geben und zwei Stunden auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Agar Agar nach Anleitung zubereiten, in die Füllmasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Boden in der Backform geben. Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

---

# Frittierte Blumenkohl mit Teriyaki-Sauce



Knusprig frittiert

Einfach einen Blumenkohl putzen und in Röschen zerlegen.

Diese einige Minuten in siedendem Fett frittieren.

Dazu etwas Teriyaki-Sauce in einem Schälchen als Würze und Dip.

---



# Süßkartoffel-Fritten



## Krosse Fritten

Ja, wie soll man sie denn nennen, die Pommes frites von der Süßkartoffel?

Schon Pommes frites, aus dem Französischen, ist an sich ja falsch. Denn Pommes bedeutet Äpfel. Die Kartoffel heißt korrekt Pommes de terre, also Erdapfel.

Also müsste man dieses Gericht eigentlich Süßkartoffel frites nennen. Oder dann im Deutschen einfach Fritten.

Im Gegensatz zu dem Rezept in meinem neuen veganen Kochbuch, in der die Autorin die Fritten in Wasser einweicht und dann im Backofen kross bäckt, bereite ich die Fritten wie gewohnt in der Friteuse zu.

Einfach in dünne Stifte wie Pommes frites schneiden und etwa 6–8 Minuten in siedendem Fett frittieren.

Leider werden die Fritten aus der Süßkartoffel nicht ganz so knusprig wie Pommes frites. Das mag an der Konsistenz der Süßkartoffel liegen.

Anyway, wenn man sie schön salzt und pfeffert, schmeckt dieses vegane Gericht wirklich lecker.

Ich gebe für eine kleine Farbnote und etwas Schärfe noch in den letzten Minuten der Frittierzeit eine Peperoni zum Frittieren hinzu.

---

## Soja-Reis-Milch-Torte



Exzellent gelungene, vegane Torte

Meine erste vegane Torte. Die exzellent gelingt. Eine meiner besten Torten, die ich bisher zubereitet habe.

Und wie so oft gilt, wenn die Zutaten gut zusammenpassen, das Gericht harmonisch und gut schmeckt, dann stellt sich nicht mehr die Frage, ob ein Gericht vegan oder nicht zubereitet wurde.

Die Torte wird nicht im Backofen nicht gebacken.

Wieder übernimmt der Kühlschrank die Hauptarbeit und die Füllmasse der Torte mit Agar Agar erhärtet über Nacht.

Ganz ohne den Herd komme ich aber nicht aus, denn ich will einen noch stärkeren Geschmack und sämigeren Konsistenz der Soja-Reis-Milch. Also reduziere ich diese eine Stunde auf die Hälfte der Flüssigkeit,

Honig sorgt für etwas Süße.

Und Agar Agar für die notwendige Bindung der Füllmasse über Nacht.

Den Boden bereite ich aus ToastbrotscHEIBEN und Margarine zu. Für eine zusätzliche Note gebe ich zwischen zwei Schichten eine dünne Schicht Marmelade. Dieser Boden wird auch ohne Backen in insgesamt einer Stunde im Kühlschrank erstellt.

Und was ich selten tue, ich ordne dieses Rezept zwei Kategorien zu. Einmal Torte, einmal Vegan. Denn es ist eine gelungene Torte, und ein wirklich gelungenes, veganes Backwerk.

---

# Vegane Küche

Ich als Fleischliebhaber und Fischesser gehe unter die Veganer, wie geil ist das denn?

Ich sah gestern eine Kochsendung mit einer Köchin, die vegane Gerichte zubereitete. Es hat mich wirklich überzeugt. Vor allem, wenn die Tester, selbst ausgebildete Köche, sagen, wenn es gut zubereitet ist, schmeckt und vor allem, wenn man dann nicht fragt, ist das Gericht nun vegan oder nicht, dann passt wirklich alles.

Und ich muss dem Juror recht geben, vegane Küche benötigt eine eigene Sprache, also nicht veganer Burger oder veganes Schnitzel, sondern eine eigene verbale Kreation.

Ich gehe ja beim Fleischgenuss schon so weit, dass ich präferiere und empfehle, möglichst alle Teile eines Tieres zuzubereiten und zu essen, nicht nur die edlen wie Filet und Rumpsteak. Da bin ich ganz auf einer Linie mit der Philosophie „From Noise to Tail“.

Nun werde ich einfach einmal die vegane Küche erkunden und meine Einstellungen zu Produkten, Gerichten, Essen und Küche wieder etwas erweitern. Ihr wisst ja, Kochen und Essen ist Kopf- und somit Einstellungssache.

Ich berichte hier in meinem Foodblog.

Ein neues veganes Kochbuch ist schon bestellt. ☐

Als kleiner Teaser gibt es hier schon einmal zwei Links:

[Die fünf besten Onlineshops für vegane Lebensmittel](#)

[Die besten Kochbücher zur veganen Küche](#)

---

# Veganes Hähnchenbrustfilet mit scharfer Steak-Sauce



Hähnchenfilet

Vegane Hähnchenbrustfilets. Basierend auf Weizen.

Da es vegan und auf Weizenbasis hergestellt ist, kann man es anbraten oder auch nicht.

Es schmeckt recht fein, nach Gemüse und Getreide. Und hat einen angenehmen Geschmack.

Für mein Verständnis ist solch ein veganes Filet aber nicht notwendig, ich brauche so etwas nicht.

Für mich darf es gern ein richtiges Hähnchenbrustfilet sein,

das ich würze und scharf anbrate.

Also ein Lebensmittel, das nicht notwendig ist.

[amd-zlrecipe-recipe:1232]

---

## **Gemüse mit Basmati-Reis**

Ein veganes Gericht.

Einfach und schnell zubereitet.

Es schmeckt sehr lecker.

Das Currypulver mit dem Weißwein gibt dem Gericht Schärfe und Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:1128]

---

## **Sojabohnensprossen in Soja-Sauce**

Ein unspektakuläres Gericht.

Aber vegan.

Und sehr würzig.

[amd-zlrecipe-recipe:983]