

Sonntagsmenü



Erdäpfel-Sauerkraut-Auflauf

Diesmal gibt es ein richtiges Sonntagsmenü:

Zwiebelsuppe, Erdäpfel-Sauerkrautauflauf und Sojapudding mit Himbeeren

Zwiebelsuppe:

Reichlich Zwiebeln schneiden und mit einer Knoblauchzehe in wenig Fett (Rapsöl) goldbraun anbraten, mit Wasser (oder Gemüsesuppe) aufgießen, ein paar geputzte Karotten dazu, eventuell auch ein Scheibchen Zeller und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Dann salzen, pfeffern und mit getoasteten mit veganem Käse belegten Toastscheiben servieren.

Erdäpfel-Sauerkraut-Auflauf:

Erdäpfel roh schälen und in Scheiben schneiden, Karotten-Zeller-Räuchertofu-Gemisch sehr klein zerhacken (Mixer, Moulinette...) und das Sauerkraut vorbereiten; dann geht es los: In eine mit Fett ausgepinselte und Bröseln bestreute Form abwechselnd Erpfi (+Salz), „Gemisch“ und Sauerkraut schichten. Abgeschlossen wird mit einer Lage Erpfi, die man mit Öl bestreichen kann (dann werden sie schön braun und knusprig). Im Backrohr bei 200 Grad für mindestens 1 Stunde backen.

Sojapudding mit Himbeeren:

Mit 500ml Sojamilch, 4-6 Teelöffel Zucker und einer Pkg. Puddingpulver einen Pudding zubereiten und in Schüsserl aufteilen. Danach frische (oder tiefgekühlten) Himbeeren draufgeben. Wer Lust hat kann noch einen Löffel Soja-Sauerrahm oder veganes Schlagobers draufgeben.

Mahlzeit!

Gefüllte Paprika mit Paradeissoße



Gefüllte Paprika und Paradeissauce

Passend zur Saison:

Soße: Paradeiser waschen, würfeln und ohne Fett in einem Topf erhitzen. Wenn sie weich sind (umrühren nicht vergessen!) mit dem Pürierstab pürieren („Flotte Lotte“ ist auch ok, dauert aber länger...), danach salzen, nach Belieben zuckern (ja, ihr

habt richtig gelesen) und fertig!

Gefüllte Paprika: Paprika waschen, Deckel runterschneiden, putzen und mit einer Mischung aus gekochtem Reis (Hirse, Polenta, Dinkel oder was immer das Herz begehrt oder von was immer noch Reste da sind) Salz, Pfeffer, Kräutern (nach Belieben) und eventuell klein geschnittenem Räuchertofu füllen; in der Paradeissoße köcheln lassen, bis die Paprika weich sind.

Tipp für Eilige: Reis kochen (Basmati geht am schnellsten), Paradeissoße zubereiten , Paprika schnippeln und anbraten; alles miteinander anrichten und schmecken lassen.