

Herbstcurry

Für das Herbstcurry eignen sich alle Gemüse, die gerade verfügbar sind und nach denen euch der Sinn steht.

Wir haben **Zwiebeln** geschnitten und in wenig **Fett** angeröstet. Danach haben wir geschnippelte **Karotten**, **Sellerie**, **Fisolen**, **Kraut** und **Kürbis** dazugegeben und noch einmal kurz mit rösten lassen. Gewürzt haben wir mit **mildem** und **scharfem Curry** bevor wir mit **Wasser** aufgegossen haben. Ein klein geschnittener **Apfel** und eine kleine Hand voll **Rosinen** runden das Gericht geschmacklich sehr gut ab.

Als Beilage haben wir uns für gekochten Naturreis entschieden.



Hello again!

Nach einer längeren Pause gibt es wieder neue Blogeinträge.

NEIN! Wir waren weder faul (vielleicht nur ein kleines bisschen) noch sind uns die Ideen ausgegangen. Gekocht ist

täglich worden und gegessen haben wir auch.

Aber WIDRIGE Umstände haben uns das Leben schwer gemacht: Unsere beiden Word Press Seiten (Veganwerden.info und Zeichenkurs.at) wurden gehackt und das war einfach EXTREM DOOF! Und es war extrem viel Arbeit, die Seiten wieder hin zu bekommen. Michael hat es dann mit Unterstützung unseres IT-Coaches [Peter Linzbauer](#) hinbekommen, dass wieder alles so läuft wie es eben laufen soll.

Und als dann alles wieder gelaufen ist, hat mein Handy herumgezickt und wollte keine Fotos machen. Mittlerweile ist auch dieses Problem gelöst und ihr könnt wieder mit neuen Rezepten rechnen!

Kürbisgemüse mit Erpfipüree oder Pasta

Für dieses Gericht wurde wieder einmal eine **Zwiebel** geschnippelt und in wenig **Fett** angeröstet. Danach haben wir 2 mittelgroße **Karotten** klein geschnitten und hinzugefügt bevor wir den in Würfel geschnittenen **Hokaidokürbis** dazugegeben haben. **3-4 Paradeiser** häuten und zerkleinern (oder **1 Dose Tomaten**) und kurz mit dünsten lassen. Dann mit etwas Wasser aufgießen. Nicht zu viel Wasser nehmen, weil das Kürbisgemüse eher dick und breiig sein soll, wenn es fertig ist. Gewürzt haben wir mit **Salz, Pfeffer** und **Kümmel**. Wenn die Paradeiser zu wenig säuerliche Note abgeben, kann man noch einen Spritzer Zitrone oder einen Schuss Essig dazugeben.

Als Beilage eignen sich Pasta, Erpfipüree oder einfach alles, wonach euer Sinn steht!



Kürbisgemüse mit
Pasta



Kürbisgemüse mit
Erpfipüree