

Kürbisgemüse mit Polenta



Für das Kürbisgemüse eine kleine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten. Ein paar **Karotten** und einen **Hokkaido-Kürbis** waschen, in Würfel schneiden und ca 5 cm von einer Stange **Lauch** in schmale Streifen schneiden. Von all dem geschnippelten Gemüse die geschnittenen Karotten zuerst zum Zwiebel geben und auf kleiner Flamme ein paar Minuten mitdünsten lassen, danach Kürbis und Lauch hinzufügen, würzen (wir haben **Sonnentor „Gute Laune“** genommen, **Salz und Pfeffer** sind aber auch ok), mit etwas Wasser aufgießen und weichdünsten. Abschließend mit dem Kartoffelstampfer ein bisschen zerquetschen und einen Löffel **Mandelmus** unterrühren.

Für die Polenta gut 2 Tassen **Wasser** aufkochen, **salzen** und dann 1 Tasse **Polenta** vorsichtig einrühren. (Wir haben Polenta mit Steinpilzen genommen, weshalb die Farbe eher bräunlich als gelb ist.) Wer mag, kann gerne einen Schuss Sojacuisine dazugeben oder einen Löffel Pflanzenmargarine (Alsan). Auf kleiner Flamme kurz quellen lassen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backrohr bei 180 Grad fertigquellen und kross werden lassen.

Schnitzel

Schnitzel



Hin und wieder gibt es bei uns ein faules und durchaus Sonntags taugliches Schnitzeessen: Von Vega Vita gibt es

vegane Schnitzel, die man nur mehr in heißem Öl anbraten muss.

Aber was wäre ein Schnitzel ohne Beilagen? Wir haben **Basmatireis** gekocht, **Babykarotten mit Erbsen** gedünstet (Achtung: Tiefkühlerbsen erst gegen Ende der Garzeit dazugeben. Salzen erst am Schluss.) Und natürlich haben wir auch noch eine Schüssel Salat dazu gemacht. Der absolute Klassiker wäre Kartoffelsalat, aber **grüner Salat** tut es auch.



Matschsalat



Dieses großartige Rezept ist ausnahmsweise nicht selbst erfunden sondern selbst **gefunden** im: „KOCHEN OHNE KNOCHEN, DAS OX-KOCHBUCH 5“ von Uschi Herzer+Joachim Hiller. „Von Punks, nicht nur Für Punks“



Dieses fantastische Vegan-Kochbuch kann ich euch wärmstens empfehlen. Einfache Rezepte, spritzig geschrieben undTrommelwirbel bitte:

Mit Musikempfehlung für jedes Gericht!

Erdäpfel schälen und in Salzwasser kochen (10 Minuten im Druckkochtopf). Währenddessen **grünen Salat** (Endivien, Eisberg,

oder den der im Kühlschrank ist) waschen und schneiden. Eine kleine **Zwiebel** und **Räuchertofu** schneiden und in wenig Fett anbraten.

Die Erpfis abseihen, grob stampfen und mit dem grünen Salat, der Zwiebel-Tofumischung und einer **Marinade** (z.B.: Essig, Öl, Salz und Zucker) verrühren. FERTIG!!! Guten Appetit!