

ANKER VEGAN



Vom 16. bis 18. November 2017, hat die **ANKER Filiale** auf der Mariahilferstraße 1D **NUR VEGANE Produkte** verkauft, um auf ihr pflanzliches Angebot aufmerksam zu machen.

Wir finden das einfach großartig und berichten deshalb an dieser Stelle darüber. Michael war am 17. vor Ort und hat sich persönlich davon überzeugt und die reiche Auswahl mit Fotos dokumentiert. Die verpackten veganen Produkte wie z.B. Mohn- und Nussstrudel sind extra grün gekennzeichnet.

Dass die meisten Backwaren sowieso vegan sind, sollte nicht überraschen, nur bei den Snacks und Imbissen bleiben die rein pflanzlichen Optionen im normalen Angebot in der Minderzahl und gehen neben Schinken/Käse/Mozzarella etc. etwas unter. Doch es gibt sie, wie z.B. das **Hummus-Cashew-Eck** oder das **Vitalweckerl**.

Brot vom Anker ist zumeist vegan, etwa das **BIO-Krustenbrot**, das **Kürbiskernbrot** und viele andere auch, aber nicht alle: Der Toskaner Laib enthält Molkepulver und Milchzucker. Vorsicht ist also nach wie vor geboten, beim Brotkauf im Zweifel genau

schauen oder nachfragen.

Und die beste Nachricht zuletzt: Bis jetzt war es uns bei Anker nicht möglich, einen Kaffee mit Pflanzenmilch zu bekommen („Sojamilch hamma net – laktosefrei könnens haben“). Dies sei nun vorbei, hörte Michael von einer Anker-Mitarbeiterin ebendort, die auch ermutigte, ausdrücklich danach zu fragen. Tatsächlich ist inzwischen Sojamilch auch in anderen Filialen im Menü angeschrieben, und es kann nicht schaden, gelegentlich danach zu fragen. Während viele Wiener „Traditionskaffeehäuser“ keine Sojamilch zum Kaffee anbieten und man als VeganerIn zu Starbucks oder McCafe ausweichen musste, freut es uns besonders, dass eine einheimische Kette **Sojamilch** zu den Kaffeespezialitäten ins Angebot nimmt. Bravo Anker!

MAYONNAISE



Manchmal muss es einfach richtig FETT sein!

Für gewöhnlich achten wir ja sehr auf eine gesunde Ernährung

und versuchen, unnötiges Fett im Essen weitgehend zu reduzieren. Aber manchmal schlagen auch wir über die Stränge:

Für die Mayonnaise braucht man:

- 150 ml **SOJA-Milch** (bitte unbedingt Sojamilch nehmen, in Hafermilch emulgiert das Öl nicht!!!!)
- **Senf** nach Belieben (1-2 TL)
- 1 Prise **Zucker**
- 1/2 – 3/4 Teelöffel **Salz**
- **Pfeffer** mit dem Mixer schlagen und dann TRÖPFCHENWEISE während des Mixens
- 250ml natives **Rapsöl**, weil es so schön gelb ist (oder das Öl deiner Wahl) dazugeben. Das dauert ein bisschen. Am Schluss kommen dann noch
- 2 TL **Zitronensaft** dazu und wer mag, kann dann noch mit Kräutern verfeinern.

Semmelknödel



Wenn einmal Semmeln oder Toastbrot übrig geblieben sind, dann ist das eine gute Gelegenheit, Knödel zu machen:

Grundrezept: Pro Semmel (50g) 1 EL Mehl und 100ml Hafermilch (oder Soja,...)

- **5 Semmeln** in Würfel geschnitten +
- 5 Esslöffel **Mehl** (Weizen) +
- ca 500ml **Hafermilch** +
- **Petersiliengrün** (wenn vorhanden) +
- **Salz, Pfeffer**

in einer Schüssel gut verrühren und dann verkneten. Eventuell muss man dem Knödelteig Zeit geben, damit die Semmelwürfel – besonders wenn sie hart sind – die Flüssigkeit gut aufnehmen können. Danach mit feuchten Händen Knödel formen und im kochenden Wasser 15-20 Minuten lang kochen, abseihen und verspeisen ☐

Linsenbraten



Für den **Linsenbraten** kann man entweder 200 g rote oder gelbe getrocknete

- **Linsen** nehmen (waschen und in der doppelten bis dreifachen Menge Wasser ca 10 Minuten kochen und dann quellen lassen und abseihen) oder 1 große Konservendose (1000 ml). +
- **1 Zwiebel** klein schnippeln und in Öl goldbraun braten, danach +
- **1 mittelgroße Karotte** und ein Stück **Sellerie** (2 Finger groß) mit der Reibe klein reiben und zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Wer mag gibt auch Knoblauch nach Belieben dazu. +
- **2 Semmeln** (oder 3 Scheiben Toastbrot) in Wasser einweichen, ausdrücken +
- **Gewürze** (klassische Bratengewürze: Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel) +
- 1 Schuss **Balsamico-Essig** oder Saft einer halben Zitrone
- 2-3 Esslöffel **Mehl**

Alles in einer Schüssel gut vermischen und mit dem Pürierstab zergatschen, so gut es geht. In einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform bei ca 190 Grad für 40-50 Minuten backen.

Dazu passt

Bratensaft

- **1 Zwiebel** schnippeln und in Öl goldgelb rösten +
- 1 Zehe **Knoblauch** gehackt +
- 2 EL **Tomatenmark** unter ständigem Rühren mitbraten, mit
- **Wasser** aufgießen
- 1/2 **Karotte** und ein kleines Stück **Sellerie** klein würfeln und mit
- **Gewürzen** (Salz, Pfefferkörner, 1 Kaffeelöffel Zucker, Majoran, Kümmel) auf kleiner Flamme ausgiebig (mind. 20

Minuten) köcheln lassen.

Den Bratensaft entweder mit den Gemüsestückchen servieren oder vorher abseihen.