

Mengenangaben in den Rezepten

Euch wird aufgefallen sein, dass ich kaum Mengenangaben bei den Rezepten mache. Aus gutem Grund:

1) Es soll eurem Geschmack überlassen werden, in welchem Verhältnis ihr die Zutaten verwendet. Habt ihr große Lust auf mehr Gemüsiges, so wird der Gemüseanteil höher ausfallen als der des Getreides oder der Nudeln. Habt ihr richtig Kohldampf, werden mehr Nudeln in die Krautfleckerl kommen.

2) Ein weiterer Grund ist Flexibilität: Wenn eure Lebensmittel- und Gemüsevorräte gerade die erwünschte Zutat nicht in ausreichender Menge vorweisen, kann z.B. aus einem Kürbis- Karottengemüse ein Kürbisgemüse werden.

3) Salate, Soßen und „Motz“ sind einfach nur Vorschläge, die ihr nach Belieben variieren oder ganz weglassen könnt. Wem unsere Rezepte zu wenig üppig sind: Ihr könnt sie selbstverständlich nach eigenem Geschmack auffetten (Öl, Sojacuisine, Sojarahm)

4) Wir verwenden relativ wenig Zwiebeln und Knoblauch (die Klassiker einmal ausgenommen). Alle Rezepte funktionieren sowohl mit als auch ohne Lauchgewächse. Alternativ zu Zwiebeln/Knoblauch nehme ich häufig ein Karotten-Selleriegemisch (sehr klein gehackt).

Wie wir kochen

Unser Motto: SCHNELL und GESUND

Aus diesem Grund mögen die Rezepte sehr minimalistisch erscheinen, was dem guten Geschmack aber keinen Abbruch tut.

Schnelligkeit erreichen wir durch einfache Rezepte mit wenigen Zutaten UND durch das Benutzen von Schnellkochtöpfen.

Unser Kochprinzip ist ein MODULSYSTEM

Basis einer jeden Speise sind **Kohlenhydrate**, also Erdäpfel, Naturreis (im Ausnahmefall kann es auch einmal ein weißer sein), Hirse, Rollgerste, Dinkel (-Reis) usw..SIE machen satt und glücklich und sind der Hauptenergielieferant. Der zweite gewichtige Bestandteil ist **Gemüse (+Obst)** in den unterschiedlichsten Zubereitungsvarianten. Obst und Gemüse liefern Vitamine, Ballaststoffe, Antioxidantien und vieles mehr, was wir für die Erhaltung unserer Gesundheit brauchen.Last but not least kommt nach Belieben und Bedarf „Motz“ (von „aufmotzen“). **Motz** (gebratener Räuchertofu, Kaminwurzn, Sojajoghurtsoße, veganes Schlagobers, Sojaschnitzel usw) macht das Essen abwechslungsreich und lustig. Genau genommen ist er nicht notwendig und kann weggelassen bzw. variiert werden.