

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!

Salat- halb und halb



Hurra! wir bekommen nun endlich wieder jede Woche unser Gemüsekistl (Jahbauer)! Dieses Jahr wird Mittwochs geliefert...und heute Freitag haben wir schon gut die Hälfte verputzt.

Als erstes Gericht haben wir einen frischen knackigen grünen Salat mit scharf gebratenem Gemüse gegessen:

Grünen Salat putzen und waschen, danach Gemüse (**Karotten, Mairüben, Jungzwiebel und Mangold** bzw. anderes „hübsches Grünzeug“) zerkleinern – am besten mit einer/m feinen Reibe/Krauthobel- und in wenig Fett anbraten. Wir haben

diesmal **köstliches Bio-Kokosfett** verwendet, was dem Gemüse einen leicht exotischen Geschmack verliehen hat. Achtung, die grünen Blätter erst gegen Ende mitbraten. Zu guter Letzt noch eine Hand voll **gerösteter Erdnüsse** und einen Schuss **Sojosoße** dazugeben, kurz die Flüssigkeit verdampfen lassen und über den portionierten und marinierten (**Zitronensaft, Zucker, Salz, Öl** nach Lust) Blattsalat geben.

Halb und Halb deshalb, weil nicht jeder so viel rohes Gemüse mag bzw. verträgt. So kann man personenabhängig die Anteile an Rohem und Gekochten variieren.