

Spinatsuppe



Für die Spinatsuppe haben wir eine Einbrenn zubereitet: Etwas **Rapsöl** erhitzen, eine Zehe **Knoblauch** hacken und mit dem **Mehl** hinzufügen und anrösten. Mit Wasser aufgießen und mit **veganem Suppenpulver** (z.B. Alnatura) **Salz und Pfeffer** würzen. Beim Aufgießen mit dem Schneebesen alles gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen! Herdplatte abschalten, einen Würfel **Tiefkühlspinat** dazugeben und ihn langsam auftauen lassen. Wenn das passiert ist, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und eventuell mit **Sojacuisine** und getoastetem **Brot** servieren.

Grüne Soße mit Erpfipüree



Mangold (oder Spinat oder etwas anderes Grünes) waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden und in einem Topf mit einer Zehe **Knoblauch** (oder mehr) ohne Fett andünsten. Mit Wasser aufgießen und ca 5-10 min köcheln lassen. Pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eindicken: Die leichte und faule Variante ist Kartoffelürepulver, das langsam untergerührt wird. ACHTUNG: NUR **BIO-KARTOFFELPÜREEPULVER** nehmen, weil das frei von unerwünschten Zusätzen ist. Die gehaltvollere Variante ist eine „Einbrenn“. Für die Einbrenn läßt man in einer Pfanne Öl heiß werden (wir verwenden Rapsöl), dazu kommt klein gehackter Knoblauch. Wenn dieser sich zu färben beginnt, kommt das (Dinkel-Vollkorn-) Mehl dazu. Solange rühren, bis das Mehl hellbraun ist, Pfanne vom Herd nehmen und in ein sauberes Glas füllen. Vorsicht, SEHR HEIß! Im Kühlschrank hält diese Einbrenn locker ein paar Wochen.

Erpfipüree: **Mehlige Erdäpfel** schälen, in Würfel schneiden und kochen. Nach dem Kochen abgießen (etwas vom Kochwasser aufheben, um Püree nachher zu strecken), **salzen**, mit **Muskatnuss** verfeinern und zerstampfen. Wer mag, kann vegane Butter, Sojamilch oder Sojarahm dazugeben. Etwas vom Kochwasser tut es aber auch. **Geröstete Zwiebeln** passen übrigens hervorragend ins Püree. zum Aufmotzen kann man vegane Würstel oder Räuchertofu verwenden.