

<p><b>Pasta in würziger Mangoldsauce</b></p> <p><b>300g Mangold</b>, frisch                  2 Zwiebeln                  1 -2 Knoblauchzehen</p> <p>400 g Spirelli oder Makkaroni                  200 ml Sojasahne                  400 ml Gemüsebrühe                  Meersalz                  Pfeffer aus der Mühle                  Muskat                  Kräuter, italienische                  Thymian, Basilikum, Majoran                  Parmesan, gerieben (nicht vegan)                  Olivenöl</p>	<p>Mangoldblätter von den Stielen trennen. Stiele klein schneiden, Blätter in feine Streifen schneiden, getrennt waschen. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel ca. 3-5 Minuten glasig dünsten. Nun den Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten lassen. Dann die Stiele zufügen und weitere Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Blätterstreifen begeben, mitköcheln lassen, bis diese zusammenfallen, dabei häufig umrühren. Wenn die Mangoldblätter gar sind, die Kräuter begeben und die Sojasahne unterrühren. Nicht mehr kochen lassen! Die Mangoldsoße wird mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung kochen, abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne zum Gemüse geben und unterheben.</p> <p>Bei Bedarf mit geriebenem Parmesan servieren, dann ist das Gericht nicht vegan.</p>
<p><b>Brokkoli Cremesuppe mit Kokosmilch/vegan</b></p> <p><b>1 Brokkoli</b> (ca. 300g)                  1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen</p> <p>Gemüsebrühe                  etwa 1/2 Dose Kokosmilch                  Salz, Pfeffer, Muskat, 1-2 rote Chilis</p> <p>Dazu: Baguette</p>	<p>Zwiebel, Knoblauch und Chili in grobe Stücke hacken und in etwas Öl in einem Topf andünsten. Wenn die Zwiebel leicht glasig ist, den in Stücke geschnittenen Brokkoli sowie die Gemüsebrühe (so viel, dass der Brokkoli knapp bedeckt ist) hinzugeben. Köcheln lassen bis der Brokkoli gar ist. Theoretisch könnt ihr nun einfach alles miteinander pürieren. Da ich es jedoch persönlich lieber mag, wenn die Suppe etwas cremiger ist und weniger nach Gemüsebrühe schmeckt, gieße ich von letzterer immer etwas vor dem pürieren ab und gebe etwa eine halbe Dose Kokosmilch hinzu (Kokosmilch eignet sich wunderbar für jegliche Creme-Suppe, finde ich). Die Suppe nun noch würzen und vor dem servieren nochmal ein zwei, drei Minuten aufwärmen.</p>
<p><b>Vegetarische Frikadellen mit Kohlrabi und Kartoffelpüree</b></p> <p>1kg Kartoffeln  <b>1 Kohlrabi</b>  <b>1/2 Bund Schnittlauch</b></p> <p>für die Frikadellen                  Zutaten für 3-4 Personen:                  250g Vegi-Gehacktes (Sojagranulat), 100g helles Brot (z.B. Baguette, Brötchen o.ä.), 2 TL Senf, 1 EL Kräutersalz, Pfeffer, 1 Bund frische, fein gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch), Bratöl                  Zutaten Kartoffelpüree:                  1 Kg Kartoffeln, weich-gekocht und püriert                  1-2 Tassen Milch oder Soja-Milch                  1 Kohlrabi-gedünstet</p>	<p>Frikadellen: Brot in Wasser einweichen, danach gut ausdrücken und in eine Schüssel tun. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Alles gut kneten. Mit der Hand kleine Bratlinge formen und in reichlich Öl in einer Pfanne (oder Friteuse) beidseitig goldbraun braten. Wer möchte kann Sie vorher auch panieren (Eigelb, Paniermehl). Kohlrabi in kleine Stücke schneiden, kochen o. dünsten, bis sie weich sind, mit Butter/Margarine, Salz und 1 TL Zucker o. Süße vermischen. Kartoffeln weichkochen, Milch und Salz zugeben und mit Mixer pürieren.</p>