

Veganuary mit

MARTINA
Mein Kochsalon

Dienstag

Vegane Eierspeise

- 80 g Zwiebeln
- 50 g vegane Margarine
- 300 g Tofu
- 1 TL Kala namak (schwarzes Salz)
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 60 g veganes Obers

Linsenbolognese

- 2 Karotten
- Stangensellerie
- 400 g braune Linsen (aus der Dose)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 mittelgroße Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Blatt Lorbeer
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml trockener Rotwein
- 20 g getrocknete Steinpilze
- 1 Bio-Passata
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 EL kleine Kapern
- 500 g (Vollkorn-)Spaghetti

Karotten-Pastinaken-Suppe

- 100 g Zwiebeln
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 250 g Pastinaken
- 200 g Karotten
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bio-Gemüsesuppe
- 2 EL weißes Mandelmus

Basics die ich immer Zuhause habe:

- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Pflanzenöl (z.B.: Rapsöl)
- Olivenöl
- Zucker

mit Unterstützung von

gurkerl
.at 