

Veganuary mit

MARTINA
Mein Kochsalon

Freitag

Japanisches Gemüseomelette

- 200 g Mehl
- 50 g Maisstärke
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gekörnte Gemüsesuppe
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Weißkraut
- 3 Karotten
- 4 EL Röstzwiebeln
- 1 EL vegane Mayonnaise
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Evtl. Sojasauce

Ofengemüse mit Zitronen-Knoblauch- Öl und Quinoa

- 2 Stk mittelgroße Zucchini
- 400 g Butternusskürbis
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 große rote Zwiebel
- 250 g Kirschlorbeer
- 6 Zehen Knoblauch
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 Bund frisches Basilikum
- Bio-Zitrone
- Nach Bedarf Frühlingszwiebel
- Quinoa

Karotten-Curry- Suppe

- 500 g Karotten
- 1 Stange kleiner Lauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Currypulver
- Nach Bedarf Chilipulver

Basics die ich immer Zuhause habe:

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

mit Unterstützung von

gurkerl
.at 