



Basisch, veganer Karotten- Meerrettich-Aufstrich

Zutaten für 1 Portionen

300g	Tofu (natur)
180g	Karotten
160g	Mayonnaise (vegan)
70 g	Meerrettich (frisch)
3 EL	Kräuter (frisch, gehackt)
1 EL	Zitronensaft
0.5 TL	Johannisbrotkernmehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

Tofu grob würfeln und gemeinsam mit der veganen Mayonnaise, dem Zitronensaft und dem Johannisbrotkernmehl im Standmixer pürieren.

Karotten und Meerrettich schälen, fein reiben, Kräuter ganz fein hacken und mit der Hand in die Tofumasse rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Basisches Karottenpürree

Zutaten für 1 Portionen

100 g	Karotten
100 g	Kartoffeln
20 ml	Milch (vegan, Milchersatz)
20 ml	Sahne, vegan, SahneErsatz
20 g	Magerine oder vegane Butter
1 Prise	Muskat
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Karotten sowie die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel dann mit der Sahne und Milch in einen Topf geben und aufkochen lassen. Solange leicht köcheln lassen bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

Mit einem Stabmixer pürieren. Am Ende die Butter unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit!



Karotten-Kurkuma-Orangensaft

Zutaten

4 mittelgroße Karotten (ca. 350g)

2 Orangen (ca. 300g)

50 g frischer Kurkuma (alternativ kann auch ca. 1/2 TL gemahlener Kurkuma verwendet werden, den man dann anschließend im Saft verrührt)

Zubereitung

Orangen schälen und zusammen mit den anderen Zutaten in den Entsafter geben und entsaften. In ein Glas umschütten und genießen.

Guten Appetit!



Basischer Karotten-Krautsalat

Zutaten für 2 Portionen

0.5 Stk	Krautkopf
3 Stk	Karotten
1 Stk	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
0.5 TL	Meersalz
3 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
1 Tasse	Kokosmilch

Zubereitung

Karotten und Kraut putzen, waschen und grob mit der Gemüsereibe reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.

Die Kokosmilch und Zitronensaft darüber verteilen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Etwa eine Stunde ziehen lassen.



Kartoffelaufbau mit Karotten

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kartoffel-Karotten-Auflauf
500 ml Gemüsebrühe
300 g Kartoffeln – schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
150 g gelbe Karotten – schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
2 EL Margarine, vegan + hitzebeständig – (selbermachen)
½ Bund Petersilie – fein hacken

Für die Sauce

½ TL Margarine, vegan + hitzebeständig
1 TL geriebener Ingwer
½ rote Chilischote – entkernen und in feine Ringe schneiden
½ TL Kurkumapulver
250 ml Soja- oder Hafersahne
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
½ TL Currypulver
1 Prise Muskatnusspulver

Für den veganen Käse-Ersatz

3 EL Wasser
1 EL Mandelmus, weiss
1 EL Edelhefeflocken

Zubereitung

Einen Topf mit 500 ml Gemüsebrühe aufkochen und die Kartoffel- und Karottenscheiben 5 Min. kochen. Dann über einem Sieb abgießen; dabei die Brühe in einem Behälter auffangen und für andere Gerichte verwenden.

Das Gemüse in eine Schüssel füllen, mit 2 EL Margarine gut vermengen und in eine kleine, feuerfeste Auflaufform geben.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

In der Zwischenzeit für die Sauce ½ TL Margarine in einem Topf zerlassen. Den geriebenen Ingwer kurz andünsten, dann die Chiliringe dazugeben und mit ½ TL Kurkuma bestäuben. Dann 250 ml Soja-/Haferahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer, ½ TL Curry und 1 Prise Muskat abschmecken und die Sauce mit einem größeren Löffel über dem Gemüse in der Auflaufform verteilen.

Für den veganen Käse alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls über das Gemüse geben. Dann den Auflauf 15 Min. im Ofen backen.

Den Kartoffel-Karotten-Auflauf anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!