

Ofenkartoffeln und Ofengemüse mit verschiedenen Saucen

Pro Person 2 Kartoffeln
Verschiedeneres Gemüse nach Wahl
Kartoffeln und Gemüse waschen und klein schneiden, du auf dem Blech verteilen. Mit etwas Öl beträufeln und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Champignonsauce

5 Champignons
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
Soja Cuisine oder Sahne (220ml)
Öl zum anbraten
Zwiebeln schälen und klein würfeln, Pilze waschen und ebenfalls kleinschneiden.
In der Pfanne Zwiebeln anbraten und die Pilze dazugeben. Köcheln lassen. Dann die Sahne oder Soja Cuisine dazugeben und weiterköcheln. Abschmecken.

Zwiebelsauce

2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
1 Teel. Balsamicoessig
1 Teel. Sojasauce
Etw. Gemüsebrühe
Heller Zwiebelsauce: Sahne oder Soja Cuisine
Zwiebel in Streifen schneiden und klein schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anbraten

Currysauce

1 Zwiebel
Kl. Stück Ingwer
Etw. Currypulver
Etw. Kurkumapulver und Chilipulver n. Bedarf
2 Tomaten
1 D. Kokosmilch
Salz und Öl zum braten
Zwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden. In Öl anbraten. Currypulver, kleingeschnittene Tomaten und Kurkuma-, und Chilipulver b. B. hinzugeben. Zusammen braten. Kokosmilch hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatensoße

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch (geht auch mehr)
Pizzagewürz oder Oregano und Basilikum (geht auch frisch)
Öl
Salz, Pfeffer
1 Dose gestückelte Tomaten oder passierte Tomaten
Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch mit Pizzagewürz anbraten. Tomaten hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.