

### **Champignonrahmsoße für 1 Person**

Ca. 8 Champignons

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 P. Soja Cuisine oder Sahne

Öl zum anbraten

Salz, Pfeffer

Champignons waschen, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und alles klein schneiden.

In Öl die Zwiebel und Knoblauchzehe anbraten, Champignons hinzugeben und weiter braten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Soja Cuisine oder Sahne hinzugeben.

## **Semmelknödel...Pilze und verschiedene Soßen**

### **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

### **Semmelknödel für 1 Person**

3 Brötchen o. vergleichbare Menge Baguette

½ Glas Sojamilch

½ Zwiebel

Etw. Petersilie

Etw. Salz und b. Bedarf Muskat

Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit der lauwarmen Sojamilch übergießen.

Zwiebel schälen und klein schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.

Zu den eingeweichten Brötchen geben.

Die Petersilie klein schneiden und ebenso dazugeben und alles vermengen.

4 kleine oder 2 große Knödel formen.

In heißes Wasser geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

### **Paprikasoße für 1 Person**

2 Paprika

1 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

2 El Tomatenmark oder Ajvar

1 Tasse Gemüsebrühe

2 Essl. vegacreme oder ½ P. Soja Cuisine oder 2 Essl. Schmand

Paprika waschen, Knoblauch und Zwiebeln schälen und alles klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Paprika und Tomatenmark oder Ajvar dazugeben und 3 Minuten weiter braten. Mit der Tasse Gemüsebrühe ablöschen und weiterköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, ital. Kräuter abschmecken. AM Ende die vegacreme oder Schmand oder Sojacuisine hinzugeben.

Falls die Soße zu dünn ist, kann mit etwas Speisestärke oder Mehl gebunden werden.