

Veganes Schnitzel

Big Steaks aus Soja nach Packungsanleitung einweichen/kochen. Ausdrücken.

Panade:

1. Wasser, Mehl, Gewürze
2. Paniermehl oder Cornflakes und/oder Sesam

Nach dem Panieren in der Pfanne mit Öl braten, bis sie kross sind.

Sellerieschnitzel

Sellerie schälen und in runde Scheiben schneiden. Scheiben wie veganes Schnitzel panieren. Und jede Seite 4-5 Minuten ausbacken.

Kürbis und Süßkartoffeln aus dem Ofen

¼ Hokkaidokürbis

1 Süßkartoffel

Kürbis waschen und klein schneiden. Süßkartoffel schälen und ebenfalls kleinschneiden. Auf ein Blech legen und mit Öl und Gewürzen mischen.

Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen, bis es weich ist.

Jägersoße

1 Zwiebel

150g Pilze

Etw. Tomatenmark

200ml Gemüsebrühe

50-100 ml Soja Cuisine

Salz, Pfeffer, Öl zum anbraten

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Pilze waschen oder schälen und kleinschneiden.

Die Zwiebel in etwas Öl anbraten. Pilze hinzugeben und weiterbraten.

Tomatenmark hinzugeben und braten, dabei immer wieder umrühren. Je länger mal brät, desto dunkler wird die Soße später. Gemüsebrühe und Soja Cuisine hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Abschmecken!

Salate:

Rettich Salat

1 weißer Rettich

Salz, Pfeffer, Öl, Essig, n.B. weitere Salatkräuter

Den Rettich schälen und raspeln. Die Salatsoße mischen und gut verrühren. Am besten eine Stunde durchziehen lassen.

Rosmarin-Kartoffeln

2-4 Kartoffeln

1 Zweig frischen Rosmarin oder getrocknetes Gewürz

1 EL. Öl

Kartoffeln waschen und klein schneiden, zusammen mit dem Rosmarin und dem Öl auf dem Backblech verteilen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Bis die Kartoffeln weich sind.