

Miriam's Hummus

 30 min
 12 Portionen
 Miriam Kraus

Hummusbrot ist das beste Brot!

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer, wie einen Thermomix, geben
- 2 Mixen in Schritten:
 - 30 Sekunden auf Stufe 6
 - 30 Sekunden auf Stufe 8
 - 15 Sekunden auf Stufe 9
 - 15 Sekunden auf Stufe 10

Zutaten

2 Dosen(265g)	Kichererbsen, ca. Flüssigkeit einer Dose
2 Esslöffel	Tahin
1	Zitrone
2 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Koriander, gemahlen
1 Teelöffel	Paprikapulver
1 Teelöffel	Kreuzkümmel
1 Teelöffel	Frish gehackter Knoblauch
35 g	Oliven Öl Bis es sämig ist

Tipps

- Box zum Abfüllen bereit stellen und Tahini-Löffel darin ablegen
- Tahini mit zwei Löffeln entnehmen
- Menge an öl kann abhängig von den Kichererbsen variieren, solange zwischen mixen und ölzugabe wechseln bis gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Wenn man kein Aquafaba rein machen will, 25g mehr Öl oder Wasser
- Ist nicht genug öl beigefügt, dann läuft das Mixerblatt hörbar leer da sich die trockene Menge nach oben bewegt
- Am Ende abschmecken und nach Bedarf mehr Gewürze hinzufügen

Miriams pürierte Gemüsesuppe

 30 min
 2 Portionen
 Miriam Kraus

Die richtige Konsistenz ist nur ein bisschen dünner als Pürree

Zubereitung

- 1 Zwiebel, Gemüse, Ingwer, Wasser, Salz, Pfeffer in den Thermomix geben
- 2 Mixtopfdeckel schließen
- 3 15 Min auf Stufe 'Varoma' und Kochlöffel kochen
- 4 Mandelmus zugeben
- 5 Suppe in Schritte pürieren
 - 20 Sekunden Stufe 4
 - 10 Sekunden Stufe 6
 - 10 Sekunden Stufe 8
 - 20 Sekunden Stufe 9
- 6 abschmecken



Zutaten

- | | |
|----------|------------------------------------|
| 2 | kleine Zwiebeln, halbiert |
| 400 g | Gemüse in Stücken (TK oder frisch) |
| 200 g | Kartoffeln, geachtelt |
| 10 g | Ingwer |
| 400 ml | Wasser |
| 1,5 EL | Mandelmus |
| 2 TL | Salz |
| 5 Prisen | Pfeffer |

Tipps

- *Der Suppe insgesamt 600g Gemüse zufügen, je größer der Kartoffelanteil, desto stärkehaltiger und dickflüssiger (idealerweise Kartoffelanteil zwischen 25 und 50*
- *Kartoffelalternative: Blumenkohl*
- *Gemüseoptionen: Brokkoli, Blumenkohl, Suppengemüse*
- *Alternative: 400g Kartoffeln und 200g Lauch*

Chris's Quinoapfanne

 30 min
 2 Portionen
 Christian Weissmann

Eine vegane Abwandlung einer Quinoa-Hähnchen Pfanne.

Zubereitung

- 1 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce und Honig zur Marinade verrühren.
- 2 Fake Hähnchen klein schneiden und einige Stunden oder übernacht in Marinade einlegen.
- 3 Möhren Schälen und in scheiben schneiden. Zwiebeln in Feine Ringe schneiden. Grün der Zwiebeln extra legen.
- 4 Fake Hähnchen anbraten und zur seite legen.
- 5 Weiße der Zwiebeln anbrachen und das gewaschene und abgetropfte Quinoa dazugeben. Mit 250ml Wass aufgießen. 5 Minuten zugedeck kochen lassen
- 6 Möhren und Sahen untermischen. Mit Pfeffer, Salz und Sojasoße abschmecken und 10 Minuten Köcheln lassen.
- 7 Fake Hähnchen und Zwiebeln Grün unterheben und kurz heiß werden lassen.


Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 EL Honig
1 Stück Ingwer,
Walnussgroß
2 EL Sojasauce
200 g Fake Hähnchen
1 Bund Frühlingszwiebel
250 g Quinoa
250 ml Wasser
200 ml Sojasahne
3 m.-große Möhren

Tipps

Eine Packung Fake Hähnchen ist normal genug, mit der Sojasoße muss man nicht sparsam sein.

Corn Linsen

-  30 min
-  12 Portionen
-  Corn

Hummusbrot ist das beste Brot!

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer, wie einen Thermomix, geben
- 2 Mixen in Schritten:
 - 30 Sekunden auf Stufe 6
 - 30 Sekunden auf Stufe 8
 - 15 Sekunden auf Stufe 9
 - 15 Sekunden auf Stufe 10

Zutaten

2 Dosen(265g)	Kichererbsen, ca. Flüssigkeit einer Dose
2 Esslöffel	Tahin
1	Zitrone
2 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Koriander, gemahlen
1 Teelöffel	Paprikapulver
1 Teelöffel	Kreuzkümmel
1 Teelöffel	Frish gehackter Knoblauch
35 g	Oliven Öl Bis es sämig ist

Tipps

- *Box zum Abfüllen bereit stellen und Tahini-Löffel darin ablegen*
- *Tahini mit zwei Löffeln entnehmen*
- *Menge an öl kann abhängig von den Kichererbsen variieren, solange zwischen mixen und ölzugabe wechseln bis gewünschte Konsistenz erreicht wurde*
- *Ist nicht genug öl beigelegt, dann läuft das Mixerblatt hörbar leer da sich die trockene Menge nach oben bewegt*
- *Am Ende abschmecken und nach Bedarf mehr Gewürze hinzufügen*