

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
- 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 beigefügt, dann läuft das Mixerblatt hörbar leer da sich die trockene Menge nach oben bewegt*
- *Am Ende abschmecken und nach Bedarf mehr Gewürze hinzufügen*