



Asia-Gemüsepfanne mit veganem Hähnchen

Zutaten:

400 g TK Asia-Gemüsemix
1 Pck Fleischersatz
1 Tasse gelbe Linsen (oder Reis
als Beilage)
1 Zwiebel
Kokosöl
50 ml Sojasoße
Asia-Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Linzen (oder Reis) als Beilage kochen.
Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Fleischersatz in etwas
Kokosöl anbraten.
Die gefrorene Gemüsemischung mit in die Pfanne geben und
dünsten.
Sojasoße und Gewürze dazu geben.
Linzen (oder Reis) entweder direkt mit unterheben oder separat
als Beilage dazu verzehren.





Brokkoli-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

2 Kartoffeln
1 Brokkoli
1 Zwiebel
ca 500 ml Gemüsebrühe
ca 200 g Edamamebohnen
Kokosöl
Eintopfgewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Kartoffel und Zwiebel würfeln, Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
Alles miteinander kurz in etwas Kokosöl anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen.
Gemüse weich köcheln lassen und die Suppe dann (grob oder fein) pürieren.
Zum Schluss die abgetropften Edamamebohnen zur Suppe geben.
Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken, ggfls mit etwas Sahne verfeinern.



Kohlrabi-Lachs-Auflauf

Zutaten:

1 große Kohlrabi
2 Lachsfilets
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Sauerrahm
150 g geriebener Käse
Kokosöl
Kräutersalz, Pfeffer
Dill
Auflauf-/ Fischgewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, längs halbieren und dann die Hälften in schmale Scheiben reiben.
Zwiebel fein würfeln, Lachs in grobe Stücke schneiden.
Kohlrabi, Zwiebel, Knoblauch und Lachs in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
Dann den Sauerrahm und Gewürze zugeben, alles gut miteinander mischen.
Die Mischung in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen, bis der Kohlrabi weich ist,

