

Veganer Kochabend

Vorspeise: Rote Bete-Rucolasalat mit Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat:

- 350 g gekochte Rote Bete – abwaschen, die Haut entfernen und in kleine Würfel schneiden (Gummihandschuhe tragen, sonst verfärben sich die Finger!)
- 100 g Rucola – waschen, trocknen und klein zupfen
- 3 rote Zwiebeln – halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- 50 g Walnusskerne – fein hacken

Für das Dressing:

- 3-4 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Dressingzutaten in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete, Rucola, Zwiebeln und Walnusskerne in eine Salatschüssel geben und mit dem Dressing begießen. Alles gut miteinander vermengen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Hauptspeise: Linsen-Spinat-Curry

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Zwiebeln
- 500 g Möhren
- 2 EI Öl
- 3 TI fruchtiges Currypulver, (z. B. Ingwercurry)
- 200 g gelbe Linsen
- 500 ml Gemüsefond
- 200 g Baby-Blattspinat
- 1 Pk. Naan-Brot, (232 g; Supermarkt; ersatzweise Fladenbrot)

- 1 Bio-Limette
- 200 g Sojajoghurt
- Salz

Zubereitung:

Zwiebeln halbieren, in 5 mm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Möhren unterrühren und 2 Minuten mitdünsten.

Erst 2 TL Currypulver, dann die Linsen unterrühren. Gemüsefond und 300 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 25 Minuten kochen lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Naan-Brot nach Packungsanweisung aufbacken. Spinat unter das Curry rühren und zusammenfallen lassen. Limette heiß waschen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Limettenschale und Joghurt verrühren.

Restliches Currypulver unter das Curry rühren und mit Salz würzen. Mit Limettenjoghurt und Naan-Brot servieren.

Nachtisch: Milchreis mit Apfelkompott

Zutaten für 4 Portionen**Für den Milchreis**

- 100 g Milchreis
- 800 ml Hafermilch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 25 g Rohrzucker
- 2 Prisen Salz

Für das Apfel-Zimt-Kompott

- 2 Äpfel
- 1/2 Zitrone Saft
- 3 EL Rohrzucker
- 1/2 TL Zimt gemahlen

Zubereitung:

Für den Milchreis den Reis in ein Sieb geben und kurz waschen. Hafermilch, Vanillezucker, Zucker und Salz in einem Topf kurz aufkochen. Reis hinzufügen und die Kochplatte auf kleinste Stufe stellen. Reis aufquellen lassen, bis er cremig ist. Zwischendurch immer wieder umrühren.

Für das Apfel-Zimt-Kompott die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und Zimt in einem Topf kurz aufkochen und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten einkochen lassen. Das Apfel-Zimt-Kompott zum Milchreis servieren.