Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan

Rezept und Foto von Manuela Huber

Zutaten:
4 Karotten
1 Zwiebel
1 rote Paprika
kleine Zuchini
Brokkoli Reste
ein paar Champions
1 Tasse Bulgur
Gemüsebrühe
etwas Weißwein (nach Geschmack)
100ml Sojacuisine oder Hafercuisine
Chili, Pfeffer etwas Salz(bei Bedarf)

Zubereitung:
CC-Kessel kurz aufheizen bei 140 Grad, 1EL Rapsöl ca 1 min

Karotten (in Scheiben geschnitten, z.B. mit Multi oder Trommelraffel) für 5 min bei 120 Grad andünsten, Zwiebel in Würfel dazu, weitere 5 min

Dann der Garstufe entsprechend das restliche Gemüse dazu geben, mit Wein und Brühe aufgießen und 10 min bei 110 Grad mit Flexi, Stufe 1

In der Zwischenzeit den Bulgur mit der doppelten Menge

kochendem Wasser quellen lassen.

Bulgur abgießen, in den Topf geben, “Sahne”dazu und noch einmal kurz durchrühren, nach Geschmack würzen

---

Süßkartoffel-Curry VEGAN

Rezept und Fotos von Manuela Huber

Zutaten:
1 Süßkartoffel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 kleine Stange Lauch
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)
Koriander
Kurkuma
Curry
Kreuzkümmel
eine kleine Chili
rote Currypaste
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe

1 EL Kokosöl
200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch
alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeehr reife Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur frisches Brot
Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt nicht!), aber es schmeckt super

Foto Manuela Huber