

Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan



Rezept und Foto von Manuela Huber

Zutaten:

4 Karotten
1 Zwiebel
1 rote Paprika
kleine Zucchini
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 seeeeeehr 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