

# 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