



**WirEssen
Gesund.de**
Weil Ernährung wichtig ist!

Natürlich kostenlos!

3x FIX VEGAN GEKOCHT

**3 leckere Rezepte,
die du ganz fix selber
machen kannst!**



Like it! If you like it!
WirEssenGesund @Facebook

Koche mit deinen Freunden!

Einfach Code scannen & an deine
Freunde versenden...





Gnocchi mit Tomaten-Ingwer-Soße



Diese Zutaten brauchst du:

1 Packung Gnocchis	5 Tomaten
1 große Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
2-3 EL Tomatenmark	100 ml Rotwein
1-2 cm frischen Ingwer	200 ml Hafersahne

Salz, Pfeffer und italienische Kräuter
(Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano)

Und so geht's:

Es ist wirklich sehr einfach. Die Gnocchis kommen in kochendes Wasser bis sie heiß sind. Braucht meist nicht lange.

Und jetzt verrate ich euch wie man super schnell eine leckere Soße zaubert. Zwiebeln grob klein schneiden und mit dem Tomatenmark und den kleingehackten Ingwer scharf anbraten. Den Knoblauch hacken und dazugeben, kurz drauf alles mit dem Rotwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Jetzt kommen noch die Tomaten (grob kleingeschnitten) und die Hafersahne dazu und wir lassen alles zusammen kurz aufkochen. Jetzt pürieren wir das Ganze mit dem Pürierstab klein, würzen noch, kurz aufkochen und fertig!

Guten Appetit!



Like it! If you like it!
WirEssenGesund @Facebook

Koche mit deinen Freunden!

Einfach Code scannen & an deine
Freunde versenden...





Asia-Nudel-Wok



Diese Zutaten brauchst du:

250g Mie-Nudeln

1/2 Zucchini

3 Stangen Frühlingszwiebeln

100g Zuckerschoten

Saft aus einer Limette

Soyasauce

5 EL Rapsöl

150g Champignons

2 Zehen Knoblauch

1 Stange Zitronengras

rote Currypaste

Und so geht's:

Die Mie-Nudeln legen wir etwa 5 Minuten in heißes Wasser bis sie weich sind. Währenddessen wird die Currypaste scharf im Rapsöl angebraten. Ist sie ordentlich zerlaufen, so kommen die geschnittenen Champignons, Zucchini sowie der gehackte Knoblauch dazu. Nach etwa 3 Minuten braten wir noch kurz die Nudeln mit den in Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln, halbierten Zuckerschoten und dem Zitronengras mit an.

Erst auf dem Teller würzen wir typisch asiatisch noch mit Soyasauce und dem Limettensaft nach.

Guten Appetit!



Like it! If you like it!

WirEssenGesund @Facebook

Koche mit deinen Freunden!

Einfach Code scannen & an deine Freunde versenden...





Rührei ohne Ei



Diese Zutaten brauchst du:

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 100g Naturtofu | 100g Seidentofu |
| 15ml Rapsöl | 2 Tomaten |
| 1 Stange Frühlingszwiebel | 100g Champignons |
| 20ml Sojasauce | Kurkuma |
| gutes Curry | Salz |
| Pfeffer | |

Und so geht's:

Wir zerdrücken den Naturtofu mit der Gabel zu mehr oder weniger großen Krümeln und braten dies zusammen mit dem Öl für etwa 5-7 Minuten gut an. Danach löschen wir alles mit der Sojasauce ab, geben die geschnittenen Tomaten, Pilze und Frühlingszwiebeln hinzu und braten noch weitere 3 Minuten. Als nächstes kommt noch der in grobe Würfel geschnittene Seidentofu dazu (ganz grob schneiden reicht, der zerfällt ohnehin sehr leicht) würzen alles mit Kurkuma und einem guten Curry (das Curry entscheidet maßgeblich über den Geschmack, deshalb wirklich ein gutes Curry nehmen). Am Ende lassen wir noch alles 2 Minuten auf der Flamme stehen, schmecken noch mit Salz und Pfeffer ab und freuen uns anschließend über ein gutes Frühstück.

Guten Appetit!



Like it! If you like it!
WirEssenGesund @Facebook

Koche mit deinen Freunden!

Einfach Code scannen & an deine
Freunde versenden...



Entdecke Neues mit uns!

Und folge uns auf dem Weg zur gesunden & bewussten Ernährung!

FINDE UNS IM WEB

www.wir-essen-gesund.de

UNSER GRATIS NEWSLETTER

www.wir-essen-gesund.de/newsletter

WEG @FACEBOOK

facebook.com/wiessengesund

WEG @TWITTER

twitter.com/wiessengesund

UNSER ERSTES KOCHBUCH

...einfach mal vegan kochen...

Gefällt dir was wir tun?

Unterstütze uns, indem du WirEssenGesund.de deinen Freunden zeigst!

KOMM
doch mal
VORBEI
WirEssenGesund.de

TEILE
WirEssenGesund
AUF
Facebook

KOCHE
unsere Rezepte
MIT
Freunden

www.wir-essen-gesund.de



Like it! If you like it!
WirEssenGesund @Facebook

Koche mit deinen Freunden!
Einfach Code scannen & an deine
Freunde versenden...

