Gemüsecremesuppe

4 EL E&M Vital Basis Mischung
Gemüse oder Kürbis nach Wahl
500 ml Wasser
3 - 4 TL Gemüsebrühe, Salz

Zubereitung:
4 EL Basis-Mischung mit ca. 500 ml Wasser und der Gemüsebrühe mischen und ca. 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Zutaten der gewünschten Cremesuppe (z.B. Kürbis für Kürbiscremesuppe oder Karotte für Karottencremesuppe) klein hacken und 10 Minuten mitköcheln.
Nun Suppe vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss mit Kräutern und etwas Natursalz abschmecken. Mit etwas Leindotteröl, Kürbiskernöl oder auch Kürbiskernen, Sojasahne sowie gehackten Kräutern verfeinern. Mit der Basis Mischung können jegliche Cremesuppen auf diese Art hergestellt werden.

Gefüllte Zucchini

1 - 2 Zucchini
3 - 4 EL E&M Basis Mischung
2 Stangensellerie
Lauchzwiebel, Knoblauch
4 Shiitake Pilze
Sonnentorgewürz - Alles im Grünen
Suppenwürze (z.B. Hildegard)
Mandelmus
Edelhefe, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:
Die Basis Mischung laut Anleitung in Gemüsewürze kochen. Lauchzwiebel, Knoblauch, Stangensellerie und Pilze klein schneiden und anbraten. Die fertige Basis Mischung untermengen und kurz mit braten. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzmischung abschmecken. Die ausgehöhlte Zucchini damit befüllen. Mandelmus, Edelhefe, Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermischen und über die Zucchini geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C für ca. 15 - 20 Minuten überbacken.

Veganer Burger

130 g Basis Mischung grob mahlen
320 g gekochte Kidney Bohnen
200 ml Wasser
1 kleine rote Zwiebel fein hacken
1 Bund Petersilie fein geschnitten
2 EL Buchweizenmehl
2 TL Brotgewürz, Rauchsalz, Pfeffer

Zubereitung:
Alle Zutaten miteinander gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Burger formen und in Kokosfett braten. Süßkartoffel schälen, in Streifen schneiden, mit Kokosöl und Rosmarin bestreuen, im Ofen bei 200°C ca. 30 - 40 Minuten backen.
Anstatt der üblichen Burgerbrötchen kann man 2 große Salatblätter nehmen und wie folgt füllen: Tomatenscheiben, Laibchen, Avocadocreme, gebratene Zucchini, Sprossen, Laibchen, Asia Salat, Tomate.
Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Avocado-Dip servieren.

Gemüselaibchen

5 EL E&M Basis Mischung
150 ml Wasser
1 EL Buchweizenmehl
1-2 Teelöffel Flohsamenschalen
2 EL Suppenwürze
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Galgant

Zubereitung:
Basis Mischung in einer Mühle oder Standmixer zu einem groben Mehl mahlen. Petersilie und Zwiebel fein schneiden und mit allen anderen Zutaten vermengen. Es sollte ein etwas klebriger Teig entstehen. Den Teig ca. 15 Minuten rasten lassen, damit sich die Gewürze und Kräuter besser entfalten. Nun Laibchen formen und in Kokosfett beidseitig braten.
Dazu passt Ofengemüse oder Gemüseletscho.

E&M VITAL ®

Koch-Hilfe

Rezepte

SETZE TÄGLICH GESUNDE IMPULSE

Fa. Ensfellner GmbH
20 Jahre
Österreichische Manufaktur

4053 Schloss Weissenberg. 2