



## WURZELPASTA

### Zutaten:

200 g	Petersilienwurzel
1	Zwiebel, weiß
3 EL	Olivenöl
1 EL	Brühepaste
5	Zweige, Petersilie
200 g	Sojasahne
1 EL	helles Miso (Shiro Miso)
1 EL	frisch gemahlener Pfeffer
200 g	Räuchertofu

### Zubereitung für 2-3 Portionen:

Die Petersilienwurzeln waschen und schälen. Mit einem Sparschäler die Wurzeln in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Räuchertofu würfeln und mit dem Olivenöl sowie der Brühepaste in einer beschichteten Pfanne anbraten.

In einem Hochleistungsmixer die Sojasahne, das Miso sowie die Petersilie glatt pürieren. Falls ihr keinen Hochleistungsmixer habt, funktioniert das natürlich auch mit einem Stabmixer. Die Sahne mit in die Pfanne geben, gut durchschwenken und kurz weiter braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.





## SESAM WURZELN

### Zutaten:

4	kleine Peterwurzeln
2 EL	Sesamöl, geröstet
1 EL	Sojasoße
5 EL	rote Beete Saft
1 TL	Ingwer, frisch gerieben
6 EL	heller Sesam geröstet
3	Zweige Petersilie

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung für 2-3 Portionen:

Die Petersilienwurzeln waschen und schälen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit dem Sesamöl anbraten, hierbei gelegentlich durchschwenken. Den geriebenen Ingwer und rote Bete Saft ebenfalls mit in die Pfanne geben, gut schwenken und weiterbraten. Nach 6 bis 8 Minuten (je nach Größe der Wurzeln) die Sojasauce in die Pfanne geben und die Hitze nochmal reduzieren. Abschließend die Wurzeln noch im Sesam wälzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und genießen.



## DU WILLST RICHTIG GUT KOCHEN LERNEN?

### VEGAN MASTERCLASS.

#### Die größte vegane Online-Kochschule Europas

In der **VEGAN MASTERCLASS** baust du deine Fertigkeiten in der pflanzlichen Küche Schritt für Schritt aus und lernst vom Profi, der seine Küchengeheimnisse von Herzen gerne mit dir teilt. Neben **Sebastian** beleuchten weitere vegane Szenengrößen & Experten, wie beispielsweise **Niko Rittenau**, **Boris Lauser** und **Björn Moschinski**, alle relevanten Themen auf vielfältige Art und Weise.

Der Online-Kochkurs ist das ideale Medium, um Kochen vom Profi zu lernen und das Erlernte anschließend Zuhause zu festigen. Unsere Vision ist, das Wissen um die leckere pflanzliche Küche an möglichst viele Menschen auf diesem wundervollen Planeten mit Freude und Leichtigkeit weiterzugeben.

#### Auf einen Blick:

- Profi-Tricks & Tipps von anerkannten Experten
- Laufend neue Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Mehr als 200 Videos, über 2.500 Minuten Videomaterial und über 16.000 Kursteilnehmer
- Videos in Echtzeit - Ideal zum Mitkochen
- 24/7 Zugriff - Bestimme selbst dein Timing!

Melde dich jetzt an und profitiere von unserem **15% Start-Angebot**

**Dein Code: ,VMC15‘**

(online einzulösen unter [www.vegan-masterclass.de](http://www.vegan-masterclass.de) auf dem Bestellformular des Kurses)



[WWW.VEGAN-MASTERCLASS.DE](http://WWW.VEGAN-MASTERCLASS.DE)