



ORIENTAL SPINAT

Zutaten:

300 g	Blattspinat
1 Bund	Koriander
2	Tomaten, gewürfelt
1	Zwiebel, fein gewürfelt
2	Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/4 TL	Kurkuma
100 ml	Gemüsebrühe Olivenöl

Topping:

2 EL	Mandelmus
200 g	Joghurt
1 EL	Harissa Paste

Zubereitung für 2 Portionen:

Die Zwiebelwürfel mit etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne kurz anschwitzen, den frischen Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Nun die Tomaten- und Knoblauchwürfel mit in die Pfanne geben und mit Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Den Koriander grob schneiden oder rupfen und ebenfalls mit die Pfanne geben. Eine handvoll Korianderstiele fein hacken und beiseite legen. Nun alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping alle Zutaten miteinander verrühren.

Nun den Spinat mit etwas der Joghurt-Harissa-Sauce und gehackten Korianderstielen anrichten und genießen.





SEBASTIAN
COPIEN

SPINATKNÖDEL

Zutaten:

260 g	trockenes Knödelbrot
500 ml	Pflanzenmilch
1 TL	Salz
Prise	Pfeffer
Prise	Muskat
2	große Zwiebeln, geschält und gewürfelt
200 g	Blattspinat TK, aufgetaut
2 EL	Sojamehl
2 EL	Dinkelmehl 630
1 TL	Backpulver
5 Sch.	Simply V würzig

Zubereitung für 3-4 Portionen:

Die Milch erwärmen mit dem Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über das Knödelbrot gießen und das Brot richtig vollsaugen lassen. Die Zwiebelwürfel mit etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne glasig anschwitzen. Den aufgetauten Spinat etwas ausdrücken und zum Knödelbrot in die Schüssel geben. Simply V in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zur Knödelmasse geben.

Tipp:

Knödelbrot kann man aus trockenen, alten Semmeln machen oder es auch getrocknet kaufen. Ich mache meins immer aus übrig gebliebenen Semmeln. Die alten Semmeln in 1 - 2 cm große Würfel schneiden und in einer Papiertüte lagern bis zu Verwendung. Je nach Feuchtigkeitsgrad des Knödelbrots braucht man beim Zubereiten des Knödelteigs natürlich mehr oder weniger Flüssigkeit. Das Ziel ist aber immer ein Teig, der sich gut formen lässt, nicht zu sehr klebt und auch beim Kochen zusammenhält.

Nun das Dinkel- und Sojamehl sowie das Backpulver sowie die Zwiebelwürfel hinzugeben und alles locker vermengen und etwas ziehen lassen. Je weniger das Knödelbrot gequetscht wird, desto luftiger werden die Knödel.

Einen großen Topf mit Wasser erhitzen. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, etwas Semmelbrösel einarbeiten, bis eine gut »rollbare« Konsistenz entsteht. Falls die Masse zu trocken ist, etwas V-Milch dazugeben.

Wenn das Wasser kocht, das Salz hinzugeben, dann die Hitze reduzieren bis es nur noch siedet und nicht mehr sprudelt. Mit leicht angefeuchteten Händen einen golfballgroßen Testknödel rollen und ins Wasser geben. Wenn dieser zusammenhält, die restlichen Knödel rollen und auf einem leicht feuchten Schneidebrett zwischenlagern. Falls der Testknödel auseinanderfällt, mit Mehl und Semmelbrösel die Konsistenz nacharbeiten.

Dann die Knödel vorsichtig in den Topf geben und so verteilen, dass sie nicht übereinander liegen. Für etwa 10 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen und immer darauf achten, dass das Wasser nicht zu kochen anfängt.



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 auf dem Bestellformular des Kurses)



WWW.VEGAN-MASTERCLASS.DE