



— Vorspeise —

## Karotten-Ingwer-Suppe

*Zutaten für 4 Personen: 8 Karotten, 600 ml Soja-Kokosmilch, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml guter, trockener Weißwein, 8 Schalotten, 4 junge Knoblauchzehen, 4 EL vegane Schlagcreme, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 TL kleingehackter Ingwer, 2 grüne Kardamonkapseln, 1 TL Kurkuma, 1 TL Koreander und Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Kräuter und Chilifäden nach Bedarf*

Zubereitung: Zunächst werden die geschnittenen Schalotten mit Knoblauch im bereits heißen Öl angebraten. Die Karotten klein schneiden und dazugeben. Anschließend Ingwer, Kurkuma, Koreander und Kreuzkümmel in den Topf geben und kurz darauf mit Weißwein ablöschen. Nach Zugabe des Kardamons bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Brühe und Kokosmilch einrühren und anschließend alles pürieren. Abschmecken und nach Bedarf würzen. Zum Anrichten mit Schlagcreme, Chilifäden und Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

— Hauptspeise —

## Brokkoli-Linsen-Risotto

*Zutaten für 4 Personen: 500 g Brokkoli, 150 g Risotto-reis, 150 g rote Linsen, 3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1/4 TL Sambal Oelek, 750 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Basilikum*

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch sehr fein gehackt in 2 EL Olivenöl bei schwacher Hitze glasig anschwitzen. Das Sambal Oelek und den Reis unterrühren. Die heiße Gemüsebrühe nach und nach dazugeben, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zugedeckt bei schwacher Hitze insgesamt 45 Minuten ausquellen lassen und ab und zu durchrühren.

Den Brokkoli in Röschen und kleine Scheiben schneiden, anschließend mit den roten Linsen in Salzwasser 3 Minuten kochen und dann unter den noch leicht flüssigen Reis mischen. 2 Minuten durchziehen lassen. Die Basilikumblätter im restlichen Öl wenden und unter das Risotto mischen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten



— Nachspeise —

## Mohn-Dessert mit Rosinen

*Zutaten für 4 Personen: 160 g Maisgrieß, 40 g Mohn, 250 ml Sojamilch, 500 ml Wasser, 4 bis 6 TL Rosinen*

Alle Zutaten im Topf unter Rühren aufkochen, bis der Maisgrieß zum dicken Brei wird. Deckel drauf und den Herd abschalten.

Nach 10 Minuten Quellzeit die Masse in Puddingschälchen abfüllen und 15 Minuten ruhen lassen. Um den Pudding gut aus der Form zu lösen, die Außenseite der Schälchen mit kaltem Wasser abspülen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

