



Schweinachtstopf

Zutaten:

2 Liter Wasser
3/4 Glas Gemüsebrühe
8 – 10 Seitan-Würstchen
100 g Tofu
1/2 Flasche Tomatenketchup
1/4 Flasche Salsa-Sauce
1 Glas Paprika in Streifen
3 Tomaten
6 mittlere saure Gurken
1 Paprikaschote (gelb wegen der farblichen Nuance)
1/2 grüne Gurke
1 kleine Dose Champignons in Scheiben
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)

Zubereitung:

Wasser erhitzen und Brühe einrühren.
Würstchen in Olivenöl schön kross braten und in Scheiben oder Würfel schneiden.
Tofu in Würfel schneiden und in Öl braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
Würstchen und Tofu in Topf mit Brühe geben.
Rohen Paprika, Tomaten, grüne und saure Gurken in Streifen oder Würfel schneiden und hinzufügen.
Glas Paprika und Dose Champignons mit gesamtem Inhalt dazugeben.
Tomatenketchup und Salsa hinein in den Topf.
Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Paprika nach Bedarf würzen und kurz aufkochen lassen.
ca. 30-45 min. bei kleiner Flamme durchziehen lassen
FERTIG!!!
LECKER!!!

Bei Fragen bitte an Iron Doof wenden.

Vitaminschnittchen

Zutaten:

Vollkornbrot + Kürbiskernbrot + Pumpernickel
veganer Brotaufstrich – Geschmacksrichtung Tomate + Meerrettich + Pfeffer
Eisbergsalat
grüne Gurke
Partytomaten
Paprika (gelb)
kleine bunte Spießer oder Zahnstocher aus Holz

Zubereitung:

Brote halbieren, Brotaufstrich drüberstreichen, Salatblatt über das gesamte Schnittchen legen, Scheibe grüne Gurke, Partytomate, Paprikastück auf Spießer aufreihen und Schnittchen anspießen. Auf Silberplatte anrichten.



Einfacher gemischter Salat

Zutaten:

1 grüne Gurke
4 große Tomaten
2 gelbe Paprikaschoten
1 große Zwiebel
Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Gurke auf Gurkenhobel hobeln, Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Zwiebel häuten und in große Ringe schneiden.
Alles zusammen in eine Schüssel geben.
Olivenöl, Spritessig, Pfeffer, Salz dazu
Alles zusammen vermischen und ein wenig ziehen lassen.

GESUND, LECKER UND WAS FÜRS AUGE.