



## Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 1 für Montag, 12.01.2015

### Karin's Cous Cous Pfanne „Kunterbunt“

#### Zutaten

- Cous cous gegart ( Menge je nach Personen )
- Gemüse je nach Saison und Geschmack (z.B. Porree, Möhren ,Pastinaken, grüne Bohnen (TK) Erbsen (TK) Broccoli und Mungbohnsprossen, glatte Petersilie
- 1 Avocado
- Sojasahne
- Zitrone
- Geriebene Mandeln oder Mandelmus
- Cashewkerne
- Sesamsaat

#### Zubereitung

Den Cous cous nach Packungsanleitung garen. Das Gemüse in Olivenöl leicht anbraten, mit etwas Wasser und Sojasahne ablöschen und bissfest garen. Ich habe es nur mit Salz und schwarzem Pfeffer gewürzt, damit die jeweiligen Gemüsesorten mit ihrem Eigengeschmack zur Geltung kommen. Wer mag, kann es natürlich auch anders würzen (z.B Curry, Kreuzkümmel und Curcuma). Ein wenig Zitronensaft rundet den Geschmack ab.

Geriebene Mandelkerne (ca. 1 -2 El, eine Hand voll Cashewkerne (können auch geröstet sein), die klein geschnittene Avocado und die gehackte Petersilie untermengen.

Zum Schluss den Sesam über das Gericht streuen.

.....einfach super leckaaaaaaa 😊

TIPP: Wer möchte, kann auch noch gewürfelten Tofu untermischen. Eine wunderbare Alternative zum Cous Cous ist Quinoa.

**Gutes Gelingen und guten Appetit 😊**

Karin



## Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 1 für Montag, 12.01.2015

### Karin's Cous Cous Pfanne „Kunterbunt“

#### Zutaten

- Cous cous gegart ( Menge je nach Personen )
- Gemüse je nach Saison und Geschmack (z.B. Porree, Möhren ,Pastinaken, grüne Bohnen (TK) Erbsen (TK) Broccoli und Mungbohnsprossen, glatte Petersilie
- 1 Avocado
- Sojasahne
- Zitrone
- Geriebene Mandeln oder Mandelmus
- Cashewkerne
- Sesamsaat

#### Zubereitung

Den Cous cous nach Packungsanleitung garen. Das Gemüse in Olivenöl leicht anbraten, mit etwas Wasser und Sojasahne ablöschen und bissfest garen. Ich habe es nur mit Salz und schwarzem Pfeffer gewürzt, damit die jeweiligen Gemüsesorten mit ihrem Eigengeschmack zur Geltung kommen. Wer mag, kann es natürlich auch anders würzen (z.B Curry, Kreuzkümmel und Curcuma). Ein wenig Zitronensaft rundet den Geschmack ab.

Geriebene Mandelkerne (ca. 1 -2 El, eine Hand voll Cashewkerne (können auch geröstet sein), die klein geschnittene Avocado und die gehackte Petersilie untermengen.

Zum Schluss den Sesam über das Gericht streuen.

.....einfach super leckaaaaaaa 😊

TIPP: Wer möchte, kann auch noch gewürfelten Tofu untermischen. Eine wunderbare Alternative zum Cous Cous ist Quinoa.

**Gutes Gelingen und guten Appetit 😊**

Karin