



## Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 3 für Mittwoch, 14.01.2015

### Süßkartoffeln mit Nußsauce

für zwei Personen

- 4 Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und einzeln locker in Alufolie einschlagen. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C ca. 40-60 Minuten (je nach Größe) backen.
- 50g Nußkerne grob hacken und in eine trockene, beschichtete, heiße Pfanne geben. Unter ständigem Rühren leicht anrösten. Pfanne von der Kochplatte nehmen und die Nüsse mit
- 250ml Soja-Cuisine ablöschen.
- 1TL Cashewmus einrühren und mit
- 1 Prise Salz abschmecken. Eine Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, Alufolie öffnen und mit einem Messer der Länge nach tief einschneiden. Wenn ihr Fruchtfleisch weich ist, ist sie gar. Dann kommen auch die anderen Süßkartoffeln aus dem Ofen. Alufolie entfernen, längs tief einschneiden, etwas auseinanderspreizen und mit der heißen Nußsauce übergießen.

Dazu passt ein frischer Blattsalat.

**Gutes Gelingen und guten Appetit ☺**

Monika



## Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 3 für Mittwoch, 14.01.2015

### Süßkartoffeln mit Nußsauce

für zwei Personen

- 4 Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und einzeln locker in Alufolie einschlagen. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C ca. 40-60 Minuten (je nach Größe) backen.
- 50g Nußkerne grob hacken und in eine trockene, beschichtete, heiße Pfanne geben. Unter ständigem Rühren leicht anrösten. Pfanne von der Kochplatte nehmen und die Nüsse mit
- 250ml Soja-Cuisine ablöschen.
- 1TL Cashewmus einrühren und mit
- 1 Prise Salz abschmecken. Eine Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, Alufolie öffnen und mit einem Messer der Länge nach tief einschneiden. Wenn ihr Fruchtfleisch weich ist, ist sie gar. Dann kommen auch die anderen Süßkartoffeln aus dem Ofen. Alufolie entfernen, längs tief einschneiden, etwas auseinanderspreizen und mit der heißen Nußsauce übergießen.

Dazu passt ein frischer Blattsalat.

**Gutes Gelingen und guten Appetit ☺**

Monika