Daniela Friedl

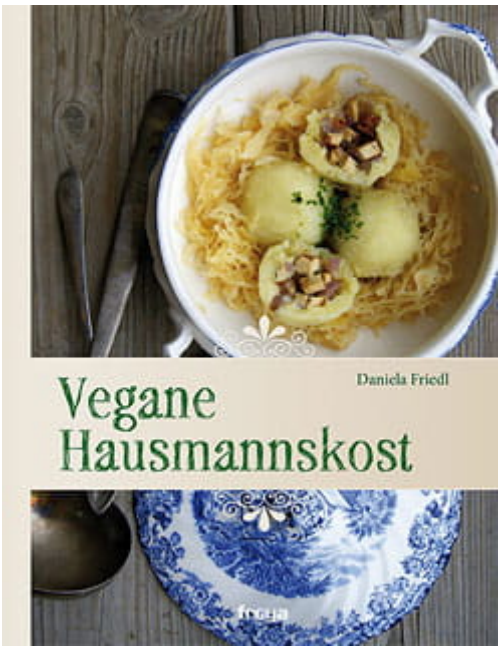
Vegane Hausmannskost

Leseprobe

Vegane Hausmannskost

von Daniela Friedl

Herausgeber: Freya Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt:

EINLEITUNG & HILFREICHES

8-11

HEIMISCHE HONIG-ALTERNATIVEN

Löwenzahnhonig 13
Tannenwipfelhonig..... 13

AUF'S BROT GSCHMIERT

Apfel-Zwiebel-Schmalz..... 15
Erdäpfelkäse 16
Zwiebelstreichwurst 18

IN SUPPNTOPF GSCHAUT

Grundrezept Gemüsebrühe 21
Biersuppe 22
Breznsuppe 22
Brotsuppe..... 24
Erdäpfelsuppe..... 27
Frittatensuppe 28
Knoblauchsuppe 31
Krensuppe..... 32
Kürbiscremesuppe..... 35
Saure Suppe 36
Zwiebelsuppe 36

DO HOMMA DEN SALAT

Erdäpfelsalat..... 39
Warmer Krautsalat 40
Radisalat 43

DEFTIGE SCHMANKERLN

Bauernkrapfen mit Sauerkraut .. 45
Bohnensterz 46
Gebackene
Brennnesselknödel 49
Brokkoli im Bierteig 50
Eierschwammerlschmarrn 53
Eierspeise 54
Erdäpfel-Blattln 56
Erdäpfelgulasch 59
Erdäpfelknödel
mit Räuchertofu 60
Erdäpfelknödel mit Rotkraut 62
Essigknödel 65
G'röste Knödel 66
Käferbohnenstrudel 68
Karfiol mit Butter
und Semmelbröseln 71
Kasnocken 72
Kaspressknödel 74
Krautfleckerl 75
Krautstrudel 77
Krautwickel 79
Gefüllte Paprika 80
Polentaschnitten 83
Semmelknödel mit
Eierschwammerlsoße 84

WARUM VEGAN?
154–157

WOS FÜA DE SIASSN

Apfelbrot 88
Apfelkuchen 91
Apfel-Nuss-Schmarrn 92
Apfelräder 95
Apfelstrudel 98
Eierlikör-Gugelhupf 100
Eispalatschinken 103
Erdbeer-Mandel-Pofesen 104
Haselnussgugelhupf 104
Hollerblüten, gebacken 108
Kaffeerollen 108
Kirschstrudel 111
Kaiserschmarrn 113
Kletzenbrot 115
Marillenknödel 117
Marmorgugelhupf 118
Milchreis 121
Minigugelhupf 122
Mohnnudeln 124
Mohnpalatschinken 126
Mohnstrudel 127
Mohnzelten 129
Mostkekse 130
Mozartkugeln 130
Nusspalatschinken 132
Nussschnecken 134
Powidltascherl 136
Punschkrapferl 138
Ribiselkuchen 141
Scheiterhaufen 141
Schokoladentorte
nach Franz Sacher 142
Topfenpalatschinken 144
Topfentatscherl 146
Zwetschkenknödel 147
Zwetschkenfleck mit Streuseln 148
Zwetschkenpofesen 151
Zwetschkenschmarrn 152



Karfiol mit Butter und Semmelbröseln



ZUTATEN:

- **1 Karfiol** *(Blumenkohl)*
- **pflanzliche Butter**
- **3 EL Semmelbrösel** *(Paniermehl)*
- **Salz**

ZUBEREITUNG:

1. Den Karfiol waschen und in kleine Röschen zerteilen.
2. Diese ca. fünf Minuten lang dämpfen oder leicht andünsten (sie sollten nicht zu weich, sondern noch bissfest sein).
3. Anschließend in zerlassener Butter und Semmelbröseln schwenken.
4. Mit Salz abschmecken und warm servieren.



TIPP

Ein einfaches Gericht, das immer gelingt. Die Semmelbrösel können auch durch geriebene Hasel- oder Walnüsse ersetzt werden.

Kasnocken



ZUTATEN:

- **500 g griffiges Mehl**
- **3 EL Kichererbsenmehl**
- **geriebene Muskatnuss**
- **3 TL Salz**
- **350 ml Gemüsebrühe**
- **pflanzliche Butter**
- **350 g geriebener pflanzlicher Käse**
- **1 kleine Zwiebel**
- **Öl**
- **Schnittlauch**

ZUBEREITUNG:

1. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
2. Das Mehl in einer großen Schüssel mit dem Kichererbsenmehl, einer Prise geriebener Muskatnuss und dem Salz vermischen. Nach und nach die Gemüsebrühe so einrühren, dass keine Klumpen entstehen.
3. Die Masse durch ein Nockensieb oder mittels Spätzlehobel in das kochende Wasser geben.
4. So lange kochen, bis die Nocken an der Oberfläche schwimmen.
5. Anschließend mit einer Schaumkelle abschöpfen und abtropfen lassen.
6. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Nocken sowie den geriebenen Käse dazugeben und knusprig bräunen.
7. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in einer zweiten Pfanne in Öl goldbraun rösten.
8. Zuletzt die Kasnocken mit den Röstzwiebeln und fein gehacktem Schnittlauch garnieren und heiß in der Pfanne servieren.

TIPP

Je würziger der Käse, desto schmackhafter die Kasnocken!

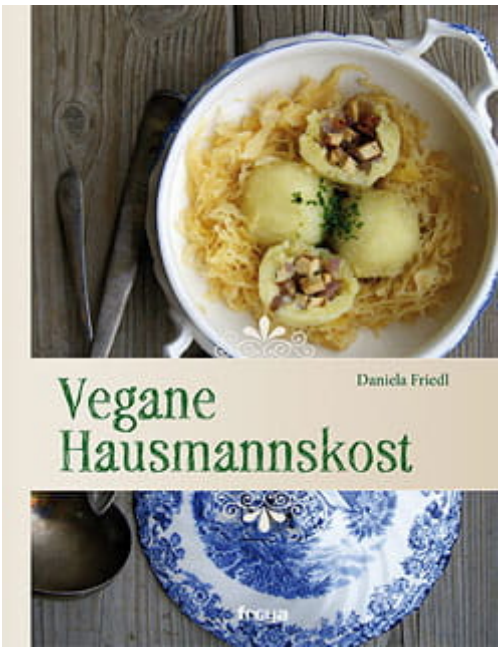


Daniela Friedl

Vegane Hausmannskost

160 Seiten, kart.
erscheint 2013

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de