

Zutatelinste für dein veganes 3 Gänge Menü

Für den Smoothie

Passe das Ergebnis deinen Wünschen an.

Wähle ein paar schöne Gläser zum befüllen und verteile das Mixgut gleichmäßig. Wenn es zu wenig ist, mach nochmal was nach. **Die Menge reicht für 4 Personen eigentlich aus**

- 5 Orangen
- 4 Birnen
- Eine Zitrone
- 125g Feldsalat
- Gewürze:
 - Ingwer
 - Kurkuma

Vorspeise:

Hier sind die Zutaten für die Vorspeise zusammengefasst. Also Buscetta und der vegane Parmesan dazu

Tomaten-Buscetta und veganer Parmesan

- 1 – 2 Baguette (frisch oder zum aufbacken)
- 400g Strauchtomaten
- Gewürze
 - Olivenöl
 - Knoblauchzehe
 - Basilikum
 - Salz
 - Pfeffer
- 150 g Cashewnüsse
- Eine Packung Hefeflocken
- Gewürze
 - Salz
 - Knoblauchpulver



Zutatelinste für dein veganes 3 Gänge Menü

Hauptspeise

Die Mengen und Zutaten sind für dich innerhalb der Hauptspeise zusammengefasst. Somit findest du **unter den jeweiligen Unterpunkten** (z.B. Beilagen) **Zutaten, die du zusätzlich brauchst, wenn du die Hauptspeise gesammelt einkaufst.**

Seitanbraten	Füllung
<ul style="list-style-type: none">• 250g Seitanfix• Eine Packung Kichererbsenmehl• eine Packung Maisstärke• Eine Packung Hefeflocken (Bereits beim Parmesan gekauft?)• Öl• Eine Flasche Sojasauce (Seitanbraten + Sauce)• 1 Rolle Blätterteig• Gewürze<ul style="list-style-type: none">○ Zwiebelpulver○ Salz○ Majoran○ Muskat	<ul style="list-style-type: none">• eine Zwiebeln• 300g Champignons (Füllung + Sauce)• 150 g Maronen (vorgekocht)• 1 Packung Margarine• 1 x Tomatenmark• Eiersatz: Leinsamen + Wasser• Gewürze<ul style="list-style-type: none">○ Thymian○ 1 Bund frische Petersilie○ Knoblauchzehen
Beilage	Bratensauce
<ul style="list-style-type: none">• 600 g Kartoffeln• 400 g grüne Bohnen•	<ul style="list-style-type: none">• Eine Karotte• brauner Zucker• Gemüsebrühe (Pulver oder Würfel)• kleine Flasche Rotwein• 1x Rotweinessig• 1x mittelscharfer Senf• Gewürze<ul style="list-style-type: none">○ Rapsöl○ Meersalz○ Lorbeerblatt

Nachspeise: Brownies

Der Abschluss deines Abends für entspannte Gespräche und leckere Snacks. Wie erwähnt, kannst du optional ein veganes Eis kaufen und es mit servieren.

- 150g Belugalinsen
- 150g Buchweizen/ Buchweizenmehl
- 400g Datteln Medjoul
- 125g Kakao
- 100g Kakaobutter
- 500ml Pflanzenmilch
- Gewürze
 - 1 dicke Prise Salz
- optional: veganes Eis

