

Vegane Ernährung leicht gemacht! -Das Nährstoff-ABC-

Herzlich Willkommen zu meinem Online-Workshop "Vegane Ernährung leicht gemacht! Das Nährstoff ABC". Wie schön, dass du dabei bist!

In diesem Dokument findest du die Einkaufsliste und das Rezept, das wir im praktischen Teil kochen werden. Außerdem kannst du dir auf der letzten Seite Fragen notieren, die vielleicht im Laufe des Workshops auftauchen. Im Q&A-Teil werden wir dann Zeit haben, alle Fragen zu beantworten.

Ich freue mich auf dich!

Alles Liebe

Deine Carina



Einkaufsliste

- 250 g Tellerlinsen
- 2 Gläser Kichererbsen
- 150 g grobe Sojaschnetzel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 100 g Staudensellerie
- 2 Möhren
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Ras el Hanout
- 1 TL Koriander
- Etwas frischer
Koriander/glatte Petersilie
- ungesüßter pflanzlicher
Joghurt
- Salz
- Olivenöl



Rezept

- Harira -



Du brauchst für 4 Portionen:

- 250 g Tellerlinsen
- 2 Gläser Kichererbsen
- 150 g grobe Sojaschnetzel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 100 g Sellerie
- 2 Möhren
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Ras el Hanout
- 1 TL Koriander
- Etwas frischer Koriander
- ungesüßter pflanzlicher Joghurt
- Salz
- Olivenöl

So geht's:

- Die Zwiebel, die Möhren und den Sellerie fein würfeln.
- Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse anbraten.
- Das Tomatenmark hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Die Gewürze, die Linsen und die Sojaschnetzel einrühren und zugedeckt etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- Die Kichererbsen abgießen und zusammen mit den gehackten Tomaten ebenfalls in den Eintopf geben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz abschmecken und mit frischem Koriander/Petersilie und einem Klecks pflanzlichem Naturjoghurt servieren.

Lass es dir schmecken!



Platz für deine Fragen