



Gittruper Str 43, 48157Münster
Tel 0251/329820 · Fax 0251/326871
Internet: www.luetke-laxen.de
E-Mail: hof@luetke-laxen.de
Täglich von 8 – 20 Uhr geöffnet

Vegane Rezepte

Vegane Spargelsauce

Zutaten: 100 g Brokkoli, 300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, 100 g Cashewkerne, 1 ½ EL Sesam, 410 ml warmes Wasser, 1 EL Zitronensaft, 50 g Margarine, vegan, 50 g Kokosöl, 1 TL Senf, mittelscharf, vegan, 1 TL, gestr. Pfeffer, weiß, 1 TL Salz, 1 TL Suppengewürz, vegan, 70 ml Kokosmilch, Mandelmilch, 3 Stängel Kräuter

Die Kartoffeln schälen und sehr klein schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleinere Röschen teilen. Brokkoli und Kartoffeln zusammen in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis die Kartoffeln weich sind. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten mit dem Wasser in einen Mixer füllen und stehen lassen. Sobald die Kartoffeln weich sind, das Kochwasser abgießen und den Brokkoli und die Kartoffeln mit in den Mixer geben. Ca. 2 Minuten auf hoher Stufe mixen.

Leichte Champignon-Spargel-Spinatpfanne

Zutaten: 100 g Spinat, junger, 100 g Champignons, 100 g Spargel, weißer, ½ Knoblauchzehe, 1 TL vegane Gemüsebrühe, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, evt. Chilipulver

Die Champignons schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch klein hacken und die Spargelstangen halbieren. Alles ohne Öl mit dem Spinat in eine beschichtete Pfanne geben. Das Gemüse anschwitzen und 1 gehäuften TL Gemüsebrühe hinzugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und evtl. etwas Chilipulver abschmecken.

Kann man gut mit Bandnudeln servieren.

Veganer Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten: 500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, 500 g Erdbeeren, 2 Kopfsalat, 60 g Pinienkerne, Kresse (2 Kästchen), 4 EL Balsamicoessig, 2 EL Erdbeeressig, 6 EL Rapsöl, 2 EL Walnussöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Puderzucker, etwas Gemüsebrühe (vegan)

Spargelstangen schälen und in leichtem Salzwasser mit Zitronensaft und etwas Zucker bissfest kochen. Für den grünen zunächst den Puderzucker leicht karamellisieren, dann die Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen. In gerade mal 5 Minuten bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen. Aus den Essigen, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die Kresse aus einem Kästchen dazu geben. Den Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen. Jetzt den Salat waschen, trocken schütteln und eine große Schüssel oder der 8 Teller damit auskleiden. Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing auch auf Salat und Erdbeeren träufeln und alles mit der Kresse aus dem zweiten Kästchen und den Pinienkernen bestreuen.