

Pizza – Aufstrich Tomaten - Möhren - Zwiebel

1 große Möhre fein raspeln,
1 große Zwiebel fein schneiden,
1 kl Gl Tomatenmark
¼ Stück Alsan Magarine (oder auch Butter)
etwas Salz
alles mischen
und eventuell mit Kräutern der Provence und Basilikum.

Vegane Liver-Worscht

100g Räucher- Tofu, 125 Kidneybohnen, 1kl. rote Zwiebel, Olivenöl,
2 TL Röstzwiebeln, TL Majoran, Salz.

Zwiebeln geschnitten im Olivenöl mit dem Majoran anschwitzen.
Bohnen abspülen und mit dem grob gehackten Tofu und der Zwiebelmajoran--
Mischung in einem Behälter mit einem Pürrierstab zu einer Masse verarbeiten
eventuell noch Olivenöl zugeben.
Röstzwiebeln und Petersilie unterheben.
Mit Olivenöl (zur Konservierung) bedeckt in einem Glas mind. Eine Woche im
Kühlschrank haltbar.

Rote – Bete- Creme

¼ **Weißkohl** kleinschneiden und garkochen. Abtropfen lassen und mit etwas
Weißwein, **Salz** und Olivenöl durchziehenlassen.

2 rote Bete schälen und gewürfelt in **Olivenöl** ca. 12 min anbraten. Und mit etwas
Gemüsebrühe ablöschen mit Pfeffer würzen. ½ **Kartoffel** und 2 EL
Sonnenblumenkerne sowie die Kohlblätter zugeben und durch köcheln
Mit dem Pürrierstab zu einer Creme rühren.
Nach dem Abkühlen mit **Meerrettich** und eventuell **Pinienkernen** abschmecken.
Schmeckt auch zu Pellkartoffeln.