

## *Rote Bete Carpaccio mit Meerrettichschaum*

**3-4 rote Beete** schälen, in dünne Scheiben schneiden und 10 Minuten kochen.

**2 Zwiebeln** fein würfeln, in 1 El **Rapsöl** anbraten, mit 2 El **Himbeeressig** ablöschen und mit Salz würzen. Sud vom Herd nehmen, **Walnussöl** unterschlagen und noch heiß mit den roten Beeten mischen. In Scheiben gefächert auf eine Platte legen.

**250 ml Sojacuisine** mit **3-4 Tl Meerrettich** vermischen und zum Carpaccio geben.

2 El **geröstete Kürbiskerne** darüberstreuen.

## *Feurige Steckrübensuppe mit Curry und Kokosmilch*

**600 g Steckrüben**, in Stücke geschnitten, mit 1 großen **Zwiebel**, 2 Zehen **Knoblauch** und  $\frac{1}{2}$  **Chilischote** anschwitzen. 1 El **Curry** dazugeben und mit 350 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, mit 1 Dose **Kokosmilch** auffüllen und pürieren. Mit grobem **Chilisalz** und etwas **Kresse** bestreuen und servieren.

## *Nussbraten*

3 große **Zwiebeln** in 80 g **Sojamargarine** andünsten und abkühlen lassen. 2 Tl **Oregano** und 2 Tl **Mehl** dazugeben und mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser anschwitzen. Topf herunter nehmen und 150g gehackte **Haselnüsse**, 150g gehackte **Cashewnüsse** und 150g

**Semmelbrösel** dazugeben. Außerdem 1,5 El **Zitronensaft** und Salz und Pfeffer.

Masse vermischen, einen Laib formen und in der Pfanne anbraten. Dann in einen Bräter mit Öl geben und mit Öl bepinseln. Ca. 45 Minuten Backen bei 180 Grad.

### *Schokomousse*

100 g **Blockschokolade** in Stücken in 2 El Wasser und 2 El **Kokosmilch** erwärmen. 2 El **Maisstärke** in restliche Kokosmilch (1 Dose) einrühren und das Gemisch in die Schokomasse gießen. Kurz aufkochen, in Schälchen füllen (oder eine große Schale) und kalt stellen.

### *Schokomousse*

100 g **Blockschokolade** in Stücken in 2 El Wasser und 2 El **Kokosmilch** erwärmen. 2 El **Maisstärke** in restliche Kokosmilch (1 Dose) einrühren und das Gemisch in die Schokomasse gießen. Kurz aufkochen, in Schälchen füllen (oder eine große Schale) und kalt stellen.

Die Rezeptkopien für eine köstliche vegane Bratensoße, Kartoffelklöße und Rotkohl gibt es bei Sigrid.