

REZEPT

VEGANER

LINSEN-TOMATEN-AUFSTRICH

gemäß der Nachhaltigkeits-Richtlinie
zum regionalen, ökologischen und fairen Einkaufen
zu allen Veranstaltungen in der ESG Berlin

Zutaten:

- kleine rote Linsen
- Tomatenmark (optional)
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Petersilie
- Schnittlauch
- Zwiebeln
- Knoblauch



Und so wird's gemacht:

Die roten Linsen nach Packungsangabe kochen, aber etwas länger kochen als normalerweise, damit sie stärker zerfallen. Anschließend die Linsen pürieren.

Zwiebeln fein würfeln und nach dem Pürieren hinzugeben. Knoblauch, Kräuter und weitere Gewürze nach Geschmack hinzugeben. Als Variation kann Tomatenmark untergerührt werden. Den Aufstrich gut verrühren, damit die Gewürze gleichmäßig verteilt sind. Anschließend in Gläser füllen.

Der Aufstrich kann eingefroren werden, ansonsten sollte er zügig verbraucht werden.

Guten Appetit wünscht die ESG Berlin!



Evangelische Studierendengemeinde Berlin

Borsigstraße 5 | 10115 Berlin

+49.30.2838 8223 | buero@esgberlin.de | www.esgberlin.de

REZEPT

VEGANER

CURRY-REIS-AUFSTRICH

gemäß der Nachhaltigkeits-Richtlinie
zum regionalen, ökologischen und fairen Einkaufen
zu allen Veranstaltungen in der ESG Berlin

Zutaten:

- Reis
- Zwiebeln
- Curry-Gewürz
- Paprika, scharf
- Salz
- Öl nach Bedarf



Und so wird's gemacht:

Reis kochen, anschließend zerstampfen oder pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz Öl hinzugeben. Die Reispaste kann als Basis für viele verschiedene Aufstriche dienen. In diesem Falle wurden Curry-Gewürze, Paprika und Zwiebeln hinzugegeben. Eine andere Variante wäre die Hinzugabe von Tomatenmark. Den fertigen Aufstrich füllt man in Gläser.

Der Aufstrich kann eingefroren werden, ansonsten sollte er zügig verbraucht werden.

Guten Appetit wünscht die ESG Berlin!



Evangelische Studierendengemeinde Berlin

Borsigstraße 5 | 10115 Berlin

+49.30.2838 8223 | buero@esgberlin.de | www.esgberlin.de

REZEPT

VEGANE

MÖHREN-TOMATEN-MARGARINE

gemäß der Nachhaltigkeits-Richtlinie
zum regionalen, ökologischen und fairen Einkaufen
zu allen Veranstaltungen in der ESG Berlin

Zutaten:

- 500g Möhren
- 250g Margarine
- 250g Tomatenmark
- Paprika, scharf
- Pfeffer, Salz



Und so wird's gemacht:

Zuerst die Möhren weich kochen und anschließend pürieren. Den Möhrenmus mit der Margarine und dem Tomatenmark verrühren. Die Margarine würzt man mit Salz und je nach Geschmack, z.B. mit Paprika, Pfeffer und eventuell einem Schuss Orangen- oder Zitronensaft. Auch Ingwer ist lecker. Anschließend in Gläser füllen.

Der Aufstrich kann eingefroren werden, ansonsten sollte er zügig verbraucht werden.

Guten Appetit wünscht die ESG Berlin!



Evangelische Studierendengemeinde Berlin

Borsigstraße 5 | 10115 Berlin

+49.30.2838 8223 | buero@esgberlin.de | www.esgberlin.de