



REZEPT

ÜBERBACKENE PFANNKUCHEN MIT SPINATFÜLLUNG

Für den Pfannkuchenteig:

360g Mehl

300 ml Pflanzliche Milch (z.B.

Hafer)

180 ml Mineralwasser

4 EL Leinsamen mit 4 EL

Wasser, optional 4 EL Apfelmus

1 TL Salz

Für die Füllung:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

600g Spinat

125 ml Hafersahne

Olivenöl für die Pfanne

Salz und Pfeffer

Muskatnuss

optional Walnüsse

veganer Käse oder Hefeflocken

- alle Teigzutaten zu einer glatten Masse zusammenrühren und ca 4-5 Pfannkuchen mit etwas Öl in der Pfanne backen
- Spinat mit heißem Wasser übergießen und zusammenfallen lassen. Anschließend abgießen und in eine Schale mit Eiswasser legen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken; Öl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten; Spinat abgießen, gut ausdrücken und grob hacken.
- Spinat und Knoblauch dazu geben, für 3 Minuten anbraten und mit Hafersahne ablöschen; mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ggf. Walnüsse unterheben
- Die Spinatmischung auf die Pfannkuchen verteilen, diese aufrollen und in eine gefettete Form legen. Mit Hefeflocken oder veganem Käse bestreuen und bei 180 ° C für 15 bis 20 Minuten backen





REZEPT

FRÜHLINGSROLLEN

1 Spitzkohl
1 Staudensellerie
4 Karotten
50g Sprossen
1 fertiger Frühlingsrollenteig aus dem Kühlregal im Asisladen (i.d.R. vegan)

etwas Speisestärke und Wasser

- fein geschnittenen Spitzkohl, Karotten und Sellerie kurz blanchieren
- Sprossen bereitstellen
- zum Rollen ein bis zwei Blätter nehmen, von beiden Seiten leicht anfeuchten und so übereinander legen, dass eine Ecke zu dir zeigt. Anschließend etwa drei bis vier Esslöffel der Füllung in die Mitte des Teigs.
- nun die zu dir zeigende Ecke über das Gemüse klappen, die Ecke festhalten, die von dir weg zeigt und den überlappenden Teil zu dir ziehen, sodass sich die Füllung kompakt in der entstehenden Rolle verteilt.
- zum Schluss werden die Seiten fest eingeklappt, die überstehende obere Teigecke mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke bestrichen, dann wird die Frühlingsrolle fest aufgerollt
- die fertigen Rollen frittieren oder in der Pfanne mit viel Öl anbraten





REZEPT

CHINAKOHL QUICHE

Für den Mürbeteig:

200g Mehl
90g Margarine oder vegane
Butter
1 TL Salz
4 EL Wasser

Für die Füllung:

1 Chinakohl gewaschen und in
Streifen geschnitten
2 Möhren
200 g Kartoffeln, mehlig
kochend
250ml Kochwasser von
Kartoffeln
200ml Sojasahne
2 Leinsamen Eier
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Thymian
1 EL Oregano
½ TL Muskatnuss
½ TL Kurkuma für die Farbe

- Alle Zutaten für den Mürbeteig zusammen kneten bis ein glatter Teig entsteht, diesen für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen
- Kartoffeln schälen und würfeln, in Salzwasser garen
- Den Chinakohl in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch andünsten (ca. 5-7 Minuten)
- Den Mürbeteig in eine Quicheform geben und mit der Gabel einige Löcher in den Boden stechen; anschließend für 15 Minuten backen
- Kartoffeln, Sojasahne, Hefeflocken und Kochwasser der Kartoffeln in einem (Stab-)Mixer zu einer glatten Masse pürieren.
- Anschließend auf den vorgebackenen Boden geben und nochmal für 20 Minuten backen

