

Mahl anders - Rezepte für BORSCHTSCH vegan

Wir empfehlen:

nach dem Öffnen gleich heiß oder kalt genießen.

Weitere Rezepte für diesen Eintopf:

Suppe/Eintopf:

6 - 8 Kartoffeln

3 Frühlingszwiebeln

2 Dillzweige

100 ml Mandelsahne oder Schmand

ggf. Meersalz zum Nachwürzen

Die Kartoffeln gar kochen (entweder als Salz- oder Pellkartoffeln).

Während die Kartoffeln kochen, den Borschtsch-Eintopf in den Kochtopf geben, das Weckglas mit etwas Wasser ausspülen, dann die Mandelsahne/Schmand dazugeben, alles aufkochen.

Die kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln und Dill dazugeben und zu den Kartoffeln servieren.

Ergibt zwei Portionen.

Auflauf:

200 g Seitenscheiben oder Feta oder 100 g Bergkäse

1 Scheibe Vollkornbrot oder Brötchen

Den Borschtsch-Eintopf aufkochen und in eine Auflaufform geben.

Mit Seiten/Feta/Käse belegen und im Ofen überbacken.

Ergibt eine große Portion.

Salat:

40 g Rote oder Gelbe Linsen

3 Frühlingszwiebeln

100 g Erbsen (oder Staudensellerie in Streifen)

1 Sträußchen Kresse

50 g geröstete Nüsse/Kerne

Den Borschtsch-Eintopf in einem Kochtopf aufkochen, die Linsen dazugeben, etwas quellen lassen.

Dann mit den Erbsen/Staudensellerie 5 min köcheln lassen, anschließend die kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln unterrühren.

Abkühlen lassen und vor dem Servieren die Kresse und Nüsse/Kerne darüber streuen.

Als Mahlzeit zum Mitnehmen zur Arbeit oder als Salat für den Grillabend.