

Speisen ohne Opfer und Schmerz - erfreuen Gaumen und Herz!

Tierische Eiweiße liefern zwar sog. hochwertiges Eiweiß, aber daneben noch eine ganze Reihe unangenehmer Begleitstoffe, die unseren Körper belasten können.

Pflanzliche Nahrung bietet reichlich Eiweiß, gerade Hülsenfrüchte und Nüsse sind geradezu Eiweiß-Bomben! Außerdem enthalten Gemüse, Kräuter und Obst reichlich Aminosäuren, die Bausteine der Eiweiße. Alle essentiellen Aminosäuren können mit rein pflanzlicher Ernährung aufgenommen werden.



Auch Bio-Eier verursachen Leid und Tod! Männliche Küken fallen auch hier als Abfall an. Und sie enden entweder früh als Fleischlieferanten auf den Tellern oder gleich schon als Küken im Schredder oder werden vergast. Das Leben für die Legehennen ist leider auch nicht sehr lang und die hochgezüchtete Legeleistung lässt die Tiere schnell schwach und anfällig werden. Solche geschundenen Kreaturen landen auf unseren Tellern, unter Umständen auch noch im eigenen Menstruationsprodukt mit Panade eingehüllt!

Jeder Verzicht auf eihaltige Produkte ist ein Schritt in die richtige Richtung! Außerdem ist es für uns Menschen bedeutend gesünder!

Wo

<http://www.gundja.de>

Wann

Ausgabe 3
erstellt: 16.03.2011

Vegane Küche ist gesund, einfach und lecker!

Veganes Essen!



Rühr-Tofu
mit
Zwiebeln und Schnittlauch

Rühr-Tofu

mit Zwiebeln und Schnittlauch

Zutaten (für ca. 4 Portionen):

- 250 - 300 g Tofu, natur
- 1 Zwiebel
- 250 ml Hafersahne (oder Sojasahne)
- 1 Eßl. Mehl (Typ 550)
- 1 gestr. Teel. Kurkuma
- 1 gestr. Teel. Salz
- 1 Msp. Kreuzkümmel (bis zu 1/2 Teel.)
- 1 Bund Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)
- Olivenöl
- Pfeffer



Zubereitung:

Mehl mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Salz vermischen und mit einem Schneebesen mit der Hafersahne glattrühren. Die Zwiebel in viertel Ringe schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Den fein zerkrümelten Tofu zufügen und ein wenig mit anbraten. Dann die Hafersahne-Mischung zugeben und gut verrühren, weiter braten, bis alles eine schöne „Ei,-Konsistenz hat. Am Ende die Schnittlauchröllchen unterheben, nach Bedarf, pfeffern und servieren.

Tips:

Etwas Räuchertofu gewürfelt mit anbraten.

Oder in Streifen geschnittene, rote Paprika mit anschwitzen.

Champignonscheiben mit anbraten.

Statt Schnittlauch fein geschnittene Kapuzinerkresse-Stiele verwenden und auf -Blättern servieren.

Guten Appetit!