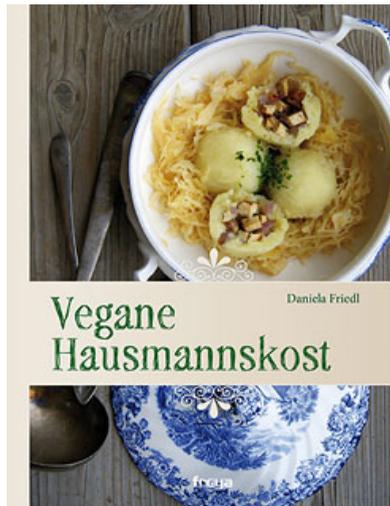


Daniela Friedl Vegane Hausmannskost

Extrait du livre
[Vegane Hausmannskost](#)
de [Daniela Friedl](#)
Éditeur : Freya Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b15692>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>





Karfiol mit Butter und Semmelbröseln

ZUTATEN:

- 1 Karfiol (*Blumenkohl*)
- pflanzliche Butter
- 3 EL Semmelbrösel (*Paniermehl*)
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Den Karfiol waschen und in kleine Röschen zerteilen.
2. Diese ca. fünf Minuten lang dämpfen oder leicht andünsten (sie sollten nicht zu weich, sondern noch bissfest sein).
3. Anschließend in zerlassener Butter und Semmelbröseln schwenken.
4. Mit Salz abschmecken und warm servieren.



TIPP

Ein einfaches Gericht, das immer gelingt. Die Semmelbrösel können auch durch geriebene Hasel- oder Walnüsse ersetzt werden.

Kasnocken

ZUTATEN:

- 500 g griffiges Mehl
- 3 EL Kichererbsenmehl
- geriebene Muskatnuss
- 3 TL Salz
- 350 ml Gemüsebrühe
- pflanzliche Butter
- 350 g geriebener pflanzlicher Käse
- 1 kleine Zwiebel
- Öl
- Schnittlauch



ZUBEREITUNG:

1. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
2. Das Mehl in einer großen Schüssel mit dem Kichererbsenmehl, einer Prise geriebener Muskatnuss und dem Salz vermischen. Nach und nach die Gemüsebrühe so einrühren, dass keine Klumpen entstehen.
3. Die Masse durch ein Nockensieb oder mittels Spätzlehobel in das kochende Wasser geben.
4. So lange kochen, bis die Nocken an der Oberfläche schwimmen.
5. Anschließend mit einer Schaumkelle abschöpfen und abtropfen lassen.
6. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Nocken sowie den geriebenen Käse dazugeben und knusprig bräunen.
7. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in einer zweiten Pfanne in Öl goldbraun rösten.
8. Zuletzt die Kasnocken mit den Röstzwiebeln und fein gehacktem Schnittlauch garnieren und heiß in der Pfanne servieren.

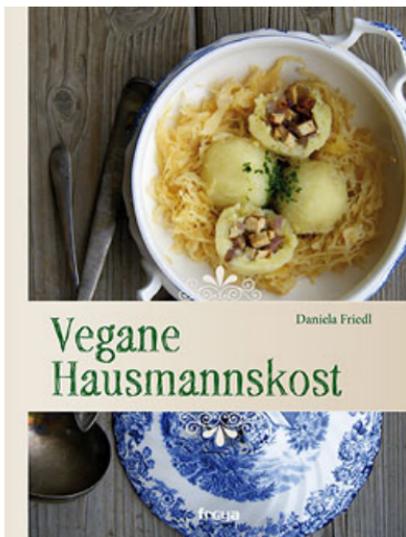


TIPP

*Je würziger der Käse, desto
schmackhafter die Kasnocken!*







Daniela Friedl

[Vegane Hausmannskost](#)

160 pages, broché
publication 2013



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr