

Autorenteam

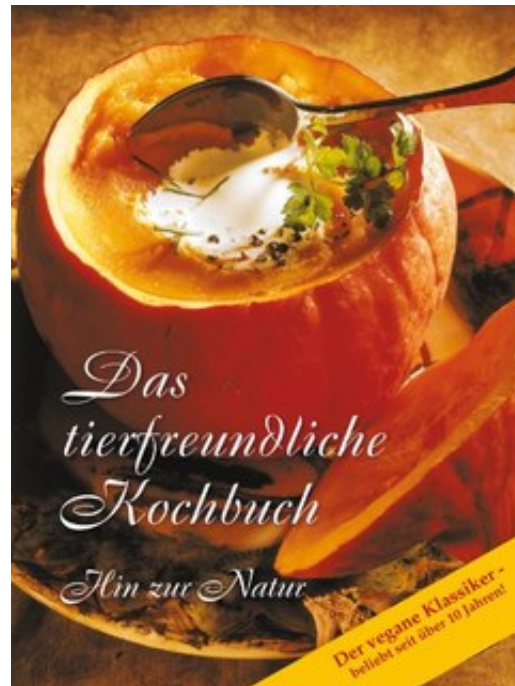
Das tierfreundliche Kochbuch

Leseprobe

[Das tierfreundliche Kochbuch](#)

von [Autorenteam](#)

Herausgeber: Gabriele - Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16141>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Gefüllte Mangoldblätter

Für 4-6 Personen

12 große Mangoldblätter

20 g Langkornreis

80 g Zwiebeln 60 g

kleine Weintrauben

Olivenöl

2 EL Margarine

40 g Pinienkerne

1/8 l Gemüsebrühe

l 70 g Semmelbrösel

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit:

ca. 60 Min.

Serviervorschlag:

Dazu können Sie auch eine Tomaten- oder Karottensoße servieren.

Ein frischer Salat und ein herber Weißwein runden das Gericht ab.



1 Die Mangoldblätter vorsichtig waschen und trockentupfen. Die Stiele herausschneiden. Die Mangoldstiele klein schneiden.



2 Die Blätter kurz in sprudelnd kochendem Wasser blanchieren.



3 Den Reis in kochendem Wasser 12 Min. halbgar kochen. In ein Sieb schütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



4 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebeln mit 30 g Pinienkernen hell andünsten. Die Mangoldstiele hinzufügen und ca. 10 Min. mitdünsten.



5 Die Zwiebel-Mangold-Mischung mit dem Reis und mit den Trauben gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Margarine in einer Pfanne zerlassen, die Semmelbrösel und die restlichen Pinienkerne darin anrösten. Die Mangoldblätter auslegen und je 1 EL Füllung daraufgeben.



6 Von den Blättern die Ränder einschlagen, zu Päckchen rollen und dicht nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Gemüsebrühe und Olivenöl begießen. Die Semmelbrösel und Pinienkerne darüber verteilen. Bei 200° C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. garen.



Leseprobe aus „Das tierfreundliche Kochbuch“ (Autorenteam)
Herausgeber: Gabriele - Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Pastinake



»Ich schenke dir nur Gutes!«

O/n Europa war ich einst so bekannt wie heute die Kartoffel. Jetzt bin ich wiederentdeckt und freue mich schon, dass auch du mich kennenlernst. Wie die Möhre bin ich auch roh sehr gut. Ich schmecke etwas würzig und leicht süßlich. Wenn ich aus friedfertigem Anbau komme, enthalte ich nur Gutes!

Pastinaken-Puffer

Für 4 Personen

500 g Pastinaken

100g Lauch

4 EL Mehl

Wasser

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Bratöl

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Variante:

Statt Pastinaken können Sie auch Karotten verwenden.
Mit Pellkartoffeln servieren.



1 Die Pastinaken schölen und grob raspeln. Den Lauch putzen und fein schneiden.



2 Die Pastinaken und den Lauch mit dem Mehl und Wasser zu einer Masse vermischen, die man gut formen kann.



3 Aus der Pastinaken-Lauch-Masse portionsweise kleine Puffer formen und in eine Pfanne mit heißem Öl setzen.



4 Die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und gleich servieren.



Leseprobe aus „Das tierfreundliche Kochbuch“ (Autorenteam)
Herausgeber: Gabriele - Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Autorenteam

[Das tierfreundliche Kochbuch](#)

Hin zur Natur. Der vegane Klassiker - beliebt seit über 10 Jahren!

208 Seiten, geb.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de