

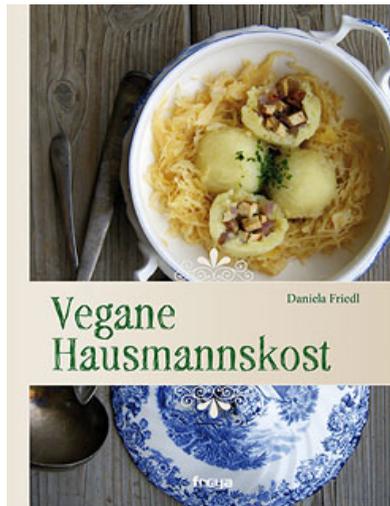
# Daniela Friedl Vegane Hausmannskost

Leseprobe

[Vegane Hausmannskost](#)

von [Daniela Friedl](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15692>

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

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





# 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.

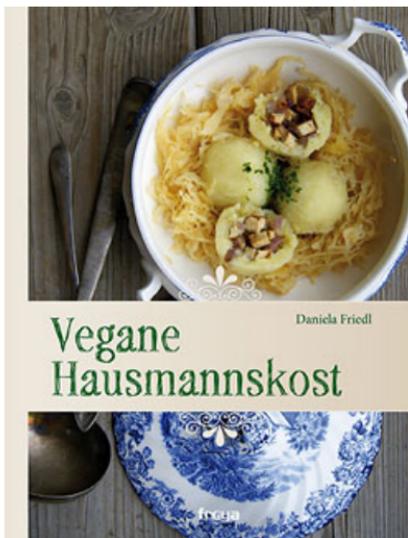


### TIPP

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



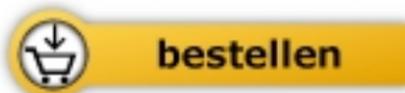




Daniela Friedl

[Vegane Hausmannskost](#)

160 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)