

Weißer Spargel mit Erdbeersalsa und Spinatpfannkuchen

Mandel-Panna Cotta mit Erdbeersauce

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

150 g Dinkelmehl
250 ml Sojadrink
50 g Babyspinat
½ TL Natron
etwas Zitronensaft
ca. 1 EL Mineralwasser mit
Kohlensäure
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl zum Braten

Für den Spargel mit Salsa:

0,8 – 1kg weißer Spargel
(ungeschält gewogen, aber zur
Vorbereitung schälen!)
1 – 2 EL vegane Margarine
Zucker, Meersalz
300 – 350 g Erdbeeren
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln
1 kleines Stück frischer Ingwer
2 EL Reisessig
1 TL Agavendicksaft
1 Limette (Bio, Schale wird
verwendet)
1 EL Olivenöl
1 Bund frischer Koriander

Für die Mandel-Pannacotta mit Erdbeersauce:

250 ml Mandeldrink
2 – 3 EL Mandelmus
1 Vanilleschote
ca. 1 – 2 TL Agar-Agar
2 EL Zucker
200 g Erdbeeren
2 EL Agavendicksaft
frische Minze zum Dekorieren

Wir kochen zusammen aus frischen, saisonalen und rein pflanzlichen Zutaten ein leckeres und gesundes Frühlingsmenü.

Dabei soll weitestgehend auf hochverarbeitete Fertigprodukte verzichtet werden.

Egal, ob Ihr schon lange vegan lebt und neue Inspirationen sucht oder euer kulinarisches Spektrum erweitern möchtet, wir zeigen, dass vegane Ernährung keine Einschränkung sondern eine Bereicherung des Speiseplans ist.

Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Christin Maiwald aus der vhs Leipzig

Donnerstag, 23.05.2022; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR

bitte Seite 2 beachten

Weißer Spargel mit Erdbeersalsa und Spinatpfannkuchen Mandel-Panna Cotta mit Erdbeersauce

Benötigte Utensilien:

- 3 – 5 Schüsseln
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Spargelschäler
- scharfe feine Reibe
- Zitruspresse
- Pfanne
- Kleiner Kochtopf
- Schneebesen
- Dessertgläser
- Pfannenwender
- Backpapier
- Küchengarn
- Pürierstab