



*„Liebe geht durch den Magen“ im Corona - Herbst 2020 auch.  
Vegane Rezepte zum Genuss, zur Freude und für die Gesundheit.*

**Kürbissuppe (für 4 Personen):** 1 kleiner Kürbis, 2-3 Mohrrüben, 1 Zwiebel, 1 kl. Stück Sellerieknolle, 1 große mehlig kochende Kartoffel, Salz, Lorbeerblatt/Muskatnuss gerieben, 1 l heißes Wasser, Petersilie. Eventuell: Gekörnte Gemüsebrühe, Hafermilch. **Zubereitung:** Den Kürbis schälen (Hokkaidokürbis mit Schale verwenden) und in Stücke schneiden, ebenso die Möhren, die Zwiebel, den Sellerie und die Kartoffel. Alles in etwas Rapsöl anschwitzen, mit kochendem Wasser übergießen. 20 – 25 Min. und mit Lorbeerblatt gar kochen. Gemüse mit dem Schöpflöffel herausnehmen und pürieren. In das Kochwasser 1-2 Teel. gekörnte Gemüsebrühe streuen, das pürierte Gemüse mit dem Schneebesen unterrühren. Nach Bedarf etwas Wasser oder Hafermilch hinzugeben. Alles mindestens 10 Min. durchziehen lassen. Mit gehackter Petersilie und einer Prise geriebenem Muskat servieren. (Man kann diese Suppe auch abends vorbereiten und über Nacht ziehen lassen). **Ernährungswertigkeit:** Kürbis ist Kalium und Vitamin C haltig, Möhren bringen viel Beta – Karotin ein, Sellerie liefert Ballaststoffe und die Kartoffel hochwertiges Eiweiß. Die Zwiebel liefert Vitamine der B Gruppe und Selen. Rapsöl enthält Omega – 6 – Fettsäuren. Die frische Petersilie enthält Vitamine und Mineralien. Muskat regt die Verdauung an. Kurzum: eine herzhafte, farbenfrohe, wärmende Suppe für graue Novembertage. Lecker + gesund.

**Mohnkuchen (Springform):** 250 g Weizenmehl, 200g Zucker, 250g geriebener Mohn (oder 200g Mohn + 50g braunes Hirsemehl), 500 ml Sojamilch, eine Tasse Rosinen, etwas Rum, eine Prise Himalayasalz, 1 Päck. Backpulver, 1 Päck. Vanillezucker. **Zubereitung:** Rosinen in Rum 30 Min. einweichen. Mehl, Mohn, Zucker, Vanillezucker, Salz, Backpulver in einer Schüssel vermischen. Backofen auf 200 Grad (Umluft auf 180 Grad) vorheizen. Sojamilch langsam in das Mehl-Gemisch einrühren. *Falls zur Hand: 1 Eßl. Lupinenmehl – macht den Kuchen noch saftiger.* Die abgetropften Rosinen unter die Masse rühren. Die Springform einfetten und den weichen Teig einfüllen. Auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 50 Min. backen. **Ernährungswertigkeit:** Energiereich durch Kohlehydrate und Zucker, Eiweißreich durch Sojamilch, Himalyasalz liefert Mineralstoffe - ebenso das Hirsemehl. Mohn enthält ungesättigte Fettsäure, Calcium und Magnesium und viel Selen.