

Rezept veganer Brotaufstrich

Zutaten

100 g	Räuchertofu
125g	Kidneybohnen (am Vortag eingeweicht oder im Notfall aus der Dose)
½	rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 EL	Petersilie
1 TL	Majoran
½ TL	Salz
Prise	Pfeffer

Zusätzlich wird benötigt

Pfanne zum Anbraten der Zwiebel, Pürierstab oder Standmixer, eine Schüssel

Zubereitung

Zwiebeln in Olivenöl anbraten, dann den Majoran dazu bis es duftet, danach alle Zutaten zusammen pürieren und abschmecken

Die live Zubereitung findet im Sessionraum Mittagsessen ca. 12:40 Uhr statt.

Rezept kalte Tomaten-Melonen Suppe

Zutaten

½	Wassermelone
4	Tomaten
8 Zweige	Thymian (die Blätter)
1 EL	Olivenöl
1 Schuss	Weißweinessig
½ TL	Cayennepfeffer
Prise	Salz
Prise	Pfeffer

Zusätzlich wird benötigt

Pürierstab oder Standmixer, eine Schüssel

Zubereitung

Melone entkernen und klein schneiden, Tomaten in Stücke schneiden, alles feinst pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken

Die Zubereitung erfahren Sie im Sessionraum Mittagsessen ca. 13:10 Uhr.

Tipp: Reste kann man mit einem weiteren Schuss Essig als Dressing zum Beispiel für einen Rucola-Mozzarella-Salat verwenden.