

# Vegan ist gut, VEGAN GESUND am besten!

Lernen Sie in nur einem Monat die gesündeste Ernährung mit der VEGAN GESUND Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung kennen.



Für 4 Personen

## Süsskartoffel-Sellerie-Pommes mit gebratener Mohn-Karotte an Roter Zwiebelsauce

4 grosse	Süsskartoffeln
2	Sellerie
	Salz & Pfeffer

- » Ofen auf 200 °C vorheizen
- » Süsskartoffel und Knollensellerie putzen und in Pommesform schneiden
- » Auf Backpapier verteilen
- » Mit Salz & Pfeffer bestreuen
- » 20 Min. bei 200 °C im Ofen backen

4 mittelgrosse	Rote Karotten
50 ml	Gemüsebrühe
50 g	Mohn

- » Karotten putzen und ganz in Salzwasser knackig garen
- » Im Mohn wenden und in den letzten 5 Min. zu den Pommes Frites in den Ofen geben

3	Zwiebeln
10 g	Vollkornmehl
100 ml	Rotwein (vegan)
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Balsamicoessig
	Salz & Pfeffer

- » Zwiebel in grobe Würfel schneiden
- » Zwiebel in einer beschichteten Pfanne heiss mit Mineralwasser anbraten
- » Mit Mehl bestäuben
- » Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen
- » 10 Min. köcheln lassen
- » Mit Balsamicoessig, Salz & Pfeffer abschmecken