

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

Offene Sellerieravioli mit Pilzfüllung auf Spinatsalat und Himbeeren

1	Knollensellerie
300 g	Champignons
1 Stange	Thymian
1	Zwiebel
100 ml	Weisswein (vegan)
100 g	Haselnüsse, gemahlen
50 ml	Gemüsebrühe
	Salz & Pfeffer und Cayennepfeffer

- » Sellerie putzen und in möglichst dünne Scheiben schneiden
- » Champignons waschen in kleine Würfel schneiden
- » Thymian zupfen und Zwiebel hacken
- » 16 Selleriescheiben kurz in Salzwasser blanchieren
- » Zwiebel in einer beschichteten Pfanne mit Mineralwasser kurz anschwitzen und Champignons mit sautieren
- » Mit Weisswein und Gemüsebrühe ablöschen
- » Thymian und Haselnüsse begeben
- » Mit Salz & Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken
- » Acht Scheiben vom Sellerie auf einem Blech auslegen und Füllung in der Mitte auflegen. Mit den restlichen Scheiben zudecken und vor dem Anrichten im Ofen wieder erwärmen.

500 g	frischer Spinat
1 Bund	Radieschen
200 g	frische Himbeeren
50 ml	Apfelessig
100 ml	Orangensaft
1 EL	Senf
	Salz & Pfeffer

- » Spinat putzen und auf Teller anrichten
- » Radieschen waschen und in Scheiben schneiden
- » Himbeeren waschen
- » Restliche Zutaten zu einem Dressing vermischen
- » Dressing über den Spinat geben und die Ravioli auf dem Salat anrichten
- » Mit Radieschen und Himbeeren garnieren