

# Neujahrsreinigung

## Pellkartoffeln mit Zwiebelsauce



### **Zutaten ( 4 Personen )**

1000g festkochende Kartoffeln

500g Zwiebeln

1 geh. EL Vollkornmehl

1 EL Kokosfett

2 EL Soja Cuisine

1TA Gemüsebrühe

weißer Pfeffer aus der Mühle

Die gesäuberten Kartoffeln mit Schale kochen und pellen.

Die Zwiebeln klein würfeln und braun anrösten (Je nach Pfanne mit bzw. ohne Fett).

Kokosfett in einem Topf zergehen lassen. Mehl einstäuben und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zart bräunen lassen.

Mit der Tasse aufgelöster Gemüsebrühe auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.

Soja Cuisine einrühren.

Zwiebeln hinzugeben und nochmals abschmecken.

(Viel ) Pfeffer aus der Mühle hinzu.

Die Zwiebelsauce zu den Pellkartoffeln servieren. Dazu passt herrlich ein Feldsalat oder Spinatsalat

## Zwiebelsuppe



### **Zutaten ( 4 Personen )**

4-5 mittlere Zwiebeln in Ringe geschnitten

2 Zehen Knoblauch gepresst

etwas Öl

ca. 1,2 l Gemüsebrühe (nach Belieben ¼ l trockener Weisswein)

2 Lorbeerblätter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Meersalz, frischen Thymian ( oder auch getrocknet)

geriebener veganer Käse (wie Wilmersburger Käse / Tegut)

Vollkorntoast oder Vollkornbaguette, gut getoastet

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem großen hohen Topf mit etwas Öl glasig braten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen (bzw. mit dem Wein ablöschen und der Gemüsebrühe auffüllen ).

Lorbeerblätter und reichlich Gewürze hinzugeben und 15-20 Min. köcheln.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Suppe in eine Terrine geben und sofort den geriebenen Käse darüber verteilen.

Nachdem der Käse geschmolzen ist alsbald servieren und das getoastete Brot dazu reichen.