

Vegane Gemüse-Sülze

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



Zutaten für 4-6 Portionen

- 2-3 Mohrrüben
- 100 g Sellerie
- 100 g Kohlrabi
- 1 rote Paprika
- 1/2 Stange Porree
- 600 ml Wasser
- 1 ½ TL Natursalz*
- 1 TL schwarzer Pfeffer*
- 1 TL Currypulver*
- 3 TL Gemüsebrühe*

- 1 $\frac{1}{2}$ TL Agar Agar*

Zubereitung

- Das Gemüse kleinschneiden.
- Wasser zum Kochen bringen und alle Gewürze einrühren.
- Danach die Mohrrüben, den Sellerie und den Kohlrabi für 2 Minuten darin köcheln. Nun die Paprika und den Porree dazugeben und für 1 Minute mit köcheln.
- Das Ganze abgießen und den Sud dabei auffangen.
- Das Gemüse anschließend in eine Form geben.
- Nun das Agar Agar* mit einem Schneebesen in den Sud einrühren und diesen für 3 Minuten kochen lassen.
- Sud über das Gemüse gießen und die Gemüse-Sülze für ca. 2 Stunden kühlen.

*= Werbung