

Feldsalat und Lupinengeschnetzeltes in Rostbratensoße mit Reisknödel Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei

Feldsalat mit Walnüssen an Potamos Dressing

Zutaten Feldsalat:

300 g Feldsalat
16 Walnüsse

Zutaten Potamos Dressing:

1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Reis-Miso
2 Esslöffel Balsamico
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Gemüsebrühe oder warmes Wasser

Zubereitung:

Feldsalat putzen und waschen. Abtropfen lassen.
Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.
Miso, Balsamico, Sonnenblumenöl und Gemüsebrühe hinzufügen und miteinander verrühren.
Kurz ziehen lassen. Feldsalat und Walnüsse untermengen.



Lupinengeschnetzeltes in Rostbratensoße

Zutaten 4 Personen Rostbratensoße:

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel ausgelassene Butter
2 Esslöffel Sojasoße
1 Esslöffel dunkler Balsamico
¼ l Gemüsebrühe oder Rotwein nach Geschmack
1 Teelöffel Paprikapulver oder mexikanische Gewürzmischung
2 Lorbeerblätter



Lupinengeschnetzeltes in Rostbratensoße

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden.
In heißem Öl mit Butter goldgelb anbraten.
Gewürz dazugeben.
Nicht rühren, sondern die Pfanne bewegen.
Mit Gemüsebrühe ablöschen.
Sojasoße, Balsamico und Lorbeerblätter dazugeben.
Bei sehr schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Zutaten Lupinengeschnetzeltes vegan:

200 g Lupinen-Geschnetzeltes (z. B. Alberts Bio Lupinen Geschnetzeltes)

Zubereitung:

Das Lupinen-Geschnetzelte nach Geschmack würzen.
In heißem Fett kurz schwenken.
Vor dem Servieren in die Soße geben und 3- 5 Minuten bei sehr niedriger Hitze ziehen lassen.



Reisknödel

Zutaten Reisknödel:

2 Tassen Rundkorn- oder Sushi Reis
5-7 Esslöffel glutenfreie, vegane Brösel

Zubereitung:

Reis mit doppelter Menge Wasser köcheln, bis der Reis sehr weich ist. Salzen nach Geschmack.
Abkühlen lassen (kann auch am Vortag vorbereitet werden).
In mandarinengroße Kugeln formen und in den Bröseln wälzen.
Vor dem Servieren in heißem Kokosfett goldgelb ca. 2 Minuten ausbacken.



Guten Appetit

© Rezepte und Fotos: Rosemarie Holzer