

Rezept fürs sesshin im April 2019

Zutaten für 7 personen:

Gemüse Eintopf:

1 kg Möhren, 1,5 kg Kartoffeln, 500 g rote Bete (gekocht), 600 g Zucchini, 300 g Broccoli, Salbaibletter gerocknet 2 Esslöffel, Sojajoghurt 500 g, Salz (ca 3 Teelöffel, bitte selbst abschmecken) und Olivenöl.

Zubereitung:

Gemüse würfeln (2-3 cm) und in Olivenöl etwa 10 Minuten anbraten, mehrmals umwenden bis die Seiten angebräunt sind, den Salbei dazu zum Anbraten und danach das Salz und den Sojajoghurt.

Bei schwacher Hitze bitte 30 Minuten weitergaren lassen, dann Herd ausstellen und 30 Minuten auf der Platte belassen zum Nachziehen.

Dazu den Reis (alternativ z.B. Hirse, Buchweizen) am besten aufsetzen und in Zeitungspapier und Decke während des Vortrags garen lassen.

Guten Appetit