

# Gurkensoße



Passend zur Gurkenhochsaison unser Rezept:

Wir haben für unser Gericht 4 mittlere **Feldgurken** geschält und gehobelt (reiben ist auch ok). Für die Bechamelsoße haben wir **Alsan oder Rapsöl** (2-3 EL) erhitzt, eine gehackte Zehe **Knoblauch** im Fett angeschwitzt, 2-3 EL **Mehl** hinzugefügt und unter ständigem Rühren leicht bräunen lassen, bevor wir mit etwas kalter **Hafermilch** (oder Soja, Mandel, Reis,...) aufgegossen und alles gut verquirlt haben, damit keine Klumpen entstehen. Die Soße darf übrigens sehr dick sein, weil die Gurken, die dazukommen, sehr viel Flüssigkeit enthalten und diese auch abgeben. Gewürzt haben wir mit **Salz, Dille und Pfeffer** und als Beilage gab es **gekochte Kartoffeln** mit Gomasio und Röstzwiebeln bestreut.

---

# Gemüse mit Kokos und Kurkuma und Nudeln



In einem Wok etwas **Fett** heiß werden lassen und klein geschnittenes **Gemüse** wie Karotten, Sellerie, gelbe Rüben, Kohrabi, Kraut, Zwiebeln,...(die harten Gemüse wie Karotten und Sellerie als erste) anbraten und bissfest garen. Mit **Kurkuma** (Gelbwurz) und **Salz** würzen, mit **Kokosmilch** (Dose) aufgießen und kurz köcheln lassen.

Währenddessen nach Belieben 100-200g z.B. Mie-Nudeln (natürlich Ei-frei!) nach Zubereitungsempfehlung vorbereiten

und unter das Gemüse mischen. Fertig!

---

## Veganz bei SPAR



Ende Juli waren Michael und ich von SPAR zu einer Präsentation /Pressefrühstück der neuen VEGANZ-Produkte eingeladen. Und netterweise blieb es nicht nur bei der bloßen Präsentation, sondern es gab auch eine großartige Verkostung:



Die ca 35 Gäste setzten sich zum Großteil aus JournalistInnen und (Vegan-) FoodbloggerInnen zusammen, die Spar-Riege (Dr. Gerhard Drexel, Mag. Markus Kaser) inkl. Jan Bredack, Gründer von Veganz, war freundlich und fast enthusiastisch und für Daheim gab es noch ein großzügiges Goodie-Package zum Mitnehmen und Testen.

  (Jan Bredack und ich, Andrea )

Zu den tollen neuen Produkten zählen z.B. leckere Schokoladen (Weiße Kokos-Flakes, Weiße Erdbeer-Crisp, ...), Doppelkekse (die es mit jeder Prinzenrolle aufnehmen), einfache Kekse (die jeden klassischen Butterkeks in den Schatten stellen), Fruchtgummi, Rohkost-Riegel, Superfoods, Kokosöl, Bratwürste, Nuggets usw..

Die Produkte sollen nicht nur uns Veganer ansprechen, sondern auch „Flexitarier“ (also praktisch alle Menschen) ermuntern, ab und zu mal eine tierleidfreie Mahlzeit zu sich zu nehmen. Das finden wir sehr schön, weil es auch unsere Intention für unseren Blog ist, Menschen zu veganen Mahlzeiten zu

inspirieren, weil nämlich JEDE EINZELNE VEGANE MAHLZEIT ZÄHLT!

Was SPAR hiermit von anderen Supermarktketten abhebt, ist sein Bekenntnis. Die veganen Produkte werden nicht irgendwo versteckt, damit man sie halt auch irgendwo im Sortiment hat, sondern stark beworben (Ende Juli eine große Seite im Kurier, eine Seite in der Krone). Man fühlt sich als vegan lebender Kunde ernst genommen. Das ist echt nett! Gefällt uns!

Wir finden, SPAR hat sich unsere Sympathien und unsere Unterstützung verdient.