

Karfiol-Brokkoli-Gratin



1 **Karfiol** und

1 **Brokkoli** waschen, in kleine Röschen zerteilen und mit wenig Wasser knackig dämpfen.

3 EL **Öl** in einem kleinen Topf erhitzen,

2-3 EL **Mehl** hinzufügen und rösten. Unter ständigem Rühren (Schneebesen, damit keine Klümpchen entstehen) mit

3/8 l **Pflanzenmilch** aufgießen und ein paar Minuten köcheln lassen. Gewürzt wird mit

Salz oder Gemüsesuppenpulver

Pfeffer

1 Schuss **Essig** oder **Zitronensaft** und

2 TL **Hefeflocken** und

Kräutern nach Belieben.

Das Gemüse in eine gefettete Form geben, mit der „Käse-Bechamel“ übergießen und im Backrohr ca 15 Minuten lang gratinieren. Wir haben zum Gratin Grünkernlaibchen gegessen.

Gemüse-WOK



Für den Gemüse-Wok haben wir **Karotten, Paprika und Brokkoli** geschnippelt und im heißen Wok (+wenig Öl) gebraten. Nach ein paar Minuten Garzeit kann man die **Zuckerschoten** (DAS Luxus-Gemüse schlechthin! Ich liebe es!) hinzufügen und mitbraten. Gewürzt haben wir mit **Sojasoße** und einer asiatischen Sonnentor-**Gewürzmischung**. Wir haben außerdem eine Hand voll gerösteter (und Gesalzener) **Erdnüsse** hinzugefügt .

Serviert haben wir das ganze mit **Reis**. Aber es passt ebenso jedes andere Getreide.