

Weihnachtsfestmahl: Vegane Ente mit Gemüsedinkel, Rote Rüben Salat und Bratapfel



Die vegane Ente aus dem Formosa

Für den Salat die **Roten Rüben** im Druckkochtopf kochen (10-15 Minuten), schälen, schneiden und marinieren. Diesmal haben wir zu Salz, Zucker, Kümmel und Essig noch Kren hinzugefügt.

Für den **Gemüsedinkel** eine **Zwiebel** und **Paprika** schneiden, mit **Salz, Pfeffer und Curry** anrösten und mit einer **Dose gewürfelten Biotomaten** ablöschen. Dann ein Häferl **Dinkelreis** (geht schneller) dazu, mit der 1,5 fachen Menge Wasser aufgießen und ca 30 Minuten garen lassen.

Für die **Bratäpfel** die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und 5-10 Minuten in die Mikrowelle stellen.

Für die Ente das Packerl **veganer Ente** aus dem Formosa aufschneiden, den Inhalt in einem Topf erwärmen und dann mit den restlichen Beilagen auf dem Teller anrichten und schmecken lassen.



vegane Ente mit Dinkel, roten Rüben und Bratapfel