

Freilassing is(s)t interkulturell vegan

Snjezana kocht Im Bürgertreff

Grüner Spargel mit Walnüssen

4

Portionen

600 g	Spargel, grün, nicht zu dicker
2 EL	Speiseöl
1/2 TL	Szechuanpfeffer, frisch gemahlen
	<u>Salz</u>
1/4 TL	Gewürzmischung (5-Gewürze-Pulver), chinesische
1 TL, gehäuft	<u>Knoblauch, fein gewürfelt</u>
2 TL, gehäuft	Ingwer, fein gewürfelt
1 EL, gehäuft	Zucker, braun oder Palmzucker
1	Chilischote(n) (Serrano, Fresno oder Birdseye), in dünne Scheiben geschnitten
2 TL	Sojasauce
12	Walnusshälften
1 TL	Sesamöl
3	Frühlingszwiebel(n)
einige Stiele	Koriandergrün

Guten Appetit

FB: Freilassing isst interkulturell, vegan

Email: freilassing-isst@gmx.de

Freilassing is(s)t interkulturell vegan

Snjezana kocht Im Bürgertreff

Süßkartoffelpüree

Zutaten

- 500 Süßkartoffeln
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL [Tahini*](#)
 - 1/2 TL [Currypulver*](#)
 - 1/4 TL [Kreuzkümmel*](#)
- 1/4 TL [Chilipulver*](#) (optional)

Anleitung

1. Die Süßkartoffeln in Stücke schneiden und in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und ca. 5-10 Minuten weich kochen.
3. Das Wasser abgießen, eine Knoblauchzehe hineinpressen und Tahini hinzugeben.
4. Das Ganze mit einem [Pürierstab*](#) pürieren und nach Geschmack mit Salz, Currypulver, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen.
5. Das Püree hält sich im Kühlschrank etwa 3 Tage.

Guten Appetit

FB: Freilassing isst interkulturell, vegan

Email: freilassing-isst@gmx.de