

Migusto

VEGANES SABICH



WEITERE
REZEPTE AUF
[migusto.ch/
plant-based](https://migusto.ch/plant-based)

MIGROS
V-LOVE

Veganes Sabich

FÜR 4 PERSONEN

1 Tomate

½ Salatgurke

1 Frühlingszwiebel

½ Bund Kräuter, z. B. Petersilie, Koriander oder Pfefferminze

2 EL Zitronensaft

ca. 1 TL Agavendicksaft oder Kokosblütensirup

Salz

1 Aubergine

2 EL Kokosnussöl

4 V-love The Boiled (vegane Ersatz für gekochtes Ei)

4 Pitabrote

ca. 4 EL Hummus

ZUBEREITUNG

Tomate und Gurke in Würfelchen schneiden. Frühlingszwiebel und Kräuter hacken. Alles mit Zitronensaft und Agavendicksaft vermischen, mit Salz würzen. Aubergine längs halbieren und in Scheiben à 1 cm schneiden. Im Öl bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun braten, salzen. V-Love The Boiled in Scheiben schneiden. Brote aufwärmen, aufschneiden und mit Hummus bestreichen. Mit den vorbereiteten Zutaten füllen.



ca. 30 Minuten
+ 15 Minuten braten

Migusto

VEGANE GREEN BUDDHA BOWL



WEITERE
REZEPTE AUF
[migusto.ch/
plant-based](https://migusto.ch/plant-based)

MIGROS
V-LOVE

Vegane Green Buddha Bowl

FÜR 4 PERSONEN

80 g Federkohl

1 TL Olivenöl

Salz

250 g weisse Quinoa

5 dl Wasser

240 g tiefgekühlte
geschälte Edamame

1 Orange

½ Bund Basilikum

3 EL Tahini

1 Avocado

4 V-love The Boiled

(veganer Ersatz für gekochtes Ei)

4 TL gehackte Pistazienkerne

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 140°C vorheizen. Federkohl vom Stängel zupfen, mit Öl und 1 Prise Salz vermischen. Auf einem Blech im Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen.

2. Quinoa im Wasser 10 Minuten köcheln und weitere 5 Minuten quellen lassen. Überschüssiges Wasser abgiessen. Edamame in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Orange auspressen. Einige Basilikumblätter beiseitestellen, Rest hacken. Tahini mit ca. der Hälfte des Orangensafts und dem Basilikum zu einer Sauce mixen, salzen. Avocado in Scheiben schneiden. V-Love The Boiled halbieren oder vierteln. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten. Mit restlichem Orangensaft beträufeln. Tahini-Sauce, Pistazien und restliche Basilikumblätter darübergeben und leicht salzen. Mit Federkohlchips servieren.



ca. 40 Minuten
+ 10 Minuten backen
