



GEMEINSCHAFT
TEMPELHOF

Frühjahr

Jahreszeitliche Rezepte
für unser Gemüse



Tempelhofer Leckerbissen

GEMÜSE WRAPS

6 Fladen/Wraps (kann fertig gekauft werden)

½ kleinen Rotkohl

½ kleinen Weißkohl

2 Karotten

1 Pastinake

Wenn vorhanden, dann frische Keimlinge.

Wildkräuter Pesto

Vegane Mayo

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und fein raspeln. Die Fladen im Backofen erwärmen, mit Gemüseraspel füllen und die Mayo und das Pesto darauf verteilen, die Seiten einschlagen und aufrollen. In der Mitte schräg durchschneiden.

VEGANE MAYONNAISE

50 ml Sojamilch gekühlt

100 ml Sonnenblumenöl

½ TL Zitronensaft

½ TL Senf (scharf)

evtl. naturtrüber Apfelessig

½ TL Salz, evtl. ½ TL Zucker

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer 30 sec. durch mixen, eventuell etwas länger. Die Masse für 30 Min. im Kühlschrank stocken lassen. Wird sie nicht fest, etwas mehr Öl dazugeben und nochmals pürieren.