



farmgoodies
So entsteht das Gute

OMAS BERGLINSEN EINTOPF MIT SEMMELEKNÖDEL, VEGAN

Erstellt am 18.02.2022

Exklusiv von der GEMÜSEFEE für Farmgoodies ♥

🕒 60 min 🍴 leicht 🌱 vegan

Das Gericht ist perfekt für kalte Wintertage - besonders beliebt bei meiner Familie nach einem Tag in den Bergen, wenn man so richtig ausgehungert heimkommt und sich auf was Deftiges freut. Die Berglinsen sind voll mit pflanzlichem Protein und geben uns die verlorene Energie zurück.

Bild und Rezept von der Gemüsefee Nessi



Semmelknödel – vegan

- 1 große Zwiebel
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 400g Knödelbrot (Semmelwürfel)
- 30g Petersilie
- 330ml Hafermilch, ungesüßt
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zwiebel fein würfeln, Petersilie fein hacken. Sonnenblumenöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebelwürfel 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Petersilie dazugeben und kurz mitrösten. Mit Hafermilch aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Semmelwürfel in eine große Schüssel geben und mit dem Zwiebel- Hafermilch Gemisch vermengen. Einen Esslöffel Mehl dazu und alles gut durchkneten. Das ganze darf dann ein paar Minuten rasten.

Anschließend Knödel formen. Die dürfen dann in einen Topf mit siedendem, gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten leicht köcheln.

Omas Berglinsen Eintopf – vegan & glutenfrei

- 1 große Zwiebel
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Knofi- Zehe
- 2 große orange Karotten
- 2 große gelbe Rüben
- ½ Sellerieknolle

Die Zwiebel und den Knofi fein würfeln und im Sonnenblumenöl glasig dünsten.

Gemüse putzen und fein würfelig schneiden. Gemeinsam mit den Lorbeerblättern das Gemüse kurz mitrösten, anschließend mit der Gemüsesuppe aufgießen.

- 1 große Petersilienwurzel
 - 1 große Pastinake
 - 2 Hände voll Grünkohl
 - 2 Lorbeerblätter
 - Salz, Pfeffer, Muskat
 - 300ml Gemüsebrühe
 - 200ml Hafersahne
 - 400g Bio-Berglinsen von farmgoodies, vorgekocht (ca. 180 Gramm Bio- Berglinsen gut waschen und in der dreifachen Menge Wasser ca. 30 Minuten köcheln lassen)
- Vorgearbeitete Linsen untermischen und bei mittlerer Hitze darf der Eintopf noch ca. 10 Minuten vor sich hin köcheln - das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Grünkohl gut waschen, fein zupfen, untermengen, der darf noch ein paar Minuten mitgegart werden - sollte aber auch noch schön knackig und grün bleiben. Mit Hafersahne aufgießen - salzen, pfeffern, mit Muskatnuss kräftig abschmecken. Ein herrlicher Genuss!

DAS IST DIE GEMÜSEFEE AUS WELS 🌱🍴

Change the world from your kitchen <3

Mein Name ist Nessi (eigentlich Vanessa Maria Zampieri) aber viele kennen mich eben unter diesem Namen bzw. als Gemüsefee. 28 Jahre jung und aus dem schönen Wels. Ich entdeckte schon früh meine Leidenschaft fürs Kochen und schnupperte bei der Urlioma schon in den Kochtopf.

Der Bezug zu Lebensmitteln und vor allem Gemüse war stets groß, da meine Eltern einen Stand am Welser Wochenmarkt betreiben und dort Gemüse aus eigenem Anbau und von anderen Bauern verkaufen - auch Sauerkraut fermentieren wir in 3. Generation selbst. Mit 15 folgte dann eine Lehre in einem bekannten Wiener Restaurant als Köchin - leider fühlte ich mich bei den rauen Küchentönen nicht wohl und beschloss, die Matura zu machen und zu studieren. Zu Beginn meines Studiums mit 18 (Literaturwissenschaften & Soziologie) beschäftigte ich mich viel mit Tierschutz, Umweltschutz und Ethik - die Geburt meiner veganen Ernährungsweise! Ein Diplom zu Waldpädagogin folgte, danach ein Diplom zur Elementarpädagogin. Mittlerweile arbeite ich in einem Waldorfkindergarten und bin von Herzen froh, so einen tollen Beruf ausüben zu dürfen.

