



gefülltes Gemüse im Backofen

z.B. Paprika, Tomaten, Zucchini,
Kohlrabi, Süßkartoffeln, Kartoffeln (schälen, halbieren, vorgaren)

100 g Cashews
1 EL Chiasamen
2 EL Wasser
1 Hafer- oder Soja-Cuisine
1 Zwiebel

etwas Salz oder Würzfee
Pfeffer, Paprika edelsüß und rosenschaff
1 Prise Räuchersalz
1 Prise Kala Namak (schwarzes Salz = Ei-Geschmack)
Pestogewürz oder Basilikum/Oregano/getrocknete Tomaten
Knoblauch

- Gemüse aushöhlen und Reste hacken
- Cashews abgießen und pürieren
- Zwiebel fein hacken
- Cashewcreme, Chiasamen, Hafercuisine und Zwiebel mischen
- würzen
- Reste mit der Füllung jeweils mischen und in die entsprechenden Gemüsehälften füllen
- auf ein Backblech setzen (Backpapier)
- 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen, auf Bräunung achten!
- eventuell die Temperatur reduzieren