



ZUBEREITUNG

Für die Tomatencreme die getrockneten Tomaten in ein hohes Rührgefäß geben und pürieren. Die Frischkäsealternative unterheben, alles vermengen und mit Salz sowie schwarzem Pfeffer abschmecken. In ein passendes Gefäß umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Kichererbsen-Paprikacreme sowohl Kichererbsen als auch gegrillte Paprika in ein Rührgefäß geben und fein pürieren. Mit Apfelessig, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Creme in ein passendes Gefäß umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Rote Linsen-Currycreme den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und durch eine Knoblauchpresse drücken. Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Linsen, Milchalternative und Currypulver in einem Rührgefäß fein pürieren. Im Anschluss gepressten Ingwer und gehackten Koriander unterheben, vermengen und mit Salz abschmecken. In ein geeignetes Gefäß umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN

Für die Tomatencreme:
100 g getrocknete Tomaten in Öl
100 g Frischkäsealternative
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Kichererbsen-Paprikacreme:
100 g Kichererbsen aus Dose oder Glas
100 g gegrillte Paprika in Öl
2 TL Apfelessig
½ TL Cayennepfeffer
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Rote Linsen-Currycreme:
150 g gekochte, rote Linsen
60 ml Milchalternative, zum Beispiel Kokosmilch
1 TL Madrascurrypulver
1 cm Ingwer, daumendick
3 Zweige frischen Koriander
1 EL Apfelessig
1 EL Ahornirup
Salz

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Rührgefäß, Pürierstab