

## Süßkartoffel-Curry-Streich (Lutz Fohgrub, Immanuel Dienstleistungen)

Angaben für 10 Portionen:

150 g Süßkartoffelwürfel

20 ml Rapsöl

80 g Ananaswürfel

2 g Currypulver

2 g Salz

2 g Pfeffer

2 g Ingwerpulver



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung :

Süßkartoffeln und Ananas garen, alles fein passieren und abschmecken.

## Spinat-Tofu-Aufstrich (Lutz Fohgrub, Immanuel Dienstleistungen)

Zutaten für 10 Portionen:

200 g Seidentofu

50 g Blattspinat

20 ml Rapsöl

6 g Salz

6 g Muskatnuss



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung:

Spinat garen 8 min Dämpfen und abkühlen lassen. Tofu, Spinat, Olivenöl und Gewürze fein passieren dazu geben. Abschmecken.

## Erbsen-Sesam-Streich (Lutz Fohgrub, Immanuel Dienstleistungen)

Zutaten für 10 Portionen:

200 g Erbsen

50 ml Rapsöl

10 g Sesam

3 g Salz

3 g Johannisbrotkernmehl

n.B. Knoblauchpulver



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung:

Erbsen blanchieren und chillen. Sesam leicht rösten und ebenfalls abkühlen lassen. Alle Zutaten vermischen und fein passieren. Abschmecken.