

Suche leckere Rezepte ohne Milchprodukte

Beitrag von „milliethehorse“ vom 8. März 2011 18:34

Wie wär's mit Curry?

(Hühner)Fleisch anbraten in Öl, Tomatenmark und alle möglichen Sorten kleingeschnittenes Gemüse mitbraten, eingeweichten Linsen dazu und mit Gemüsebrühe ein bisschen aufgießen. Dann mit vielen Gewürzen abschmecken (Chili, Garam Masala, Salz, Pfeffer...was der Schrank und die Geschmäcker so hergeben) - und fertig bist du.

Wer mag kann noch Fladenbrot oder Naan dazu essen - und für die, die auch Milch essen dürfen oder es aber vielleicht doch nen tick zu scharf wurde kann man noch ne Joghurtsoße dazu reichen.

Was auch toll ist, ausm Ofen, aber wie's ohne Käse wird weiß ich nicht...:

Lachsfilet auftauen, augetauten Spinat würzen und eigtl mit Käse mischen (ob's ohne geht müsste man ausprobieren) und dann ne halbe Std überbacken. Dazu passt Reis ganz gut.

millie