

GROSSE KREISSTADT

wangen
im Allgäu

WANGEN

KOCHT FAIR

Machen Sie mit –
wir Wangener wollen
faire Zeichen setzen!



VEGGIE PFANNE

wangen.de/fairtradetown





VEGGIE PFANNE



ZUTATEN:

1 große Zucchini (ca. 600g)

1 große Gemüsezwiebel

3 Tomaten

ca. 10 Mini-Tomaten

200 g Tofu natur

oder 200g würziger Käse/

auch Camembert

4 EL Olivenöl*

1-2 EL Sojasauce*

Salz und Pfeffer*

4 Zweige frischer Rosmarin

1 Handvoll Cashew-Nüsse*

* Zutaten aus fairem Handel erhältlich.

It's veggie time!

FÜR 2 PERSONEN



ZUBEREITUNG:

Vegan:

1. Zwiebel in Ringe oder Streifen schneiden, Zucchini würfeln, große Tomaten in Scheiben schneiden, Tofu würfeln.
2. Öl in großer Pfanne erhitzen, immer unter dem Rauchpunkt bleiben.
3. Zwiebel, Zucchini, Mini-Tomaten mit Rosmarin bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, mehrfach wenden.
4. Tofu dazugeben; das Ganze ca. 5 Min. leicht anbrutzeln.
5. Tomatenscheiben, Cashew-Nüsse und die Sojasauce dazugeben; weitere 5 Min. köcheln lassen.

Mit Vollkornbrot servieren – die Pfanne mit Baguette ausreiben.

Vegetarisch:

Statt Tofu zum Schluss den gewürfelten Käse unterheben.



EINE AKTION DER
STEUERUNGSGRUPPE
FAIRTRADE-STADT WANGEN

GEKOCHT:

Bernhard Baumann