



**Zubereitung**

Das Gemüse klein schneiden. Die Zwiebelstückchen in einem Topf in dem Kokosöl andünsten. Das restliche Gemüse hinzugeben, alles in etwas Wasser dünsten, bis auch die Möhren weich sind und anschließend pürieren. Tomatenmark und Crème fraîche unterrühren. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz erhitzen.

Statt der Möhren eignen sich auch Steckrüben oder Knollensellerie sehr gut. Ist die Sauce zu flüssig, kann sie mit etwas Guarkern- oder Kichererbsenmehl gebunden werden.

## Vegane Curry-Kokos-Sauce

Eignet sich als Basis für ein Gemüsecurry aber auch für nicht-vegane Gerichte mit Hähnchen oder Fisch.

**Zutaten**

- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Currygewürzmischung
- Kreuzkümmel
- Koriander
- Kurkuma
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

Kokosöl in einem Topf erhitzen, Currygewürz, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma kurz anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen. Das Ganze kurz aufkochen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ggf. mit etwas Guarkernmehl andicken.

## Herzhafte Champignon-Sauce

Diese besonders einfache Sauce schmeckt besonders gut zu Fleischgerichten.

**Zutaten**

- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kokosöl

**Zubereitung**

Champignons und Zwiebeln zerkleinern und in einer Pfanne in dem Kokosöl andünsten. Die Sahne und die Gemüsebrühe hinzugeben und alles eine Weile köcheln lassen.

Autorin: Nina Meyer

