



## Deine tiefe Absicht zählt!

---

Gehört zu Deinen Absichten für (November) 2023 auch eine **Veränderung** Deiner Ernährungsgewohnheiten?

Vielleicht dachtest Du bisher, das sei mühsam, hast Angst, dass Du dafür ewig in der Küche stehst oder der Genuss zu kurz kommt?

Erlaube Dir mit der heutigen Tagesenergie der SELBSTERMÄCHTIGUNG, die Macht weg von Deinen Zweifeln und Verhinderern hin zu Deinen **Wünschen und Potentialen** zu lenken und für Deine Ziele in Aktion zu treten!

Heute findest Du in diesem Tagesimpuls das Rezept für meinen leckeren **Kürbisauflauf mit Champignons und Räuchertofu**.

Viel Freude beim Ausprobieren!

*schmeckt nicht nur im November*

# Kürbisauflauf mit Champignons und Räuchertofu

Rezept von Nicole Kosche | "Ein bisschen veganer"



## Zutaten:

- Hokkaidokürbis (ca. 1kg)
- 1 Päckchen Räuchertofu (ca. 180 g)
- 200 g Champignons
- 1 große Zwiebel
- 250 ml vegane Kochcreme (z.B. Hafer oder Soja)
- 150 ml Pflanzendrink (z.B. Reis)
- 2 EL Cashewmus
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL Senf
- 2 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- optional:
  - 1 Handvoll Mandelblättchen
  - 1-2 Zweige Rosmarin

## Und so geht's:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren, aushöhlen und in mundgerechte Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen und 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

In der Zwischenzeit Räuchertofu grob reiben oder klein schneiden, Champignons in Streifen und Zwiebel in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu knusprig anbraten und auf einem Teller zur Seite stellen. Anschließend erneut Öl erhitzen und Zwiebeln in die Pfanne geben. Nach ein paar Minuten Champignons unterheben und bis zur gewünschten Bräune braten.

Kochcreme, Pflanzendrink, Cashewmus, Hefeflocken, Senf und Paprikapulver in eine große Schüssel geben. Mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbisstücke, Räuchertofu und Pfanneninhalte in die Schüssel füllen. Zutaten gut vermengen und in eine ofenfeste Form geben. Mit Mandelblättchen bestreuen.

Rosmarinzweige obenauf legen und ca. 25 Minuten backen.

Lass es Dir gut schmecken!

Damit kannst Du Dir selbst beweisen, dass Du eine **leckere, sättigende und pflanzliche Mahlzeit** schnell, einfach und ohne Tamtam zubereiten kannst.

Fühl Dich frei, das Rezept nach Deinen Vorlieben abzuwandeln, wenn Du beispielsweise lieber Kartoffeln statt Kürbis magst oder auch etwas wegzulassen, wie z.B. die Hefeflocken, wenn Du auf die Schnelle nicht weißt, wo Du sie herbekommst. (Mittlerweile gibt es sie aber nicht nur in Bio-, sondern auch in vielen gut sortierten Super- oder Drogeriemärkten.)

## Ist Ernährung (im November) 2023 so gar nicht Dein Thema?

Dann überlege, welche **machtvollen Handlungen** Du planen oder vornehmen kannst, um Deinen Herzenswunsch (der auf dem Zettel steht, den Du heute aus deiner Wunschbox gezogen hast) im November 2023 Realität werden zu lassen!

Ich wünsche Dir noch viele magische Momente in den Rauh Nächten.

Deine Nicole

---



Ich bin Nicole Kosche, Expertin für genussvolles, pflanzliches Essen. Wenn Du mehr über mich erfahren möchtest, schau gerne auf meine Website: [www.nicolekosche.com](http://www.nicolekosche.com)