



## Zucchini-Möhren-Gemüse – **vegan** -

Zutaten (ca. 6 Portionen)

2 klein gewürfelte Zwiebeln

1 EL Öl

8 halbierte Möhren,

Salz und 1 Prise Zucker

4 geviertelte Zucchini

salzen

2 TL abgeriebene Zitronenschale,

2 EL Zitronensaft,

200 ml Gemüsebrühe und

300 ml Pflanzencreme

Salz und Zucker

ca. 125 gr Rucola

in

in der Pfanne / im Dutch oven glasig dünsten.  
Dann

schräg in 3 cm-Stücke geschnitten dazu  
geben, mit

würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca.  
10 Minuten dünsten. Danach

von den weichen Kernen befreit, ebenfalls  
schräg in 3 cm-Stücke geschnitten zugeben,  
und etwa 3 Minuten dünsten.

zugeben, mit

abschmecken und bei mittlerer Hitze kurz  
aufkochen. Abschließend

unterheben und das Gemüse servieren.