

The image shows four glass jars filled with different dressings, arranged on a light-colored wooden surface. The top-left jar contains a thick, light-colored dressing with a swirl pattern. The top-right jar contains a smooth, light brown dressing. The bottom-left jar contains a smooth, light orange dressing. The bottom-right jar contains a smooth, light green dressing. Surrounding the jars are various ingredients: almonds, cashews, lemons, a cinnamon stick, sesame seeds, and a small bowl of red chili flakes. A central maroon banner with white text reads "DRESSING REZEPTE".

DRESSING REZEPTE



EAT THE RAINBOW



Eat the Rainbow Dressing

Das fruchtig herzhaftes Hausdressing

Zutaten

1 EL Tahin

1 TL Senf

2 Feigen

30-50 ml ungesüßte Pflanzenmilch UnkrautLiebe

etwas Salz und Pfeffer

So geht's

Feigen vierteln, alles in den Mixbecher, glatt pürieren und schon fertig!



Green Caesar Dressing

Zutaten

1 EL Cashewmus

1 TL Senf

1 EL Kürbiskernmus

2 EL Hefeflocken

1 EL Zitrone

1 kleine Knoblauchzehe

30-50 ml ungesüßte Pflanzenmilch

etwas Salz und Pfeffer

So geht's

Alles in den Mixbecher, glatt pürieren und schon fertig!

Orangen Zimt Dressing

Zutaten

1 EL Mandelmus

1 TL Senf

1/2 Dattel oder 1EL Reissirup

30-50 ml Orangensaft

etwas Ceylon-Zimtpulver

etwas Salz und Pfeffer

So geht's

Alles in den Mixbecher, glatt pürieren und schon fertig!



Erdnuss Dressing

Asiatisch, scharf und minzig

Zutaten

1 EL Erdnussmus

1 TL Senf

1 getrocknete Feige

5 Blätter Minze

30-50 ml ungesüßte Pflanzenmilch

etwas Salz und Pfeffer



So geht's

Alles in den Mixbecher, glatt pürieren und schon fertig!



Tomaten Dressing

Vegan Island Dressing

Zutaten

1 EL Tomatenmark (oder aromatische Tomaten)

1 EL Cashewmus

1 TL Senf

2 getrocknete Feigen

30-50 ml ungesüßte Pflanzenmilch

etwas Salz und Pfeffer

So geht's

Alles in den Mixbecher, glatt pürieren und schon fertig!



Zitronen-Ingwer Dressing



Frisch und scharf

Zutaten

1 EL Cashewmus

1 EL Olivenöl

1 Stück Ingwer (je nachdem wie scharf du es möchtest)

Saft einer halben Zitrone

1/2 Dattel oder 1 EL Reissirup

20-30 ml ungesüßte Pflanzenmilch

etwas Salz und Pfeffer

So geht's

Alles in den Mixbecher, glatt pürieren und schon fertig!



EAT THE RAINBOW



TAHIN ORANGEN DRESSING

1 EL Tahin
1 TL Senf
1 Feige
1 EL Olivenöl
1 gepellte Orange
1 EL gereifter Aceto Balsamico
30-50 ml Hafermilch oder andere Pflanzenmilch
etwas Salz und Pfeffer

SO GEHT'S

Alles in den Mixbecher, glatt pürieren und schon fertig!



Beeren Dressing

Fruchtig & Frisch

Zutaten

50g Heidelbeeren

1 EL Cashewmus

1 EL Zitronensaft

10-30 ml ungesüßte Pflanzenmilch

etwas Salz und Pfeffer

So geht's

Alles in den Mixbecher, glatt pürieren und schon fertig!



EAT THE RAINBOW

In kleinen Gruppen kochen wir einfache und gesunde Rezepte. Der Name der Kochschule steht für eine variantenreiche Küche bestehend aus viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst, Gewürzen und Kräutern – bunt wie der Regenbogen. Ob du Tofu gemeistert hast oder Neuling in der veganen Zubereitung bist, in den Kochkursen ist reichlich Zeit für Fragen und Austausch. Highlight der Kochkurse ist der gemeinsame Genuss der gekochten Gerichte.

VEGANE KOCHKURSE

- + Vegane Basics: Tipps & Tricks
- + Schnelle Alltagsküche
- + Bunte Gemüseküche
- + Eis, Dessert und Kuchen
- + Festlich vegan & Kochen für Gäste
- + Frühstück und Brunch
- + Bowls, Salate & Dressings
- + Suppen
- + Italienisch schlemmen
- + Tofuliebe – Wunderbohne Soja

GRUPPEN EVENTS

Planst du einen besonderen Geburtstag oder Team Event? Ruf mich an!

TERMINE eat-the-rainbow.de/vegane-kochkurse/

VEGANE REZEPTE eat-the-rainbow.de/eattherainbow



Willkommen in der UnkrautLiebe

Wildkräuter sind gesund, nahrhaft, duften und schmecken lecker. Unkompliziert und robust wachsen sie direkt vor unserer Haustür. Bei den Wildkräuterrundgängen und in der Küche der UnkrautLiebe zeige ich, wie du die wilden Kräuter erkennst und in der Küche verwenden kannst.



WILDKRÄUTERRUNDGÄNGE

- + Wildkräuter kennenlernen und bestimmen
- + Teekräuter kennenlernen und mischen
- + Heilpflanzen-Workshops

WILDKRÄUTERKÜCHE

- + Gemeinsames Ernten & kleine Speisen zubereiten



GRUPPENANGEBOTE WUNSCHTHEMEN z.B.

- + Wildkräuter-Rundgang
- + Kochen mit Wildkräutern
- + Heilpflanzen-Workshops
- + Kosmetik

Alle Termine auf www.unkraut-liebe.de/termine



EAT THE RAINBOW

Grüner und gesünder leben und essen
grüner, vegan-er, leichter

Stephanie Wiermann | Horstheider Weg 143 | 25358 Horst

T 04126 39 50 23 | hallo@eat-the-rainbow.de | www.eat-the-rainbow.de

Facebook [Eat.the.Rainbow.de](https://www.facebook.com/Eat.the.Rainbow.de) | Instagram [_Eat.the.Rainbow_](https://www.instagram.com/_Eat.the.Rainbow_)

YouTube [unkrautliebe](https://www.youtube.com/unkrautliebe)



Wildkräuterführungen & Wildkräuterküche
Wildkräuter Erkennen, Ernten & Essen

Stephanie Wiermann | Horstheider Weg 143 | 25358 Horst

T 04126 39 50 23 | hallo@unkraut-liebe.de | www.unkraut-liebe.de

Facebook [UnkrautLieben](https://www.facebook.com/UnkrautLieben) | Twitter [unkraut_liebe](https://twitter.com/unkraut_liebe)

Instagram [unkraut_liebe](https://www.instagram.com/unkraut_liebe) | YouTube [unkrautliebe](https://www.youtube.com/unkrautliebe)