

# Deine geniale Checkliste

## \* Raclette \*

Dieses Extra gehört zu dem Gastartikel von Debby Cramer bei [vegane-familien.de](http://vegane-familien.de):  
„Alles, was du brauchst, damit dein veganes Raclette der Oberknaller wird“

### VORSPEISE

(Rohkost-)Salat, Suppe, Aperitif...

- 
- 
- 
- 
- 

### BASIS

- Baguette, Fladenbrot, Ciabatta
- Kartoffeln
- Kartoffelgnocchi
- Nudeln
- Reis
- 

### OBST

- Ananas
- Cranberries
- Beeren-Mix
- Banane
- Apfel
- Rosinen
- Weintrauben
- Pfirsich
- aus dem Glas: Sauerkirschen, Birnen, Preiselbeeren, etc.
- 

### GEMÜSE

TK oder aus der Dose:

- Erbsen
- Mais
- Kichererbsen
- (Kidney-) Bohnen
- 

Rohkost:

- Pilze
- Paprika
- Zucchini
- Tomaten
- Avocado
- (Frühlings-) Zwiebeln
- 

Vorgegart (z.B. im Dampfgarer):

- Lauch
- Kürbis
- Brokkoli
- Karotten
- Rosenkohl
- Blumenkohl
- Rote Beete
- grüne Bohnen
- Süßkartoffeln
- 

Eingelegt:

- Oliven
- Jalapeños
- Knoblauch
- getrocknete Tomaten
- Mixed Pickles, saure Gurken
- Aubergine, Zucchini, Paprika und Pilze
- Artischockenherzen
-

## KÄSE

Alternativen kaufen/bestellen:

- Gewürfeltes Stück Käse
- Reibekäse
- Käsescheiben
- Feta, Mozzarella, etc.

Klassischer Hefeschmelz:

- Margarine
- Mehl
- Senf
- Salz
- Hefeflocken

Zutaten für Käsesauce deiner Wahl:

- 
- 
- 
- 
- 

## VLEISCH

Alternativen kaufen/bestellen:

- Tofu: Natur, Rosso, Curry-Mango
- Räuchertofu Mandel-Sesam
- Pizza-Bratfilets
- Tofu-Wiener
- Seitan Gyros
- Tofu Hack
- Falafelbällchen
- Jackfruit
- Tempeh
- Lupine

Zutaten für Marinade deiner Wahl:

- 
- 
- 
- 
- 

## SAUCEN / DIPS

Kaufen:

- Grill & Fondue Senf
- Cajun Island Grillsauce
- Frischkäse (Kräuter, Paprika,...)

Selber machen:

- Kräuter- & Tomatenbutter: Butter, Salz, Kräuter oder Tomatenmark
- Guacamole: Avocado, Zitronensaft, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Tomaten
- Hummus: Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Petersilie
- Curry-Sauce: Mandelmus + Wasser, Currypulver, Salz, Pfeffer
- Knoblauch-Sauce
- Mango-Chutney

Zutaten für Sauce/Dip deiner Wahl:

- 
- 
- 
- 
- 

## NACHTISCH

Schoko-Obst, Espresso, Tee, Digestif...

- Schokolade
- Vanille-Eis

## NOTIZEN