

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Spaghetti mit roher Gemüsesauce (4 Personen)

2 Stangen Staudensellerie

1 gelbe Paprika

2 Tomaten

100 g Champignons

4 Frühlingszwiebeln

1 Bund Basilikum

4 EL Olivenöl

500 g Spaghetti

2 EL Pinienkerne

Salz, Pfeffer

Das Gemüse in sehr kleine Stücke schneiden, Salzen und Pfeffern und mit Öl und Basilikum vermischen.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zum Schluss das Gemüse über die gar gekochten Nudeln verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Kartoffel-Gurken-Pfanne (4 Personen)

200 g Schalotten

500 g Kartoffeln

2 EL Rapsöl

300 g Champignons

200 g Dillgurken (Glas)

150 ml Gemüsebrühe

1 Bund Dill

200 g saure Sahne

Salz, Pfeffer

Kartoffeln und Schalotten in schmale Spalten schneiden und in heißem Öl anbraten.

Champignons halbieren, Gurken in Scheiben schneiden, beides kurz mitbraten.

100 ml Gurkenflüssigkeit und 150 ml Brühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Abschmecken.

Saure Sahne mit gehacktem Dill verrühren, salzen und über dem Gemüse verteilen.

Gemüseküchlein (4 Personen)

800 g Gemüse (Möhren, Lauch, Zucchini)

100 g Schafskäse

2 EL Mehl

2 Eier

2 EL Olivenöl

Dill, Petersilie

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Das geputzte Gemüse fein raspeln, mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Danach die Flüssigkeit abgießen und das Gemüse gut ausdrücken, den gepressten Knoblauch dazugeben. Schafskäse fein krümeln und mit gehackten Kräutern, Mehl und Ei zum Gemüse geben und gut verrühren. Die Masse esslöffelweise in heißem Öl flach gedrückt je Seite 4 Minuten braten.

Gemüsepaella (4 Personen)

250 g Möhren

200 g Zucchini

150 g Champignons

800 ml Gemüsebrühe

4 EL Olivenöl

250 g Langkornreis

400 g rote Paprika

200 g Cocktailtomaten

Salz, Pfeffer, Sambal Olek, Knoblauch

Zucchini und Möhren in 4 Zentimeter lange Streifen schneiden, Champignons vierteln. Knoblauch in 3 EL heißem Öl anbraten, den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Gemüse und Pilze zugeben und kurz mitbraten. 700 ml Brühe zugießen und 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit Paprika in Stücke schneiden und im restlichen Öl abbraten. 100 ml Brühe zugießen und 10 Minuten köcheln. Anschließend pürieren und mit Sambal Olek und Salz abschmecken.

Die Tomaten halbieren auf der Paella verteilen und mit dem Paprikapüree servieren.

Kraut-Bulgur-Pfanne (4 Personen)

1/2 Kohlkopf (Wirsing, Weißkohl)

2 Zwiebeln

1 rote Chilischote

2 EL Rosinen

300 g Bulgur

750 ml Gemüsebrühe

2 EL Pinienkerne

2 EL Olivenöl

Kümmel, Koriander, Petersilie, Salz, Pfeffer

Kohlblätter in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote entkernen und in feine Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili in heißem Öl glasig dünsten, Kohl und Rosinen hinzufügen, kurz braten, dann den Bulgur untermischen. Mit Brühe aufgießen und mit Koriander und Kümmel abschmecken. 15 Minuten schmoren lassen. Pinienkerne rösten und zusammen mit der Petersilie über die Bulgurpfanne streuen.

Currygemüse

2 EL Rapsöl

1 EL rote Currypaste

400 ml Kokosmilch

600 g TK Chinagemüse

250 g Kräutertofu

3 EL helle Sojasauce

Salz, Pfeffer

Die Currypaste im heißen Öl in der Pfanne anbraten. Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen und unter Rühren aufkochen.

Gemüse untermischen und zugedeckt 10 Minuten garen. Gewürfelten Tofu unterheben und mit Sojasauce und Curry abschmecken.

Dazu Basmatireis

Pilaw mit Gemüse (4 Personen)

600 g TK dicke Bohnen (oder Erbsen)

2 Stangen Staudensellerie

4 Tomaten

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

1 Chilischote

4 EL Korinthen

4 EL Pinienkerne

240 g Langkornreis

1/2 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Kümmel, Petersilie

Das Tiefkühl-Gemüse antauen lassen. Staudensellerie und Tomaten würfeln. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl dünsten, zerkrümelte Chilischote und Staudensellerie, Bohnen, Korinthen, Reis und Pinienkerne dazugeben. Tomaten und Brühe unterrühren. Abschmecken und 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Kräutergnocchi (4 Personen)

800 g Gnocchi (Kühlregal)

1 Paket gemischte Kräuter (tiefgekühlt)

2 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

4 EL frischer Parmesan, gerieben

Salz, Pfeffer

Gnocchi 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, abgetropfte Gnocchi darin schwenken, Kräuter untermischen, salzen und pfeffern und mit Parmesan bestreuen.

Kohlrouladen mit Schafskäse (4 Personen)

1 Weißkohl

1 Zwiebel

200 g Feta

80 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten

3 EL Rapsöl

2 EL gemahlene Haselnüsse

1 EL Tomatenmark

150 g mehligkochende Kartoffeln

1/2 TL Kümmel

700 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Vom Weißkohl 8 große Blätter lösen. Vom Rest 100 g abwiegen und in feine Streifen schneiden.

Blätter in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, Zwiebeln hacken und Käse würfeln. Die Tomaten abgetropfen lassen und das Öl auffangen, anschließend in Streifen schneiden.

1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Kohlstreifen darin glasig dünsten. Mit Tomaten, Käse, Nüssen und Tomatenöl mischen, salzen und pfeffern.

Je 2 Kohlblätter überlappend aufeinander legen, salzen und pfeffern. Füllung darauf verteilen, seitlich einschlagen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Die Rouladen in heißem Öl kräftig braten, Zwiebel und Tomatenmark zugeben, gewürfelte Kartoffeln, Kümmel und Brühe zugeben. Bei schwacher Hitze 40 Minuten garen. Kohlrouladen herausnehmen, Sauce pürrieren

Hirseplätzchen (4 Personen)

250 g Hirsekörner

1 Bund Suppengrün

2 EL Olivenöl

600 ml Gemüsebrühe

80 g entsteinte schwarze Oliven

3 Eier

100 g Magerquark

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

Hirse waschen und abtropfen lassen. Suppengrün klein würfeln und in Olivenöl dünsten. Hirse zugeben, mit Brühe aufgießen und 30 Minuten quellen lassen.

Die Oliven vierteln und mit 2 Eigelben, 1 Ei, Quark, Rosmarin und Oliven sowie der abgekühlten Hirse mischen. Salzen und pfeffern und das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

Aus der Masse Bratlinge formen und bei schwacher Hitze 3 Minuten von beiden Seiten in Rapsöl braten. Dazu Blattsalat servieren.