

vegetarische Rezeptideen

aus dem Bezirk Waiblingen- Rommelshausen -
Kleinheppach



Gemüselasagne

Für 4 Hungrige

Zutaten

2 Möhren,
2 Stangen Staudensellerie,
2 Zucchini,
1 kleine Aubergine,
rote und gelbe Paprikaschote,
2 Stangen Lauch,
500g Tomaten,
½ Bund Thymian,
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz, Chilipulver

Béchamelsauce

4 EL Butter,
4 EL Mehl,
3/4l Milch Salz,
Pfeffer, Muskat



je 1

Außerdem

250g Lasagne-Nudeln, Kugeln Mozzarella, 100g geriebener Parmesan, Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung

Gemüse, kann auch variiert werden, und gehäutete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.

Olivenöl erhitzen, Gemüse, außer den Tomaten, darin anbraten. Thymian und Knoblauch dazugeben, und zum Schluss die Tomaten.

Béchamelsauce herstellen und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Backofen vorheizen auf 180 Grad.

Auflaufform beschichten:
mit Béchamelsauce, Nudeln, Gemüse, Mozzarella und Parmesan.

Béchamelsauce und Parmesan bilden den Schluss.

Lasagne mit Olivenöl beträufeln, auf mittlerer Schiene 45 Minuten backen. (Umluft 160 Grad).

Gemüse mit Mie-Nudeln

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Mie-Nudeln (im Supermarkt bei den asiatischen Produkten)
- 150 g Möhren
- 3 rote Zwiebeln
- 4 Paprika (rot, gelb, grün...)
- 150 g Staudensellerie
- 500 g Weißkohl
- 30 g Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 40 ml Sojasauce
- 1 EL Zucker und 1 EL Honig
- 60 g geröstete Erdnüsse und/oder Cashewnüsse
- 3 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Die Möhren und die Zwiebeln schälen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und Strünke entfernen. Sellerie putzen und alles zusammen in längliche Stifte schneiden. Den Weißkohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und mit der Chilischote fein hacken. Alles mit Sojasauce, Zucker, Honig und 40 ml Wasser verrühren. Erdnüsse und/oder Cashewkerne grob hacken.

Das Öl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Zuerst das Gemüse darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen.

Die Sojasaucenmischung und die Hälfte der gehackten Nüsse hineingeben und zweimal durchschwenken. Dann das Gemüse wieder dazugeben, noch einmal durchschwenken. Sofort mit den restlichen Nüssen servieren.

Nudeln mit Zucchini und Käse

Ein sehr schnell zubereitetes Essen (Zubereitungszeit ca. 20 Minuten)!

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Nudeln	150 g geriebener Parmesan
2 Zucchini	Salz, weißer Pfeffer
1 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
400 g Sahne	(wahlweise 1 TL Kapern aus dem Glas)



Zubereitung

Für die Nudeln reichlich Wasser mit einer kräftigen Prise Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin bei starker bis mittlerer Hitze „al dente“ garen.

Inzwischen die Zucchini waschen, von Stiel- und Blütenansatz befreien und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zucchiniwürfel darin andünsten. Die Sahne nach und nach dazu gießen und unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze etwas einkochen lassen.

Den Käse und evtl. die Kapern unter die Sauce mischen und bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen bis der Käse geschmolzen ist. Die Hitze darf nicht zu stark sein, sonst klumpt der Käse. Die Sauce mit Salz und weißen Pfeffer abschmecken.

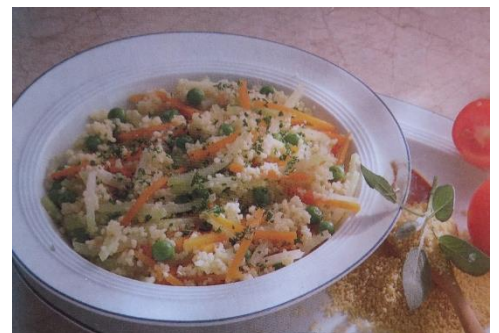
Den Schnittlauch waschen, trockenschwenken und in feine Röllchen schneiden. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit der Sauce mischen und mit Schnittlauch bestreut sofort servieren.

Couscous mit Gemüse

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

200 Couscous (oder Bulgur)	400 ml Gemüsebrühe
200 g Möhren	50 g Butter
200 g Kohlrabi	Salz
200 g Erbsen	2 EL beliebige frische Kräuter



Zubereitung

Die Möhren waschen und ggf. schälen. Den Kohlrabi schälen. Beides in 2 bis 3 mm feine Stifte schneiden.

Das Gemüse kurz in der Butter andünsten. Die Brühe angießen. Die Gemügestifte bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 3 Minuten vorgaren.

Die Erbsen und den Couscous (oder Bulgur) einstreuen. Die Masse bei schwächster Hitze 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Den Couscous mit zwei Gabeln lockern und mit Salz abschmecken. Die Kräuter darüber streuen.

Bulgurboote

Arbeitszeit: 15 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

4 Zucchini (à ca. 200 g)
1 Zwiebel
8 getrocknete Tomaten in Öl
2 EL Olivenöl
200 g Bulgur
¾ l Gemüsebrühe
50 g schwarze Oliven ohne Stein
1 EL gehackter Thymian
80 g frisch geriebener Pecorino
50 g Kapernäpfel (gibt es eingelegt im Glas)
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Zwiebel schälen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Oliven und Kapernäpfel abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf mit Olivenöl die Zwiebel farblos anschwitzen, Bulgur dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten dünsten. Mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen und danach 5 bis 7 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Anschließend Tomaten, Oliven, Kapernäpfel, Thymian und 30 g Pecorino unter den Bulgur mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Esslöffel das Innere ausschaben. Zucchini mit der Bulgurmischung füllen und in eine Auflaufform legen. Restliche Gemüsebrühe zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 180°C) 20 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit restlichen Pecorino gleichmäßig darüberstreuen, fertig überbacken und heiß servieren.

Fruchtiger Frischkäse mit Senf

Zutaten und Zubereitung

200g Frischkäse mit
1 großem, gehäuften Eßlöffel Aprikosenmarmelade und
1 Eßlöffel körnigem Senf miteinander verrühren.
Fertig.

Gern kann auch eine andere gelbe Marmelade oder Honig verwendet werden.

Spargelrisotto

Zutaten für 4 Personen

350 g Risottoreis,	1 Zwiebel,
3-4 EL Pflanzenöl,	300 g grüner Spargel,
ca. 200 ml Weißwein,	300 g weißer Spargel,
500 ml Gemüsebrühe,	300 g Parmesan feingerieben.

Zubereitung

Zwiebeln kleinschneiden und im Öl andünsten, Reis in die Pfanne geben und kurz mit andünsten, mit der Hälfte des Weines ablöschen. Den Wein vollständig vom Reis aufsaugen lassen, und die zweite Hälfte des Weines hinzufügen.

Sobald die Flüssigkeit aufgesaugt ist, so viel Brühe aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis die Reiskörner bissfest, aber nicht mehr hart, sind.

In der Zwischenzeit den Spargel schälen und schräg in kleine Stücke schneiden. Die Spargelstücke zum Risotto geben und mit Brühe bedecken.

Den Deckel auf die Pfanne legen und fertigkochen.

Gegebenenfalls nochmal Brühe hinzufügen.



Mit geriebenem Parmesan servieren.

Dattel Curry Dip

Prima auch als vegetarischer Aufstrich

Zutaten:

150 g Datteln, entsteint	2 TL Curry
1 Knoblauchzehe (optional)	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Salz
300 g Frischkäse	1 - 3 Prisen Cayenne-Pfeffer
200 g Schmand	

Datteln zerkleinern/pürieren, Knoblauch auspressen und dann alles miteinander verrühren. Oder alles miteinander im Thermomix verarbeiten lassen.

Bratkartoffeln mit Kräuterquark

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

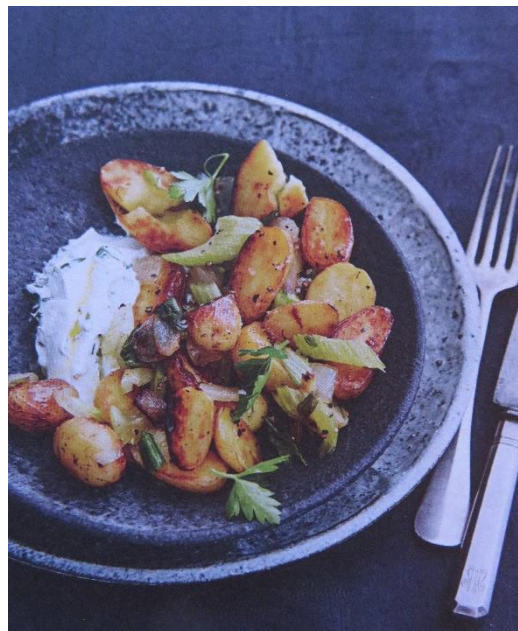
Zutaten (für 4 Personen)

Für die Kartoffeln:

1,2 kg Drillinge (oder kleine Kartoffeln)
3 Zwiebeln
2 Lauchzwiebeln
150 g Staudensellerie
5 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Für den Quark:

400 g Quark
50 g Sahne 1 Bund Schnittlauch
1 TL Zitronenthymian
etwas glatte Petersilie
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten, dann ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und längs halbieren.

Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob hacken. Die Selleriestangen schräg in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl mit der Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Sellerie darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen den Quark mit der Sahne verrühren. Schnittlauch, Thymian und Petersilie klein hacken. Den Quark mit den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

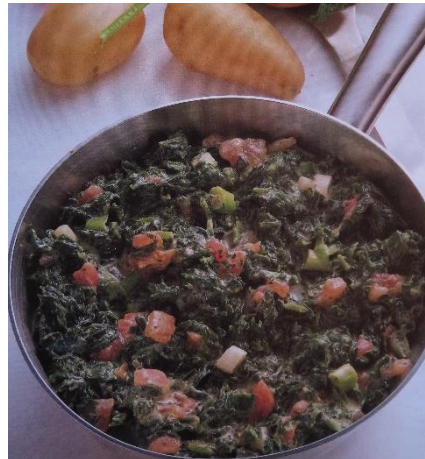
Die Bratkartoffeln mit dem Kräuterquark servieren. Nach Belieben mit Petersilienblättern bestreuen.

Pellkartoffeln mit dicker Gemüsesauce

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg kleine Kartoffeln
1 kg frischer Spinat (es geht aber auch Tiefkühl-Spinat)
800 g Tomaten
4 Frühlingszwiebeln
3 EL Öl
400 g Crème fraîche
1 Bund Petersilie
Salz, weißer Pfeffer



Zubereitung

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten und mit der Schale in wenig Salzwasser weichkochen. Das dauert je nach Größe der Kartoffeln 10 bis 15 Minuten.

Inzwischen den frischen Spinat verlesen, gründlich waschen, trockenschwenken und grob hacken. Dabei nach Wunsch auch die härteren Stiele mitverwenden.

Die Tomaten würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, trockenschwenken, von den welken Blättern und den Wurzelansätzen befreien und in etwa fingerbreite Ringe schneiden.

Das Öl erhitzen. Das zerkleinerte Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Wenden etwa 2 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Crème fraîche hinzufügen, aufkochen und zugedeckt auf der abgeschalteten Kochstelle etwa 2 Minuten ziehen lassen.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

Die Kartoffeln abgießen und halbieren. Die Sauce darüber verteilen und mit der Petersilie bestreuen.