



Vegetarische Gerichte

Inhaltsverzeichnis

Bauern Omlette	6
Cashew Ringelnudeln	8
Couscous Auflauf	10
Gnockii	12
Houmous	14
Ingwer-Curry	16
Kartoffelecken	18
Kartoffel-gratin	20
Käsepfannkuchen	22
Kubanisches Reisgericht	24
Kichererbsen Curry	26
Korma-Curry	28
Möhren-Kohl Curry	30
Schupfnudeln mit Satee-Sauce	32
Sherry Risotto	34
Zucchini Curry	36



Bauern Omlette

Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 400g Kartoffeln
- 5 Eier
- 2 El Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 TL getrockneten Thymian
- 1/2 Päcken gefriergetrocknete Kräuter aus dem gutsortierten Tiefkühlsortiment
- Aiwar

Zubereitung: Kartoffeln fest kochen. Zwiebeln und Paprika klein schneiden und an Öl anschwitzen. Kartoffeln dazu schneiden und vermischen. Auf mittlerer Hitze braten lassen und regelmäßig umrühren. Eier aufschlagen und mit Milch verrühren, Salz, Pfeffer, und die Kräuter untermischen. Wenn die Kartoffeln schön knusprig sind, das Rührei dazugeben und ordentlich vermischen. Sobald das Omlette goldig-braun ist, mit Aiwar servieren.



Cashew Ringelnudeln

Zutaten:

- Ringelnudeln
- Asia-Gemüse (tiefgekühlt)
- Ketjap Manis (1 EL)
- Cashew Nüsse

Zubereitung:

Cashew Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie schön braun sind. Gleichzeitig Ringelnudeln in separatem Topf kochen (leicht salzen). Cashews aus der Pfanne nehmen und Gemüse an Ketjap Manis auftauen und kurz köcheln lassen. Dann Nudeln und Cashews dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous Auflauf

Zutaten:

- 1 El Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Fenchelknollen
- 1 El Balsamico-Essig
- 250g rote (oder gelbe) Linsen
- 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 300g)
- 40g Tomatenmark
- 1 TL getrockneten Thymian
- 200g Couscous
- 200g Hüttenkäse
- 80g Feta

Zubereitung:

Linsen in kleinem Topf mit reichlich Gemüsebrühe aufkochen und ziehen lassen, bis sie leicht sählig sind.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, und etwas 3 Minuten darin andünsten. Fenchel putzen, in Streifen schneiden und dazugeben. Alles etwa 3 min dünsten. Mit Essig ablöschen und 100ml Wasser dazu geben. Köcheln lassen bis der Fenchel weich ist. Linsen und Tomaten dazu geben, Tomatenmark und Thymian untermischen und alles noch mal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in geölte Auflaufform geben, eine Prise Salz dazu, und mit kochendem Wasser übergießen, so dass der Couscous etwa 1 cm hoch bedeckt ist. Couscous ausquellen lassen.

Das gekochte Gemüse auf dem gequollenen Couscous verteilen, mit Hüttenkäse und Feta bedecken.

Im Backofen bei 200° 30-40 Minuten goldgeben überbacken.



Gnockii

Zutaten:

-

Zubereitung:



Houmous

Zutaten:

- 1 Dose gekochten Kichererbsen (ca. 800g)
- 1-2 El. Tahina (Sesam-Mus)
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- (Beilage) Tortillas
- (Beilage) Jasmin-Reis

Zubereitung:

Kichererbsen in Topf füllen und leicht mit Wasser becken. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen. Wasser abschütten und 2 El. Wasser hinzugeben. Zitronensaft der 1/2 Zitrone zugeben. Tahina hinzugeben. Alles pürieren. Mit Salt, Pfeffer, und zusätzlichem Tahina abschmecken.

Mit Reis in Tortillas einrollen und servieren.



Ingwer-Curry

Zutaten:

-

Zubereitung:



Kartoffelecken

Zutaten:

-

Zubereitung:



Kartoffel-gratin

Zutaten:

-

Zubereitung:



Käsepfannkuchen

Zutaten:

-

Zubereitung:



Kubanisches Reisgericht

Zutaten:

-

Zubereitung:



Kichererbsen Curry

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (vorgekocht)
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 1-2 Fenchel
- Zucchini (Wenn vorhanden)
- 1 Dose Kokusnusamilch
- 1 Dose Tomaten (oder entsprechende Menge frische Tomaten)
- 1 Strauch Frühlingszwiebeln
- (optional) 1 Dose Cashew-Nüsse
- 1 Glas rote Curtypaste

Zubereitung:

Gemüse kleinschneiden. Kichererbsen abtropfen. Die Hälfte der Curtypaste in einer Pfanne (oder Wok) kurz anbraten, dann Gemüse hinzugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten lassen. Nach etwa 10 Minuten Kichererbsen dazu geben. Wenn das Gemüse den gewünschten Härtegrad hat, Kokusmilch hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Reis servieren.



Korma-Curry

Zutaten:

-

Zubereitung:



Möhren-Kohl Curry

Zutaten:

-

Zubereitung:



Schupfnudeln mit Satee-Sauce

Schnell, gelingt immer

Zutaten:

- 1 Packung Schupfnudeln
- 1 EL Rapsöl
- 1 Packung Satee-Sauce

Zubereitung:

Schupfnudeln gold-braun braten im Öl. Satee-Sauce unterrühren. Lecker!



Sherry Risotto

Zutaten:

-

Zubereitung:



Vegetarisches Chilli

Zutaten:

- 2 Dosen Kidneybohnen
- ca. 200ml Bulgur
- 3 Dosen (ca. 600g) geschälte und gehackte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 Tasse:
 - asd

Zubereitung:



Zucchini Curry

Zutaten:

-

Zubereitung:

