

A close-up photograph of fresh vegetables on a wooden cutting board. In the foreground, there are two whole red onions with their characteristic purple and white layers. To the left, a large, smooth red tomato is partially visible. To the right, a red bell pepper is partially shown. In the lower foreground, there are several small, peeled white onions or garlic cloves. The background is slightly blurred, showing more of the cutting board and some dark green herbs. The lighting is warm and natural, highlighting the textures of the vegetables.

Vegetarische Gerichte

Zusammengestellt von Maximilian Weigand (mweigand@geo.uni-bonn.de), Januar
2015, Ausgabe 3



Inhaltsverzeichnis

Bauern Omlette	6
Cashew Ringelnudeln	8
Couscous Auflauf	10
Gnocchi in Tomatensauce	12
Hummus	14
Ingwer-Curry	16
Kartoffelecken	18
Kubanisches Reisgericht	20
Kichererbsen Curry	22
Kürbissuppe	24
Korma-Curry	26
Maronen	28
Möhren-Kohl Curry	29
Schupfnudeln mit Satee-Sauce	31
Sherry Risotto	33
Vegetarisches Chilli	35
Zucchini Curry	37
Diverses	39

Bauern Omlette

Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 400g Kartoffeln
- 5 Eier
- 2 El Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 Tl getrockneten Thymian
- Paprikapulver
- 1/2 Päckchen 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, Paprikapulver und die Kräuter unterrühren. 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 Olivenlk
- 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 sähmig 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 unterrühren 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.



Gnocchi in Tomatensauce

Zutaten:

- Tomatensauce mit Kräutern (von DM)
- Gnocchi
- 1 El Öl
- Salz und Pfeffer
- getrockneter Thymian

Zubereitung:

Gnocchi in Pfanne mit ordentlich Öl gelb-braun braten. Tomatensauce dazu geben und mit Salz, Pfeffer, und Thymian abschmecken.



Hummus

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 (ca. 6 Portionen):

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer-Knolle
- 400g gelbe oder rote Linsen
- 3 Dosen geschälte Tomaten
- Curry-Pulver
- Salz und Pfeffer
- (Beilage) Jasmin-Reis

Zubereitung:

Linsen mit Wasser (1:2) in Gemüsebrühen in einem größeren Topf aufkochen und ziehen lassen.

Gleichzeitig Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit 1 El Öl und 1-2 El Curry-Pulver in einem anderen Topf anbraten. Dann etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt anschwitzen lassen. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt! Dann Tomaten hinzugeben, verrühren, und aufkochen lassen. Tomaten-Mischung zu den Linsen geben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis servieren.

Schmeckt auch gut mit Hummus und Reis in Tortillas!



Kartoffelecken

Gelingt schnell und einfach

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- Olivenöl
- getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf etwa 230 Grad vorwärmen. Kartoffeln waschen und in kleine Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Danach in einer Schüssel Öl, Thymian, Salz, und Pfeffer, und Kartoffeln vermischen. Kartoffeln auf einem Blech ausbreiten und etwa 30 Minuten im Ofen garen und rösten lassen. Lecker!



Kubanisches Reisgericht

Zutaten (4 Personen):

- 3 Bananen
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Dose Tomaten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kidneybohnen
- Salz und Pfeffer
- 250g Reis

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika klein schneiden und etwas Öl anschwitzen. Tomaten, Reis und etwa 450 ml Wasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Umrühren und aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Bei Bedarf mit Paprika-Pulver oder Mexiko-Pulver würzen (ist aber nicht nötig).

Bananen halbieren und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind. Zum Reis servieren.



Kichererbsen Curry

Zutaten:

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

Zubereitung:

Gemüse kleinschneiden. Kichererbsen abtropfen. Die Hälfte der Currypaste 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.



Kürbissuppe

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- kleiner Hokaidokürbis (mit zwei Händen umfassbar sein)
- 2-6 Möhren (nach Geschmack)
- (optional) 1 Süßkartoffel
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- Salz, Pfeffer, Chilli
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Löffel Gemüsebrühe
- Kürbiskerne
- Baguette

Zubereitung:

Möhren kleinschneiden; Kürbis teilen, Kerne rausholen, und dann kleinschneiden (etwa $2 \times 2 \times 2 \text{ cm}^2$). Süßkartoffel schälen und ebenfalls kleinschneiden.

Zwiebeln kleinschneiden, mit Knoblauch (und einer kleinen Chilli) anbraten, danach Möhren, Kürbis, und Süßkartoffeln dazu geben. Wasser dazugeben, bis alle knapp unter Wasser steht. Gemüsebrühe dazugeben, gut rühren. Solange kochen, bis alles weich ist (mit Gabel testen). Ingwer reinreiben. Salz/Pfeffer dazugeben und alles pürieren. Eventuell noch etwas Wasser verkochen lassen, bis die Suppe die gewünschte Dicke hat.

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und zusammen mit Baguette zur Suppe servieren.



Korma-Curry

Nur für starke Mägen!

Zutaten:

- 1 Tüte Mandeln (Scheibchen)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tl Rapsöl
- 1/2 Glas Korma-Paste
- 200g Schlagsahne
- (Beilage) Jasmin-Reis

Zubereitung:

Mandeln bei mittlerer Hitze in Pfanne anrösten, bis sie gelb-braun sind. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel kleinschneiden und in Öl anschwitzen. Korma-Paste dazugeben und kurz anbraten. Dann mit Wasser ablöschen, Mandeln untermischen, und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann Sahne dazugeben und aufköcheln lassen. Mit Reis servieren.



Maronen

Zutaten:

- Maronen (vorgekocht, in Dose oder verschweißt)
- Butter
- Zucker
- 2 Löffel Gemüsebrühe

Zubereitung:

Butter und Zucker anbraten, bis beides flüssig geworden ist. Umrühren, und mit ein bisschen Gemüsebrühe abschrecken. Maronen dazugeben und gut umrühren. Kurz anköcheln lassen, und dann karamelisieren lassen.

Möhren-Kohl Curry

Zutaten:

- 1 Packung Möhren
- 1 Chinakohl
- Curry-Pulver
- Salz und Pfeffer
- Öl
- 2 Gläser rote oder gelbe Linsen
- Gemüsebrühe
- (Beilage) Jasmin-Reis

Zubereitung:

Linsen mit Wasser (1:2) und Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und ziehen lassen.

Möhren und Kohl in kleine Stücke schneiden. Möhren mit zusammen mit etwa 1 El Öl und 1-2 El Curry-Pulver scharf anbraten. Dann Kohl hinzugeben und vermischen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 10-20 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren gar sind. Sahnige Linsen dazugeben und nach Wunsch etwa einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, und Curry-Pulver abschmecken. Mit Reis servieren.



Schupfnudeln mit Satee-Sauce

Schnell, gelingt immer

Zutaten:

- 1 Packung Schupfnudeln
- 1 El Rapsöl
- 1 Packung Sate-Sauce

Zubereitung:

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



Sherry Risotto

Zutaten:

- 1 Flasche Sherry
- 1 Packung Risotto-Reis
- 1 Packung (5) Spitzpaprika, oder 3 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Mexiko-Gewürzsalz/-Pulver
- Salz und Pfeffer
- Cashew-Nüsse
-

Zubereitung (im großen Wok):

Cashews bei mittlerer Hitze rösten. In einer Schüssel zwischenlagern.

Zwiebeln in Öl anschwitzen, Reis dazu und kurz anbraten lassen. Dann mit Sherry ablöschen und kleingeschnittene Paprika dazu. Halbe Flasche Risotto dazu. Cashews wieder hinzugeben. Etwa 30-40 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser oder Sherry nachfüllen. Regelmäßig umrühren, damit nichts am Boden anbrennt. Nach etwa 20 Minuten Gewürze hinzugeben. Etwa 2 El Mexiko-Pulver, Salz, und Pfeffer. Das ganze solange köcheln lassen, bis der Reis gut gequollen ist. Danach mit den Gewürzen noch einmal abschmecken. Am besten danach bei abgeschaltetem Herd noch 30 Minuten warten, damit der Reis richtig gut durchzieht.



Vegetarisches Chilli

Zutaten:

- 2 Dosen Kidneybohnen
- ca. 200ml Bulgur
- 3 Dosen (ca. 600g) geschälte und gehackte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 Tasse (gehackt/klein geschnitten):
 - Zwiebeln
 - Sellerie (oder Lauch)
 - Möhren
 - Paprika
- 1/2 Zitrone
- 1 TI gemahlener Kümmel
- 1 TI Basilikum
- 1 TI Chilli
- Salz und Pfeffer
- 3 El Tomatenmark
- 3 El trockener Rotwein
- Olivenöl
- (Beilage) 1 frisches Baguette

Zubereitung:

In einem großen Topf die Zwiebeln und das Chilli andünsten. Das restliche Gemüse (außer den Tomaten) dazugeben. Alle vermischen und Salzen und Pfeffern. Dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten dünsten, bis das Gemüse gar ist (die Möhren testen!).

In einem zweiten Topf die Tomaten aufkochen und den Bulgur dazugeben. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. Wenn der Bulgur danach noch nicht weich ist, nochmal etwas Wasser dazugeben und erneut aufkochen lassen.

Gemüse mit Rotwein ablöschen und Zitronensaft dazugeben. Tomatenmark und die restlichen Gewürze untermischen.

Die Kidneybohnen und den Bulgur dazugeben. Alles vermischen und nochmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischem Baguette servieren.

Zucchini Curry

Zutaten:

- 1 Kg Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 200g gelbe (oder rote) Linsen
- Gemüsebrühe
- Currypulver
- Salz und Pfeffer
- getrockneten Thymian
- Olivenöl
- (Beilage) Jasmin-Reis

Zubereitung:

Zucchini in Stücke schneiden und Paprika klein würfeln. Ca. 2 TL Currypulver im Öl anschwitzen, danach Zucchini, Paprika und Thymian dazugeben. Gar dünsten.

Gleichzeitig in 400 ml Gemüsebrühe aufkochen, dann ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis sie weich sind, sonst noch mal aufkochen lassen.

Linsen und ZucchiniGemüse vermischen. Mit Salt und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis servieren.



Diverses

Auberginen

In Scheiben schneiden, mit Salz Wasser austreiben, dann in viel Fett anbraten. So verlieren die Auberginen ihre Zähigkeit.

Couscousgericht (Experimentell)

- Zwiebeln/Knoblauch/Chillies/Tofu in Fett anbraten
- Frühlingszwiebeln/Fenchel gut anbraten
- Paprika/Tomaten/Zitrone dazugeben
- etwa 1 Tasse Wasser mit Gemüsebrühe dazu
- 200g Couscous dazu, Hard runterdrehen lassen und köcheln lassen
- Minze dazu
- Tomatenmark/Kreuzkümmel dazu