



Handreichung zu den »Leitlinien für ökofairen Einkauf und Konsum«

Ausgabe 7a – Dezember 2013

Evangelisch-methodistische Kirche
Diakonische und gesellschaftspolitische Verantwortung

Fleischlose Rezepte für Gemeindemittagessen

Diese „Handreichung 7a“ ist eine Ergänzung bzw. die Fortsetzung der Handreichung 7 vom Juli dieses Jahres.

Auf meine Bitte, mir doch Rezepte für fleischlose Mittagessen in Gemeinden zu schicken, bekam ich etliche Zuschriften, aus denen ich das beigefügte Dokument zusammenstellen konnte.

Eine Mitarbeiterin bei der Rezeptsammlung schrieb mir: „Wir müssen uns zum Erhalt unserer Erde von dem Irrglauben verabschieden, dass wir unsere Kraft bzw. Energie nur aus tierischem Fleisch erhalten.“

Eine andere Mitarbeiterin merkte an, dass es bei der Mäßigung unseres Fleischkonsums nicht nur um den CO₂-Ausstoß geht, sondern auch um den Verbrauch von Getreide bei der Fleischherzeugung: 10 kg Getreide werden zur Erzeugung von 1 kg Rindfleisch benötigt. Um dem wachsenden Getreideverbrauch nachzukommen, wird die Regenwaldkultur zerstört...

Weiter hat sie den Eindruck, dass in Diskussionen über Sinn und Zweck und Notwendigkeit von weniger Fleischkonsum, die Angst sehr groß ist, dass einem etwas weggenommen wird, oder dass sie fremd bestimmt werden. – Erst wenn wir unseren Blickwinkel ändern und mit dem Herzen sehen, wird sich etwas ändern. „Friede beginnt im Herzen eines jeden Menschen, er beginnt als innerer Friede, als Friede mit sich selbst und Friede mit dem Göttlichen. Dieser Friede setzt sich fort als liebende Zuwendung zu allem Leben. Ohne Friede mit der Natur, ohne Versöhnung mit Pflanzen und Tieren finden die Menschen auch nicht friedlich zueinander.“

Wenn dieses Bewusstsein in der Kirche deutlicher werden könnte, wäre dies für mich gelebter Glaube.“

Möge die beigefügte Rezeptsammlung dazu dienen, dass wir als Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Jesu Christi noch wertschätzender mit Gottes Gaben, seinem Geschenk an uns umgehen lernen – nicht nur in unseren Gemeinden, sondern auch im privaten Bereich.

Hans Martin Renno

Frankfurt am Main, 10. Dezember 2013

Vegetarische Rezepte für Gemeindemittag- essen

(nicht nur in der Evangelisch-methodistischen Kirche)

Zusammengestellt von Pastor Hans Martin Renno
mit Rezepten von Andreas und Daniela Bauer, Erika Beer, Birgit Ehrmann, Anke Hensler,
Ingrid Hildebrandt, Sabine Kempf, Edgar und Hannelore Reinert, Barbara Schieffer,
Brigitte Wölbing

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	
Bandnudeln mit Möhren-Tomatensoße, Pinienkernen und Schafskäse		5
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf		6
Chili sin carne		6
Chili mit Bulgur	7	
Egg Plant Parmegan	8	
Flädle mit Spinat-Schafskäsefüllung		8
Gebackene Aubergine mit Couscous		9
Gemüsecurry	10	
Gemüsespaghetti in Currysoße	11	
Gnocchi in Tomatensoße, überbacken	11	
Gnocchi mit Pilz-Gorgonzolasoße	12	
Grünkernaufauf	12	
Grünkernfrikadellen	13	
Grünkernküchle	14	
Gurkenspätzle		14
Hirsebratlinge		15
Hirse-Gemüseauflauf		15
Käsebrot-Auflauf	16	
Kässpätzle	16	
Kohlrabi-Möhren-Zucchini-Gratin	17	
Kürbis-Linsen-Curry	18	
Kürbispfanne	18	
Linsengemüse		19
Minestrone	19	
Nudelaufauf mit Spinat	20	
Pasta mit Brokkoli	21	
Pilzküchle	22	
Ratatouille mit Nudeln oder Reis	22	
Rote Bohnen-Pfanne	23	
Sauerkrautlasagne	23	
Sauerkraut-Pasta	24	
Scharfe Linsensuppe	25	
Schwäbische Lasagne mit Gemüseaultaschen	25	
Spinataufauf	26	
Spinatlasagne		26
Spinatpätzle	27	

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Fleisch: falls nicht Verzicht: Reduzierung in der Menge. Fleisch aus regionaler Erzeugung und artgerechter, möglichst ökologischer Haltung. Einkauf dort, wo über die Herkunft und Lieferkette Auskunft zu bekommen ist.

So ist in der Broschüre „Leitlinien für ökofairen Einkauf und Konsum“, der Beschaffungsordnung der Evangelisch-methodistischen Kirche in Deutschland, zu lesen.

Das Thema „weniger Fleischkonsum“ hat in Kirche und Öffentlichkeit im Sommer 2013 für heftige Diskussionen und hitzige Debatten gesorgt.

Das ändert jedoch nichts an der Statistik:

Deutsche essen jährlich durchschnittlich etwa 500 kg Lebensmittel, davon sind 10 % Fleisch.

In CO₂ ausgedrückt bedeutet das: Dem Anteil von 10 % Fleisch entsprechen 26 % CO₂-Emissionen unserer Ernährung. Anders formuliert: Unser Fleischkonsum, obwohl er „nur“ 10 % unserer Nahrungsmittel darstellt, steht für ein Viertel unserer gesamten Ernährungs-CO₂-Emissionen¹.

Im Juli 2013 bat ich um Rezepte für fleischlose Mittagessen, die als Mittagessen in Gemeinden zubereitet werden können. Daraufhin bekam ich 32 Rezepte zugesandt, die redaktionell leicht überarbeitet in dieser Broschüre zusammengestellt sind.

Die Rezepte sind, wenn nichts anderes angegeben, jeweils für 4 Personen gedacht und können der Situation entsprechend vervielfacht werden.

Den Einsenderinnen und Einsendern danke ich ganz herzlich und den Köchinnen und Köchen wünsche ich viel Erfolg. Dieser besteht nicht nur darin, wenn das Mittagessen gut geschmeckt hat und alle satt werden, oder auch niemand das Stück Fleisch vermisst hat. Ein Erfolg ist auch, wenn das Küchenteam Teamgeist entwickelt (hat) und die gemeinsame Arbeit in der Küche Beziehungen geknüpft oder vertieft hat.

Frankfurt, 10. Dezember 2013

Hans Martin

Renno

¹ Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd), Klimaschutz gehört auf den Tisch, Mai 2012, S. 7

Bandnudeln mit Möhren-Tomatensoße, Pinienkernen und Schafskäse

400 g Bandnudeln (z. B. Parpadelle)

Salz

30 g Pinienkerne

3 Möhren

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

1 EL Tomatenmark

500 g passierte Tomaten

150 ml Gemüsebrühe

5 Stiele Thymian

Pfeffer

Zucker

100 g Schafskäse

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Möhren darin 2-3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Tomaten und Brühe zugeben, ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen. Blättchen in die Soße geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln abgießen und etwas abtropfen lassen. Schafskäse zerbröseln. Nudeln und Soße anrichten, mit Schafskäse und Pinienkernen bestreuen. Mit Thymian garnieren.

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

½ Blumenkohl und 400 g Brokkoli waschen, Blätter und Strunk entfernen, in Röschen teilen

200 g Karotten waschen, schälen, würfeln

Gemüse in 600 ml Salzwasser bissfest kochen, abschütten, Brühe dabei auffangen

Gemüse in eine flache, feuerfeste Form geben

30 g Butter in 30 g Mehl andünsten, mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und mit 1 Msp Pfeffer und 1 Pr Muskat würzen

100 g ger. Käse auf das Gemüse geben und Soße darüber gießen

Temperatur: OH/UH: 200°C, Umluft: 180°C

Backzeit: 20 Minuten – in einer Auflaufform servieren

Chili sin carne

150 g Kidneybohnen, getrocknet, einige Stunden in Wasser einweichen, dann Wasser wegschütten

eingeweichte Bohnen in 500 ml Wasser gar ziehen (ca. 90 Minuten)

2 El Öl erhitzen

2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, zugeben und mitbraten

je 1 Paprika, rot und grün waschen, putzen, würfeln, zugeben

1 kl. Dose Pizzatomen und 2 El Tomatenmark zugeben und mit 500 ml Brühe ablöschen

½ Tl Salz, ¼ Tl Pfeffer, ¼ Tl Paprika, ¼ Tl Thymian, 1 Msp Cayennepfeffer würzen

10 Minuten schmoren

1 Dose Mais zugeben, die weich gekochten Bohnen zugeben und weitere 10 Minuten schmoren in einer vorgewärmten Suppenschüssel servieren

Tipp: Soll es schnell gehen, kann auch eine Dose Kidneybohnen verwendet werden.

Chili mit Bulgur (für 6-8 Personen)

ca. 40 Min. / pro Portion: 919 kJ, 219 kcal; 10 g E; 10 g F; 23 g KH

130 g Bulgur
2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
mind. 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Chilipulver
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Cayennepfeffer
½ TL Zimt
2 Dosen Tomaten à 400 g, gehackt
750 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kidney-Bohnen à 440 g
2 Dosen Kichererbsen à 300 g
1 Dose Mails (10 g)
2 EL Tomatenmark
dazu Tortillachips und saure Sahne

Zubereitung:

1. Bulgur in 250 ml heißem Wasser 10 Min. einweichen. Öl in einem großen, tiefen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel 10 Min. rösten, dabei häufig umrühren, bis sie weich und goldbraun sind.
2. Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zimt hinzufügen und unter Rühren 1 Min. rösten.
3. Tomaten, Brühe und Bulgur hinzufügen. Aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Die Bohnen, Kichererbsen, Mail und Tomatenmark unterrühren und 20 Min. köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Mit Tortillachips und saurer Sahne servieren.

Das Chili schmeckt am nächsten Tag noch besser, ggfs. muss noch etwas Flüssigkeit zugegeben werden.

Egg Plant Parmegan

Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und 1 - 2 Minuten in Zitronensaft blanchieren.

Mit Brotbrösel, Salz, Pfeffer, Petersilie und Ei (wie ein Kotelett) wälzen und in einer Bratpfanne leicht anbraten.

2 große Zwiebel anbräunen

2 Knoblauchzehen zerkleinern, anbräunen

1 Teelöffel Oregano

1 Teelöffel Basilikum

1/2 Teelöffel Thymian

mischen und 1 Dose gehäutete Tomaten und 1 kl. Dose Tomatenpuree dazu geben.

In eine gefettete Auflaufform die Auberginscheiben legen, in Scheiben geschnittenen Mozzarella Käse darauf verteilen, Sauce darüber und mit geriebenem Parmesan Käse bestreuen

im Ofen backen 15 Minuten bei 250 Grad

Flädle mit Spinat-Schafskäsefüllung

Aus 250 g Mehl, ½ Tl Salz, 2-3 Eier, 500 ml Milch eine Flädlemasse herstellen und ruhen lassen

in Fett ausbraten

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln

in 20 g Butter Zwiebeln und Knoblauch andünsten

300 g TK-Blattspinat auftauen, zugeben, etwa 5 Minuten dünsten

mit ¼ Tl Salz, 1 Pr Pfeffer, Muskat würzen

Spinat auf den Flädle verteilen

200 g Schafskäse würfeln und auf dem Spinat verteilen

Flädle zu Päckchen zusammenfalten und in eine Auflaufform legen

Temperatur: OH/UH: 200°C, Umluft: 180°C

Backzeit: 15 Minuten - Flädle in der Auflaufform servieren

Gebackene Aubergine mit Couscous

2 kugelige Auberginen
3 EL Olivenöl
grobes Meersalz
2 Zweige Rosmarin

200 g Couscous
8 getrocknete Tomaten
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Zucchini
100 g schwarze Oliven
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Chili
Quer durchs Kräuterbeet (jeder wie sie/er will)

100 ml Sahne
100 ml Wasser
4 getrocknete Tomaten
1 TL Harissapaste
Pfeffer, Fleur de sel

1 Bd. Schnittlauch

Auberginen halbieren, Backblech mit Backpapier auslegen, mit Olivenöl einpinseln. Salz und Rosmarin darauf verteilen und die Auberginenhälften mit der Schnittfläche auf das Backblech legen.
Im Backofen bei 180°C 20-25 Minuten backen

Couscous nach Anweisung zubereiten.

Lauchzwiebeln, Tomaten, Zucchini und die Oliven klein schneiden.
Olivenöl erhitzen, Lauchzwiebeln und Zucchini anbraten. Tomaten und Oliven später dazugeben. Klein geschnittene Kräuter unterheben.

Den fertigen Couscous unterheben, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chili
Sahne, Wasser, getrocknete Tomaten in einem Topf einreduzieren lassen. Harissapaste unterrühren. Alles pürieren und abschmecken mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginen aus dem Backofen nehmen und auf einen Teller legen, der Länge nach einschneiden, etwas auseinander drücken und mit dem Couscous füllen. Etwas von der Soße darüber geben.

Mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Gemüsecurry

200 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
2 Essl. gelbe Currypaste, ersatzweise Currypulver
1 Teel. Salz
1 Teel. schwarzer Pfeffer
2 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
4 Möhren, in Scheiben geschnitten
250 g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel, fein geschnitten
1 Bund Frühlingszwiebel, gehackt
1 Dose Kokosmilch

Die Gewürze in einem Topf mit Brühe und Weißwein mischen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Das Gemüse dazugeben und 15 Min. dünsten, bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss die Kokosmilch (eventuell auch Kokosraspeln) dazugeben und mit Stärke andicken.

Mit Reis servieren.

Gemüsespaghetti in Currysoße

250 g Möhren schälen und 250 g Zucchini (beides) mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden

1 Zwiebel fein würfeln

250 g Spaghetti in Salzwasser bissfest garen

1 El Butter in einem breiten Topf erhitzen und Zwiebeln und Karotten andünsten

2 Tl Curry darüber stäuben

mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, 5 Minuten dünsten und Zucchinistreifen zugeben

200 ml Orangensaft und 2 El Sauerrahm zugeben

½ Tl Salz, 1 Msp Pfeffer, ½ Bd Petersilie fein hacken und untermischen

Spaghetti abschütten, mit der Soße mischen

in einer vorgewärmten Porzellanschüssel servieren

Gnocchi in Tomatensoße, überbacken

500 g Gnocchi in Salzwasser zum Kochen bringen, Gnocchi darin gar ziehen

mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in eine flache Auflaufform legen

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen fein würfeln

Zwiebeln und Knoblauch in 2 El Olivenöl andünsten

1 kl. Dose Tomatenstücke zugeben

mit ½ Tl Salz, 1 Msp Pfeffer, ¼ Tl Thymian, ¼ Tl Oregano würzen, 5 Min. köcheln

Soße über die Gnocchi gießen

100 g Parmesan fein reiben, darüber streuen

Temperatur: OH/UH: 200°C, Umluft: 180°C

Backzeit: ca. 15 Minuten - Gnocchi in der Auflaufform servieren

Gnocchi mit Pilz-Gorgonzolasoße

500 g Gnocchi in Salzwasser zum Kochen bringen
Gnocchi darin gar ziehen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und ausgebreitet abkühlen lassen
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln
250 g Champignon putzen, in Scheiben schneiden
Zwiebeln und Pilze in 20 g Butter dünsten
1 El Mehl darüber stäuben und mit 250 ml Brühe ablöschen, 5 Minuten köcheln
mit 1 Pr Pfeffer und 1 Pr Muskat würzen
150 g Gorgonzola zugeben, schmelzen
Gnocchi zugeben und kurz ziehen lassen und in einer vorgewärmten Porzellanschüssel anrichten
¼ Bd Petersilie fein hacken und darüber streuen

Grünkernauflauf

30 ml Brühe aufkochen
150 g Grünkernschrot einrühren, 15 Minuten quellen lassen, etwas abkühlen
1 Zwiebel schälen, würfeln
1 Karotte und 1 Paprika putzen, grob raspeln
½ Lauch in feine Streifen schneiden
Gemüse in 20 g Butter andünsten
mit ½ Tl Kräutersalz, 1 Msp Pfeffer und 1 Msp Paprika würzen
mit dem Grünkern mischen
2 Eier mit 200 ml Sahne und ½ Tl Salz verrühren
100 g ger. Käse mit der Grünkernmasse mischen und in eine Auflaufform geben
Temperatur: OH/UH: 180°C, Umluft: 160°C
Backzeit: 30 Minuten - in der Auflaufform servieren

Grünkernfrikadellen

250 g Grünkern, mittelfein geschrotet

½ l Wasser

1 Teel. Gemüsebrühe

1 Teel. Salz

1 Lorbeerblatt

1-2 Eier

1 Teel. Paprikapulver

Pfeffer

1 kleine Zwiebel, fein geschnitten

50 g geraspelte Karotten

50 g geriebener Käse

Grünkern mit Wasser, Gemüsebrühe, Salz und den Lorbeerblättern (nach dem Kochen entfernen) ankochen und ca. 20 Minuten quellen lassen. Die Masse abkühlen lassen und die übrigen Zutaten dann dazugeben. Frikadellen formen und anbraten.

Die Frikadellen lassen sich gut am Vortag zubereiten und können auch eingefroren werden.

Für eine vegane Variante lässt man den Käse weg.

Am besten serviert man sie mit Blatt-oder Gemüsesalaten.

Grünkernküchle

250 ml Brühe aufkochen

125 g Grünkernschrot einrieseln lassen

auf kleinster Stufe 15 Minuten ausquellen lassen, abkühlen

1 Zwiebel fein würfeln

Zwiebeln in 1 El Butter andünsten

½ Bd Petersilie fein schneiden, mitdünsten, abkühlen

30 g Nüsse grob hacken

1 Ei, 50 g ger. Käse, ¼ Tl Salz, 1 Pr Pfeffer, Muskat

Zutaten mit der Grünkernmasse und den Zwiebeln mischen und kleine, flache Küchle formen

Öl zum Ausbraten

Küchle auf einer vorgewärmten Platte schuppenförmig anrichten

Tomatenachtel und Petersilie als Dekoration

Gurkenspätzle

Aus 250 g Mehl, ¼ Tl Salz und 125 ml Wasser und 2 Eiern einen Spätzleteig herstellen und quellen lassen

Salzwasser zum Kochen bringen, Spätzle darin garen

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln

Zwiebeln und Knoblauch in 20 g Butter andünsten

½ Gurke waschen, raspeln, mitdünsten und mit 250 ml Brühe ablöschen

200 g Sauerrahm zugeben

mit 1 Tl Salz und ¼ Tl Pfeffer und 2 El Weißweinessig würzen

Spätzle mit der Soße mischen

½ Bd Dill waschen, fein schneiden

Spätzle in einer vorgewärmten Porzellanschüssel anrichten und Dill darüber streuen

Hirsebratlinge

1 Knoblauchzehe fein würfeln
1 Zwiebel würfeln
1 Karotte raspeln
¼ Lauch in feine Ringe schneiden
Gemüse in 20 g Butter andünsten
175 g Hirse, geschrotet, zugeben, mitdünsten
mit 250 ml Brühe ablöschen
1 Lorbeerblatt, ¼ Tl Salz und 1 Pr Pfeffer zugeben
10 Minuten auf kleinster Stufe ausquellen lassen, weitere 10 Minuten ausgeschaltet quellen,
abkühlen
1 Ei zugeben
mit 1 Tl Dill und 1 Tl Majoran würzen
alle Zutaten mischen und kleine, flache Küchle formen
Öl zum Ausbraten
Bratlinge auf einer vorgewärmten Platte schuppenförmig anrichten
Tomatenachtel und Petersilie als Dekoration

Hirse-Gemüseauflauf

200 ml Wasser mit ½ Tl Salz aufkochen
300 g Bohnen zugeben und 5 Minuten kochen; dann abgießen und Wasser auffangen
4 Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden
2 Knoblauchzehen fein würfeln
150 g Austernpilze waschen, putzen, würfeln
Gemüse und Pilze kurz in 30 ml Olivenöl andünsten
150 g Hirse zugeben und mit 200 ml Bohnenwasser ablöschen
mit ½ Tl Salz, 1 Msp Pfeffer, ¼ Tl Rosmarin und ¼ Tl Majoran würzen
zugedeckt bei niedriger Temperatur ausquellen
1 Dose Tomatenwürfel und 400 g Creme fraiche zugeben, abkühlen
4 Eier mit 80 g ger. Parmesan verrühren, unter die Hirsemasse rühren und in eine gefet-
tete Auflaufform füllen
Temperatur: OH/UH: 170°C, Umluft: 150°C
Backzeit: 40 Minuten - in der Auflaufform heiß servieren

Käsebro-Auflauf (für 5 Personen)

13 Vollkorntoastscheiben (2 ½ pro Person) in feine Würfel schneiden

350 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler) mit den Brotwürfeln abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten

Hinweis: Eine kleine Menge des Käses sollte zurückbehalten werden.

4 Eier verquirlen

250 g Sahne und 500 ml Milch zur Eiermasse geben und diese sehr gut verrühren

2 Tl Salz/Kräutersalz, ½ Tl Muskat, ½ Tl Pfeffer und Paprika

Masse würzen und über die Käse-Brot-Mischung geben. Das Brot muss komplett mit der „Soße“ bedeckt bzw. getränkt sein. Den zurückbehalten Käse über die Masse streuen.

Im Ofen bei 200°C ca. 30-40 Minuten backen.

Dazu passt gut ein gemischter Salat, Salatbuffet oder ähnliches.

Kässpätzle

Aus 250 g Mehl, ¼ Tl Salz, 125 ml Wasser und 2 Eier einen Spätzleteig herstellen, quellen lassen

Salzwasser zum Kochen bringen, Spätzle darin garen

2 Zwiebeln schälen, halbieren, in halbe Ringe schneiden

Zwiebeln in 20 g Butter goldbraun anrösten

200 g ger. Käse

Spätzle, Käse und Zwiebeln abwechselnd in eine Auflaufform schichten

oberste Schicht: Käse und Zwiebeln

100 ml Sahne oder Brühe darüber gießen

Temperatur: OH/UH: 180°C, Umluft: 160°C

Backzeit: 20 Minuten - in der Auflaufform servieren

Kohlrabi-Möhren-Zucchini-Gratin

750 g Kohlrabi
500 g Möhren
400 g Zucchini
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
30 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
200 ml Milch
1 Topf Kerbel
1 unbehandelte Zitrone
Salz
Pfeffer
25 g geriebener Parmesankäse

Kohlrabi, Möhren und Zucchini putzen, waschen und abtropfen lassen. Kohlrabi halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Zucchini schräg in dünne Scheiben schneiden. Brühe aufkochen und zuerst die Kohlrabi 4-5 Minuten vorkochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen. Dann die Möhren in die Brühe geben und ebenfalls 4-5 Minuten köcheln lassen. Möhren herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen. 300 ml Gemüsebrühe abmessen. Fett in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Gemüsebrühe und Milch nach und nach unterrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Inzwischen Kerbel waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Zitrone gründlich waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen. Kerbel und Zitronenschale in die Soße rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gemüse schuppenförmig in eine Gratinform (ca. 27 cm Ø) schichten und mit der Soße übergießen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 30-40 Minuten backen. Mit Kerbel garnieren.

Kürbis-Linsen-Curry

800 g Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen, in 1,5 cm große Würfel schneiden
40 g Ingwer und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln
Kürbis, Ingwer und Knoblauch in 2 El Öl leicht anbraten
mit 1 Tl Salz, 1 Tl Brauner Zucker, 3 Tl Curry und 1 Msp. Cayennepfeffer würzen
mit 700 ml Brühe ablöschen und 5 Minuten dünsten
200 g Rote Linsen zugeben und weitere 10 Minuten ziehen lassen
3 El Zitronensaft und 1 Tl abger. Zitronenschale zugeben, abschmecken
in einer vorgewärmten Schüssel anrichten
100 g Creme fraiche oder Joghurt dazu reichen

Kürbispfanne

200 g Langkornreis in 400 ml Brühe ausquellen lassen
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 2 cm Ingwer schälen, fein würfeln
400 g Hokkaidokürbis, ½ Paprika, ¼ Lauch und 1 Tomate waschen, putzen und in gleichgroße Stücke schneiden
Gemüse in 20 g Butter andünsten
mit 125 ml Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen, 5 Minuten dünsten
mit ½ Tl Salz, ¼ Tl Pfeffer, ¼ Tl Paprika und ¼ Tl Curry würzen
Reis unterrühren
50 g Kürbiskerne grob hacken, unterrühren
in einer vorgewärmten Porzellanschüssel anrichten
¼ Bd Petersilie klein schneiden, darüber streuen

Linsengemüse

150 g Linsen im Sieb waschen

Linsen in 500 ml Wasser und mit 1 Lorbeerblatt in ca. 40 Minuten weich kochen

1 Zwiebel würfeln und in 30 g Butterschmalz andünsten

30 g Mehl zugeben, anrösten und 1 El Tomatenmark mitrösten

mit 500 ml Brühe ablöschen und mit 1 Tl Salz und Pfeffer würzen

Linsen zugeben und 10 Minuten ziehen lassen

mit 2-3 El Essig abschmecken

in einer vorgewärmten Porzellanschüssel anrichten

dazu passen: Spätzle

Minestrone

1 Zwiebel, 1 Karotte und 100 g Sellerie schälen, würfeln

100 g Lauch und 150 g Weißkraut in Streifen schneiden

1 Tomate und 1 Knoblauchzehe würfeln

alle zerkleinerten Gemüse zugeben und in 2 El Öl andünsten

mit 1 l Wasser ablöschen und 1 El Brühpulver, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence würzen

2 El Reis zugeben, 10 Minuten köcheln

50 g Spaghetti in kleine Stücke brechen

100 g TK-Erbesen zugeben, noch weitere 10 Minuten köcheln

Minestrone in einer Suppenschüssel anrichten

½ Bd Petersilie fein hacken, darüber streuen

2 Scheiben Toastbrot würfeln und in 1 El Butter Würfel goldbraun anrösten

50 g Parmesan fein reiben

Croutons und Parmesan getrennt dazu servieren

Nudelaufbau mit Spinat

250 g Schleifennudeln in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, würfeln

Zwiebeln und Knoblauch in 20 g Butter andünsten

450 g TK-Spinat zugeben, 5 Min. mitdünsten

mit ½ Tl Salz und 1 Msp. Pfeffer abschmecken

400 g Champignon waschen, putzen, vierteln

Pilze in 20 g Butter kurz andünsten, Nudeln, Spinat und Pilze mischen und in eine gefettete Auflaufform geben

200 g Kräuterfrischkäse mit 200 g Sahne und 1 Ei verrühren, über die Nudelmischung gießen

Temperatur: OH/UH: 180°C, Umluft: 160°C

Backzeit: 25 Minuten - in der Auflaufform servieren

Pasta mit Brokkoli

800 g Brokkoli
Salz • Pfeffer
400 g Nudeln (z. B. Orecchiette; ersatzweise Penne)
2–3 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
6 EL Olivenöl
3–4 Sardellenfilets (Glas)
Chilischoten zum Garnieren

Zubereitung von Pasta mit Brokkoli

- 1 Brokkoli putzen, vorhandene Blätter beiseite legen. Brokkoli in feine Röschen teilen, Stiele schälen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen.
- 3 Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Beides in einer sehr großen Pfanne in 3 EL heißem Öl andünsten. Sardellen fein schneiden, mit Brokkoli zu fügen und ca. 2 Minuten weiterdünsten. Ca. 200 ml Nudelwasser und Brokkoliblätter dazugeben und aufkochen.
- 4 Nudeln abgießen und unter den Brokkoli mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 3 EL Öl beträufeln. Mit Chilischoten garnieren.

Pilzküche

4 Scheiben Toastbrot würfeln

4 El Milch darüber geben, durchziehen lassen

1 Zwiebel schälen, würfeln

Zwiebeln in 20 g Butter andünsten

250 g Champignons waschen, in Scheiben schneiden mit den Zwiebeln solange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist

¼ Bd Petersilie fein hacken, zugeben abkühlen lassen

2 Eier und 50 g ger. Käse zusammen mit dem Toastbrot zu den Pilzen mischen mit 1 Tl Salz, 1 Pr Pfeffer und 1 Pr Muskat würzen

Masse zu Küche formen

Küche in Fett von beiden Seiten knusprig anbraten und auf einer vorgewärmten Porzellanplatte anrichten.

Ratatouille mit Nudeln oder Reis

1 Aubergine, 3 Paprika (rot, gelb, grün), 1 Zucchini, 3 Tomaten, 1 Zwiebel waschen, in kleine Würfel schneiden und ca. 10 Min. dünsten

ca. 300 ml passierte Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian

abschmecken

nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist

Dazu eignet sich sowohl Reis als auch Nudeln, je nach Geschmack.

Rote Bohnen-Pfanne (12 Portionen)

2 Dosen Chili-bohnen mit Chilisauce

1 Dose Kidneybohnen, ½ l Gemüsebrühe, 200 g Zwiebeln, 350 g grüne Paprika, 350 g Champignons, 250 g Creme Fraiche, Petersilie, Pfeffer, Salz, Margarine

Zwiebeln klein schneiden, Pilze gut waschen und in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden.

Das Fett erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln darin glasig dünsten.

Pilze und Paprika dazu geben, andünsten und mit der Gemüsebrühe angießen.

Ca. 10 Minuten garen.

Die Creme fraiche vorsichtig unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Zum Schluss die Bohnen dazu geben.

Sauerkrautlasagne

1 Zwiebel und 1 Apfel waschen, schälen, würfeln und in 1 El Öl andünsten

400 g Sauerkraut, 2 Wacholderbeeren und 1 Lorbeerblatt mitdünsten

mit 100 ml Weißwein od. Apfelsaft ablöschen und 30 Min. dünsten

Gewürze herausnehmen

mit 30 g Butter, 30 g Mehl, 500 ml Milch, 1 Tl Salz und 1 Msp Muskat eine helle Mehlschwitze herstellen

100 ml Sahne zugeben

200 g ger. Käse

12 Lasagneteigblätter zusammen mit Sauerkraut, Käse und Soße in eine rechteckige Auflaufform einschichten - die oberste Schicht sollte Soße und Käse sein

Temperatur: OH/UH: 180°C, Umluft: 160°C

Backzeit: 35 Minuten

mit dem Messer in Portionen schneiden - in der Auflaufform servieren

Sauerkraut-Pasta

1 rote Paprika waschen, putzen, fein würfeln

2 Karotten schälen, raspeln

Gemüse in 2 El Butter andünsten

500 g Sauerkraut aus der Dose auflockern, etwas zerkleinern und 5 Minuten mitbraten
mit 600 ml Gemüsebrühe und 300 ml Sahne ablöschen, 5 Minuten garen

mit $\frac{1}{2}$ Tl Salz und $\frac{1}{4}$ Tl Pfeffer würzen

300 g Spaghetti in Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti bissfest garen
abgießen und mit dem Sauerkraut mischen

Spaghetti in einer vorgewärmten Porzellanschüssel anrichten

$\frac{1}{4}$ Bd Schnittlauch waschen, fein schneiden, darüber streuen

Scharfe Linsensuppe (für 8 Personen)

450 g rote Linsen, ab gespült
50 g Butter
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Stangen Sellerie, gehackt
400 g Tomaten aus der Dose
1 Chilischote, gehackt (nach Geschmack, geht gut ohne)
1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer
1,2 l Pflanzenbrühe oder Wasser

Die Linsen in eine Schüssel mit Wasser geben und alle verfärbten Linsen entfernen. Inzwischen die Butter in einem großen Topf langsam erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin weichdünsten.

Die Linsen abtropfen lassen und zusammen mit den Tomaten in den Topf geben. Gut umrühren und die restlichen Zutaten einrühren. Deckel auflegen und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen. Falls die Suppe zu dick wird, etwas Wasser nachgießen. Gelegentlich umrühren, damit die Linsen nicht am Topfboden anhängen.

Reicht man Vollkorntoast dazu, ist die Suppe eine vollwertige Mahlzeit.

Schwäbische Lasagne mit Gemüsemautaschen und Salat (für 5 Personen)

13 Gemüsemautaschen (2 ½ pro Person) in feine Streifen schneiden und in eine gefettete Auflaufform geben

500 ml Tomatensoße würzen oder bereits fertig kaufen

300 ml Sahne mit der Soße mischen und über den Maultaschen verteilen

300 g geriebener Käse über die Soße streuen

im Ofen bei 180°C ca. 35-45 Minuten backen

Dazu passt gut ein grüner oder gemischter Salat.

Spinatauflauf (für 5 Personen)

Becamelsoße:

50 g Mehl

50 g Butter

250 ml Gemüsebrühe

500 ml Milch

Butter im Topf zergehen lassen, dann Mehl zugeben und bei schwacher Hitze lichtgelb rösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Milch aufgießen. 5-10 Minuten leicht köcheln lassen

600 g Spinat (tiefgefroren) auftauen

250 g Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, evtl. Scheiben halbieren

9 Lasagneplatten

Eine Auflaufform mit Becamelsoße ausgießen. Lasagneplatten auslegen, anschließend eine Schicht Spinat darauf verteilen und mit Tomatenscheiben belegen. Bechamelsoße darüber und das Ganze wiederholen (Platten, Spinat, Tomaten, Soße).

200 g geriebener Käse

Die letzte Lage besteht aus Lasagneplatten, Soße und geriebenem Käse.

Im Ofen bei 200°C Umluft ca. 25 Minuten backen.

Spinatlasagne

Aus 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Butter, 30 g Mehl, 250 ml Brühe, 250 ml Milch, 1 Tl Salz, $\frac{1}{4}$ Tl Pfeffer, 1 Msp Muskat eine helle Mehlschwitze herstellen

600 g TK-Blattspinat auftauen, in die fertige Mehlschwitze geben

150 g ger. Käse

12 Lasagneteigblätter

alle Zutaten in eine rechteckige Auflaufform schichten - die oberste Schicht sollte Soße und Käse sein

Temperatur: OH/UH: 180°C, Umluft: 160°C

Backzeit: 35 Minuten

mit einem Messer in Portionen schneiden - in der Auflaufform servieren

Spinatspätzle

Aus 250 g Mehl, 2 Eier, ½ Tl Salz, 150 g Spinat, fein gehackt Spätzleteig herstellen
Teig mit der Presse in kochendes Salzwasser drücken

herausnehmen, abtropfen

1 Zwiebel schälen, würfeln und in 20 g Butter andünsten

250 g Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden, mitdünsten

200 g Creme fraiche zugeben

mit ½ Tl Salz und 1 Pr Pfeffer würzen

Spätzle und Pilze mischen und die Hälfte davon in eine Auflaufform geben

75 g ger. Käse auf die Spätzle geben

darauf die 2. Hälfte der Spätzle und 75 g ger. Käse darauf verteilen

Temperatur: OH/UH: 200°C, Umluft: 180°C

Backzeit: ca. 15 Minuten - in der Auflaufform servieren