

Le Chef
95
vegetarische Rezepte

by baba73

Inhaltsverzeichnis

1	Vegetarisches	2
1.1	Amaranth Grundrezept	2
1.2	Amaranth mit Gemüse	2
1.3	Apfelsinen-Flocken	3
1.4	Austernpilze und Champignons mit	3
1.5	Avocado-Käsesandwich	3
1.6	Avocado-Walnusscreme	4
1.7	Bayrischer Obazda	4
1.8	Beeren- Biskuitspeise	4
1.9	Brotaufstriche mit Milchprodukten	5
1.10	Buchweizenpfannkuchen m. Lachs u.	5
1.11	Chicoreegratin	6
1.12	Currykartoffeln	6
1.13	Dadar Isi	7
1.14	Erbsen-Karottengemüse	7
1.15	Erdnuss-Meeresfrüchte-Salat	8
1.16	Fenchelfrittata mit Ricotta	8
1.17	Frühlings-Quiche	9
1.18	Gebackenes Gemüse	9
1.19	Gebratener Sellerie mit Apfeldip	10
1.20	Gebratener Tofu mit Paprikagemüse	10
1.21	Gefüllte Grünkernbratlinge mit Eiersauce (Vollwert)	10
1.22	Gefüllte Haferflockenbratlinge	11
1.23	Gemüse-Quiche	12
1.24	Gemüse-Rösti	12
1.25	Gemüselasagne mit Ricotta	13
1.26	Gemüsepfanne mit Roggen	13
1.27	Gemüsereibekuchen	14
1.28	Getreide-Risotto mit Erbsen	14
1.29	Getreidefrikadellen	15
1.30	Getreiderisotto mit Bärlauch und	15
1.31	Glamorgan-Würstchen ohne Fleisch	16
1.32	Glamorgan-Würstchen ohne Fleisch (Selsig Morgannwg)	16
1.33	Gratinierte Quark-Gemüsefrikadellen	17
1.34	Grünkern-Gemüse-Pastete	18
1.35	Grünkern-Pilaw	18
1.36	Grünkernbratlinge	19
1.37	Grünkernplätzchen mit	19
1.38	Haferflocken-Pfannkuchen mit	20
1.39	Heidelbeer-Müsli mit Sanddorn	21
1.40	Herzhafte Tofupfanne	21
1.41	Hirse-Kräuter-Tortilla-Burger auf	21
1.42	Hirsebratlinge in Käsesosse	22
1.43	Hirsepfanne	22
1.44	Hüvos Rancheros	23
1.45	Karotten-Mandel-Laib mit	24
1.46	Kartoffelcremesuppe mit Nüssen	24
1.47	Kartoffelsavarin mit Kräutern	25

1.48	Kartoffelschnitze und Knöpfe	25
1.49	Kerrie Telor (Curryeier)	26
1.50	Kichererbsencurry	26
1.51	Konfetti-Salat	27
1.52	Kräuter-Sahne-Creme	27
1.53	Kürbis mit Koriander (Kondroo Sabzi)	28
1.54	Kürbisfüllung für Tortelli, Ravioli	28
1.55	Kürbistätschli	29
1.56	Linsensuppe mit Knoblauch	30
1.57	Mairüben-Möhren-Rohkost	30
1.58	Mais-Nachos	31
1.59	Mohrrüben-Lasagne	32
1.60	Okragemüse mit Pfefferminze	32
1.61	Panir Cutlet (Käsesteak)	32
1.62	Petjel Manga Mudah	33
1.63	Pizza mit Gerstenflocken	33
1.64	Polenta mit grünen Chilis und Käse	34
1.65	Prikadel Jagung	34
1.66	Püree mit Pilzragout	35
1.67	Quinoa-Pfanne Mit Linsen Und	36
1.68	Reispfanne (Trennkost)	36
1.69	Rote Bete mit Mandelsauce	36
1.70	SAITAN IN CASSISJUS	37
1.71	Sajur Bayem	37
1.72	Salsa de Chile Roja	38
1.73	Sesam Honig Riegel	38
1.74	Sesambälle mit Rote-Bohnen-Füllung	39
1.75	Sizilianischer Tomatensalat	39
1.76	Sojasprossen-Toast	39
1.77	Spinat (gebraten) mit Zwiebeln	40
1.78	Spinatbällchen	40
1.79	Spinattaschen I	41
1.80	Steinpilze auf klassische Art	41
1.81	Südafrikanisches Boburti	42
1.82	Tahu Bumbu Bali	42
1.83	Tahu Pong	43
1.84	Tofu - Sojaquark oder -käse	43
1.85	Tofu mit Paprikagemüse	44
1.86	Tofu-Hirse-Bratlinge	44
1.87	Tofuklösschen mit Lauch und	45
1.88	Tofuklösschen mit Lauch und Schwarzwurzel	45
1.89	Überbackene Grünkernbrätlinge	46
1.90	Überbackene Zucchini m. Erbsen u.	46
1.91	Überbackene Zucchini mit Grünkern	47
1.92	Vegetarische Landleberwurst	47
1.93	Vollkorn-Bagels	48
1.94	Zucchini-Rösti mit Avocadopüree	49
1.95	Zwiebel-Tarte li	49

1 Vegetarisches

1.1 Amaranth Grundrezept

800 g Amaranth
3 l Wasser

MMMMM—————QUELLE—————

– Gepostet von Felix - Weber - 03.08.1994 Felix Weber: Amaranth ist eine Getreideart aus Mittelamerika. Es war schon vor 3000 Jahren das Hauptnahrungsmittel der mittelamerikanischen Kulturen. Die Getreidepflanzen haben einen Saatkopf mit wenig Seitenzweigen, der bis zu 50cm lang wird. Der Samen ist kaum grösser als ein Senfkorn, ist cremefarben, golden oder rosa. Eine Pflanze bringt ungefähr 50.000 Samenkörner hervor. Amaranth hat einen Proteingehalt von ca. 17% (Weizen nur 12-14%, Reis 7-10% und Mais 9-10%). Verglichen mit anderen Getreidearten ist der Gehalt der essentiellen Aminosäure Lysin ebenfalls sehr hoch (9,28%). Der Nährwert des Amaranth Proteins liegt bei 75%. Der Vergleich mit Milch (73%), Gerste (62%), Weizen (56%) und Mais (44%) zeigt den hohen Grad biologischer Verwertbarkeit des Proteins. Aus Amaranth macht man z.B. Suppen, Klösse, Pfannkuchen, verschiedene Backwaren oder eben gepufften Amaranth, der einen nussigen Geschmack hat. Amaranth und Wasser zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca 20 Min. auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren und z.B. als Beilage servieren.

Stichworte: Getreide, Amaranth

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Amaranth mit Gemüse

300 g Amaranth
100 g Butter
6 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
300 g Karotten
400 g Lauch
80 g Baumnusskerne

1 Bd. Petersilie
Salz
Pfeffer

*NACH DER RUBRIK KOCHTIPS VON
Alice Vollenweider - in Annabelle - MM von
Rene Gagnaux*

Frage: Ich habe Amaranth eingekauft und nach Vorschrift gekocht. Das Resultat war geniessbar, aber nicht mehr, und der Geschmack erinnert an ein feuchtes Lagerhaus. Gibt es schmackhafte Gerichte mit Amaranth? Antwort: Die Frage zum Amaranth verrät mir, dass Sie wie ich in Bioläden verkehren und dort nicht nur Bulgur und Buchweizen kaufen, sondern auch mit südamerikanischen Getreidepflanzen wie Amaranth und sicher auch Quinoa experimentieren. Mit Amaranth habe ich die gleichen Erfahrungen gemacht wie Sie, bis mir die Fachfrau im Bioladen erklärte, dass es am besten schmeckt, wenn man es wie Risotto zubereitet, das heisst mit einer feingehackten Zwiebel in Öl oder Butter dünstet und dann mit Gemüsebrühe weichkocht. Man röstet die Amaranthkörner in Butter und Olivenöl 5 Minuten an, gibt die Gemüsebrühe hinzu und lässt 45 Minuten zugedeckt leicht kochen. Dann gibt man das Gemüse klein geschnitten bei und lässt 10 Minuten garen. Man würzt mit Salz und Pfeffer und vermischt zuletzt mit gehackten Nusskernen und Petersilie.

Stichworte: Getreide, Risotto, Amaranth

Mengenangabe: 4 Portionen

1.3 Apfelsinen-Flocken

MMMMM-----ZUTATEN-----

2 sm Apfelsinen 20 g Honig 40 g Kernige Haferflocken 1 Apfelsinenscheibe Minzeblättchen
Apfelsinen schälen, von der weißen Haut befreien, in kleine Stücke schneiden. Apfelsinenstücke mit dem Honig vermischen. Einige Minuten zum Saftziehen stehenlassen. Danach mit den Haferflocken vermengen. In ein Schälchen geben. Nach Belieben mit der Apfelsinenscheibe und dem Minzenblättchen garnieren. :Stichworte : Müsli, P1 :Notizen (*) : : Quelle: Schlank und Fit Erfasst von M. Herrsche Stichworte: P1, Müsli

Mengenangabe: 4 Portionen

1.4 Austernpilze und Champignons mit

375 g Tofu; geviertelt, in ca. - 1/2 cm dicke Scheiben	1 Bd. Blattpetersilie; Blättchen - gezupft und gehackt
Pfeffer	2 EL Sojasauce
Salz	<i>FÜR DIE FLIEGENPILZE</i>
350 g Champignons; in Scheiben	100 g Stück Salatgurke
150 g Austernpilze; eventuell - kleingeschnitten	100 g Stück Rettich
5 EL Mehl; Menge anpassen	100 g Lauch; in Streifen
3 EL Öl	4 Kirschtomaten
75 g Butter	
5 EL Weisswein	

Tofuscheiben von allen Seiten salzen und pfeffern. Tofu in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Im heissen Öl ca. 5 Minuten braten. Warm stellen. Butter erhitzen und die Pilze darin 3-5 Minuten braten. Wein zugeben, etwas einkochen lassen. Petersilie und Sojasauce dazugeben. Abschmecken. Pilze und Tofu anrichten. Mit blanchierten Lauchstreifen und Fliegenpilzen garnieren. Fliegenpilze schnitzen: Gurkenstück vierteln (falls servings = 4, sonst in entsprechende Anzahl Stücke teilen), als Untergrund zuschneiden. Rettich schälen, vierteln und acht Stiele daraus schneiden. Auf Holzspiesschen stecken, auf den Untergrund spiessen. Kirschtomaten halbieren, daraufstecken. Nach Für Sie, Heft 4, 1994 (Rg) 27.03.1994 :Stichworte : P4, Pilze, Tofu Stichworte: P4, Tofu, Pilze

Mengenangabe: 4 Portionen

1.5 Avocado-Käsesandwich

8 Scheib. Vollkorntoast	Salsasosse
Mayonnaise	Alfalfaspossen
4 Salatblätter	1 Avocado
4 Scheib. Cheddar	

Vier Brotscheiben dünn mit Mayonnaise bestreichen. Je ein Salatblatt und eine Scheibe Käse auf die Brote legen. Etwas Salsasosse auf dem Käse verstreichen. Alfalfaspssen und dünne Avocadofilets obenauf legen. Zuletzt mit Brotscheiben abdecken. Fertig! Die Sandwiches lassen sich gut in einer Plastik-Box transportieren. Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

:Stichworte : Picknick, Sandwich, Vollwertküche :Notizen (★) : Quelle: Schrot & Korn 08/98

Stichworte: Picknick, Sandwich, Vollwertküche

Mengenangabe: 4 Portionen

1.6 Avocado-Walnusscreme

150 g Avocadofleisch	Salz
200 g Hüttenkäse -Ersatzweise	Pfeffer
Milder Quark (20% Fett i.T.)	
20 g Walnusskerne	

Die Zutaten sind für 4-6 Portionen berechnet. Das Avocadofleisch mit der Gabel zerdrücken und mit dem Hüttenkäse gut verrühren. Die Walnusskerne möglichst fein hacken und dazugeben. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Tip: Sie können diese Avocadocreme gut für zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Allerdings müssen Sie dann, um eine unappetitliche Braunfärbung zu vermeiden, einen Esslöffel Zitronensaft unter die Masse mischen.

Nährwerte pro Portion: :Kilokalorien: 682 :Kilojoule: 2850 :Eiweiss/g: 31 :Kohlenhydrate/g: 11

:Fett/g: 56 * Quelle: -Test Nr. 11 -erfasst: v. Renate Schnapka -am 29.10.96 Erfasser: Renate

Datum: 18.12.1996 Stichworte: Vegetarisch, Aufbau, Avocado, Nuss, Käse, P1

Stichworte: Avocado, P1, Aufbau, Käse, Vegetarisch, Nuss

Mengenangabe: 4 Portionen

1.7 Bayerischer Obazda

150 g reifer Brie oder Camembert	Salz
50 g Münsterkäse (Rotschmier- Weichkäse)	Pfeffer
100 g Quark	Paprika, edelsüss und scharf
50 g Butter	Zwiebelringe und Schnittlauch zum
2 EL Sahne	

Käse. Quark und Butter mit der Gabel zerdrücken und gut vermischen. Die Sahne zugeben. Masse mit den Gewürzen Abschmecken. Mit den Zwiebelringen und dem Schnittlauch garnieren. Hierzu passt frisches Brot oder Cracker. Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

:Stichworte : Käse, Picknick, Quark, Vollwertküche :Notizen (★) : Quelle: Schrot & Korn 08/98

Stichworte: Quark, Picknick, Käse, Vollwertküche

Mengenangabe: 4 Portionen

1.8 Beeren- Biskuitspeise

2000 g frische Beeren oder Früchte nach Wahl (z.B. Heidelbeeren, Johannisbeeren)	4 Pkg. Vanille-Puddingpulver 4 Ei (eventuell) 1000 ml Sahne
4 Pkg. Löffelbiskuits	
4 EL Vollrohrzucker (eventuell)	

Beeren waschen und bei Bedarf zuckern. Eine Schüssel (z.B. Auflaufform) mit den Löffelbiskuits auslegen. Beeren auf den Biskuits verteilen (einige Beeren als Garnitur zurückbehalten). Pudding nach Anweisung zubereiten und auf Wunsch mit einem Ei verfeinern. Den fertigen Pudding noch heiss über die Beeren giessen und erkalten lassen. Sahne sehr steif schlagen und über dem Pudding verteilen. Mit Beeren verzieren. Zubereitungszeit: ca 30 minuten.

:Stichworte : Picknick, Süssspeise, Vollwertküche

Stichworte: Süssspeise, Picknick, Vollwertküche

Mengenangabe: 4 Portionen

1.9 Brotaufstriche mit Milchprodukten

KRAEUTERQUARK

4 Bd. Gemischte Kräuter - Schnittlauch, Petersilie

- Kerbel

400 g Quark (20 % Fett)

200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

Zitronensaft

MOEHRENAUFSTRICH

400 g Möhren; Karotten

8 EL Sonnenblumenkerne

4 EL Creme fraiche

4 TL Honig

KAKAOCREME

8 EL Haselnüsse; gemahlen

4 TL Kakaopulver

4 EL Ahornsirup; evtl. mehr

400 g Mascarpone

MMMMM _____ QUELLE _____

– Nach: Eltern 8/94 - - Gepostet: Eva-D. Bilgic - - 11.08.1995 Für Babys und Kleinkinder: Vegetarische Aufstriche. Butterbrote für Kinder mit Schmelz- oder Frischkäse, Teewurst und Schokocreame sind in der Regel zu fett, zu salzig oder zu süß. Mixen Sie den Belag selber: Dann stimmen Nährwert und Würze. Die Zubereitung ist einfach und schnell. Und Butter oder Margarine können Sie unter den Aufstrichen weglassen. Für den Kräuterquark: Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und feinhacken. Quark mit Joghurt glattrühren, Kräuter untermischen und mit Zitronensaft abschmecken. Für den Möhrenaufstrich: Möhren putzen und im Dämpfer bissfest garen, Möhren, Sonnenblumenkerne und Creme fraiche in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Den Aufstrich, wenn nötig, mit dem Honig abschmecken. Für die Kakaocreame: Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer Creme verrühren.

Stichworte: Aufbau, Aufstrich, Kinder

Mengenangabe: 4 Portionen

1.10 Buchweizenpfannkuchen m. Lachs u.

50 g Buchweizenmehl	1 Bd. Dill
50 g Mehl	200 g Creme fraîche
2 Eier (Gew.Kl.2)	1 Stück Meerrettich (10cm)
Salz	6 Scheib. Räucherlachs (250g)
1 Schuss Zucker	
3 TL Öl	

Buchweizenmehl und Mehl mischen, mit 3/8l kaltem Wasser anrühren und 20Min. ausquellen lassen. Eier unterrühren, mit wenig Salz und Zucker würzen. Eine kleine Pfanne dünn mit Öl auspinseln und nacheinander 6 Pfannkuchen darin backen. 2/3 vom Dill hacken, mit der Creme fraîche verrühren. Meerrettich schälen, raspeln, 2 1/2 El mit der Creme fraîche verrühren und mit Salz würzen. Den Lachs in die Pfannkuchen füllen, mit restlichem Dill garnieren. Die Creme fraîche und den restlichen Meerrettich darübergeben. Nährwerte pro Portion: :Kilokalorien: 363 :Stichworte : Fisch, Getreide, Lachs, P6, Sauerrahm, Vollwert :Notizen (*): : : Quelle: -Natürliche Ernährung -Herausgeber:essen & trinken : -erfaßt: v. Renate Schnapka -am 26.09.96 Stichworte: Fisch, Lachs, P6, Vollwert, Getreide, Sauerrahm

Mengenangabe: 4 Portionen

1.11 Chicoreegratin

8 schmale Stauden Chicoree	Pfeffer
Fett für die Auflaufform	Muskat
30 g Fett	4 EL geriebenen Käse
40 g Mehl	Petersiliensträusschen
1/2 l Milch	
Salz	

Aus den Chicorreetrieben den bitteren Teil ausschneiden und den Chicoree waschen.

Die Chicorreetriebe in eine gefettete Auflaufform legen.

Das Fett in einem Topf zum Schmelzen bringen, das Mehl einrühren und kurz andünsten. Die Milch unter Rühren zugiessen und einmal aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Sauce über den Chicoree giessen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

Das Gemüse im vorgeheizten Backofen (200 Grad C; Gas: Stufe 3) 30 min backen.

Zum Anrichten die gewaschenen Petersiliensträusschen über den Chicoreegratin geben.

Zeit : ca. 35 min ; Kal/Pers :562 ; Jou/Pers :1523 ** Gepostet von Michael Houben Erfasser:

Michael Datum: 03.05.1996 Stichworte: Vegetarisch, Schnell, P4

Stichworte: P4, Schnell, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.12 Currykartoffeln

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend	1 Dos. Ananas in Stücken; (425 ml)
3 TL Curry	Salz
2 EL Butter	Zucker
1 Döschen Safran	
4 groß. Zwiebeln	

Kartoffeln schälen und würfeln. In einem grösseren Topf mit etwas Salz garen. Inzwischen Curry mit Butter vorsichtig anrösten. Sobald der Curry das Bräunen beginnt die Flüssigkeit aus der Ananasdose zum Ablöschen verwenden. Zwiebeln schälen, grob schneiden und zugeben. Safran untermengen. Zwiebeln ca. 5 Minuten garen lassen. Fertig gekochte Kartoffeln und die Ananas aus der Dose unter die Zwiebel- Ananas-Sosse mengen. Mit Salz und Zucker und - wenn es zu scharf sein sollte - auch mit etwas Sahne abschmecken.

Varianten:

Als Variation können mit den Zwiebeln zusammen ca. 200 Gramm Shrimps oder Tiefseekrabben zugegeben werden.

Oder man kann auch eine grosse Truthahnbrust kleinschneiden, in der Pfanne anbraten und ebenfalls mit den Zwiebeln begeben.

Gepostet von Andrea Widmann @ 2:2487/8001.20 am 21.04.94

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Vegetarisch, P1

Stichworte: P1, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.13 Dadar Isi

6 Eier	4 spanische Pfeffer
1 TL Salz	etwas Maizena
1 TL Pfeffer	
2 Zwiebeln, gross	

MMMMM-----QUELLE:-----

Lody van Rijssel, Holland Erfasst und aus dem Holländischen übersetzt von Gudrun Schröder mertens@worldonline.nl Zwiebeln und spanischer Pfeffer sehr fein schneiden und in Öl schmoren bis die Zwiebeln glasig sind (nicht braun werden lassen!). Die Eier mit Salz und Pfeffer gut verrühren (Mixer). Das Maizena verrühren mit etwas Wasser und zu den Eiern geben. Nochmals gut verrühren. Aus den Eiern Omeletten produzieren. Die warmen Omeletten mit der Zwiebelmischung füllen und servieren.

Stichworte: Indonesien, Eiergericht

Mengenangabe: 4 Portionen

1.14 Erbsen-Karottengemüse

4 Tas. Reis; (Vollreis oder weisser Reis, je nach Vorliebe, es sollte jedoch Langkornreis sein)	400 g Karotten
1 TL Salz	2 TL Gekörnte Brühe; oder etwas mehr
400 g Erbsen	30 ml Milch
	2 EL Mehl

Vom gewaschenen Fenchel wird das Grün entfernt, gehackt und weggestellt. Die Knollen werden halbiert und quer in schmale Streifen geschnitten. Nun wird 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzt und der Fenchel darin 5 Minuten al dente gegart. Anschliessend Pinienkerne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jetzt wird der Ricotta durch ein Sieb in eine Schüssel gedrückt, Eier und Parmesan hinzugegeben und verrührt. Danach wird der Fenchel mit Grün und Pinienkernen unter die Quarkmasse gehoben. Zuletzt wird das restliche Olivenöl in einer normalgrossen Pfanne erhitzt, die Masse dazugegeben und 5 Minuten pro Seite gebraten. Das Wenden geht am leichtesten, indem man die Frittata auf einen Teller stürzt und wieder in die Pfanne gleiten lässt. Frittata können auch mit Pilzen, Zucchini oder Käse bereitet werden. Sie werden in Kuchenstücksform serviert. **
Gepostet von: Stingbox Erfasser: Datum: 29.09.1996 Stichworte: Vegetarisch, Fenchel, Frittata, P4
Stichworte: P4, Fenchel, Vegetarisch, Frittata

Mengenangabe: 4 Portionen

1.17 Frühlings-Quiche

MMMMM-----TEIG-----

250 g Mehl; evtl. Vollkorn 1 Spur Salz 1 Ei 125 g Butter Mehl; zum Ausrollen Fett; für die Form
MMMMM-----FÜLLUNG-----

1 Bd. Möhren; kleine 1 Bd. Lauchzwiebeln 125 g Schlagsahne 175 g Creme fraiche 2 Eier 150 g Emmentaler 1/2 Kopfsalat Pfeffer; aus der Mühle Muskat Weizen. Salz, Ei und Butter verkneten, kalt stellen. Möhren und Zwiebeln schälen, 5 Minuten blanchieren. Creme fraiche, Eier, Käse, Salat (gehackt) verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Teig ausrollen, in gefettete Springform geben. Käsesahne und Gemüse auf den Teig geben. Bei 225GradC für 40-45 Minuten backen, evtl. nach 30 Minuten abdecken. * Quelle: Privatsammlung gepostet von Eli & Thomas@2:2450/111.46 ** Gepostet von Elisabeth Hafenegger Date: Fri, 14 Apr 1995 Erfasser: Elisabeth Datum: 01.06.1995 Stichworte: Vegetarisch, Hauptspeise, P4
Stichworte: Hauptgericht, P4, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.18 Gebackenes Gemüse

100 g Brokkoliröschen	<i>FURE DEN TEIG</i>
100 g Blumenkohl röschen	100 g Mehl
100 g Rosenkohl	75 ml Weisswein
2 EL Honig	1 Eigelb
2 EL Sojasauce	1 Eiweiss
2 EL Essig	1/2 Unbehandelte Zitrone
1 TL 5-Gewürz-Pulver	

1. Das Gemüse in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen und mit Honig, Sojasauce, Essig, 5-gewürz-Pulver, Salz, Pfeffer mindestens eine Nacht im Kühlschrank marinieren. 2. Aus den übrigen Zutaten einen glatten Teig herstellen und mit Salz und Zitrone würzen. Das Gemüse durch den Backteig ziehen und schwimmend in Fett goldgelb ausbacken.

Stichworte: China

Mengenangabe: 4 Portionen

1.19 Gebratener Sellerie mit Apfeldip

500 g Knollensellerie	30 g Mehl
1 1/2 Zitronen, Saft	2 EL Butterschmalz
1 Ei	2 Äpfel (350 g)
Cayennepfeffer	200 g Saure Sahne
60 g Semmelmehl	
3 TL mittelscharfer Senf	

Sellerieknolle in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben schälen, dann vierteln. 3/4 l Wasser mit dem Saft von einer Zitrone und etwas Salz aufkochen. Sellerie darin 5 min vorgaren. Abtropfen lassen, mit Küchentuch trockentupfen. Ei im einem Teller verquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Semmelmehl auf einen Teller streuen. Selleriescheiben von beiden Seiten mit Senf bestreichen, dann nacheinander in Mehl, Ei und Semmelmehl wenden, Die Panade leicht andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Sellerie darin pro Seite etwa 2 min. braten.

Für den Apfeldip Äpfel waschen. Einen Apfel schälen, fein raffeln, mit etwas Zitronensaft, Salz und saurer Sahne mischen.

Übrigen Apfel mit Schale in dünne Spalten schneiden. Sellerieecken mit Apfeldip und Apfelspalten anrichten.

01.04.1994 (Kf)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Vegetarisch, P1

Stichworte: P1, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.20 Gebratener Tofu mit Paprikagemüse

400 g Tofu (Sojabohnenquark)	2 Eßlöffel Balsamessig
8 Eßlöffel Sojasoße	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
750 g Paprikaschoten	4 Eßlöffel Öl
30 g Butter oder Margarine	1 Bd. Basilikum
4 Eßlöffel Wasser	

1. Tofu in Scheiben schneiden. Sojasoße und zerdrückten Knoblauch verrühren, darübergeben. Zirka 30 Minuten durchziehen lassen (marinieren). 2. Paprikawürfel im heißen Fett andünsten. Wasser zugießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Essig zufügen, würzen. 3. Tofu im heißen Öl ca. 4 Minuten braten. Gehacktes Basilikum zum Gemüse geben, abschmecken. Dazu: Butterkartoffeln.

:Stichworte : Fleischlos, P4, Paprika, Tofu :Notizen (*) : : : Quelle: Für Sie 22 / 97 :Notizen (**) : :

Stichworte: P4, Tofu, Fleischlos, Paprika

Mengenangabe: 4 Portionen

1.21 Gefüllte Grünkernbratlinge mit Eiersauce (Vollwert)

1/4 l Wasser	Pfeffer (Mühle)
1 TL Steinpilz-Hefebrühe	1 TL Creme fraiche (bis 2)
200 g Grünkernschrot (grob)	100 g Schafskäse
1 Bd. Suppengrün	Distelöl (zum Braten)
1 Knoblauchzehe	70 g Butter
Majoran (frisch, etwas)	2 Eigelb
1 Ei	
Meersalz	

Das Wasser mit der Steinpilz-Hefebrühe erhitzen und Grünkernschrot dazugeben, 5 min kochen lassen, öfter umrühren. Das Suppengrün putzen, waschen und fein würfeln, unter den Grünkern mischen. Das Ganze auf der ausgeschalteten Herdplatte mindestens 30 min ausquellen lassen.

Die abgekühlte Masse mit der geschälten und gehackten Knoblauchzehe, einigen zerrauften Majoranblättern, dem Ei, Meersalz, Pfeffer und Creme fraiche gut verrühren. Mit feuchten Händen vier Bratlinge formen und mit dem Schafskäse füllen. In heissem Distelöl auf beiden Seiten in 10 min goldgelb braten, herausnehmen und warm stellen.

Das Öl abgiessen und die Butter in der Pfanne erhitzen. Das Eigelb in einer Tasse verrühren, mit 2 EL erhitzter Butter verrühren und auf einmal in die Pfanne geben. (Achtung: diese Sauce gerinnt leicht, die Butter darf nicht zu heiss sein, die Pfanne am besten vom Herd nehmen.) Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und zur Hälfte über die Grünkernbratlinge giessen. Die andere Hälfte getrennt dazu reichen.

Quelle: Kochen.Ger, Peter Olk @ 2:240/25.31, 07.05.93 ** Gepostet von Burkard Schoof Erfasser: Burkard Datum: 19.08.1996 Stichworte: Vegetarisch, Vollwert, P4
Stichworte: P4, Vollwert, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.22 Gefüllte Haferflockenbratlinge

80 g Haferkörner	1 EL Vollkornsemmelbrösel
1 Zwiebel	1 1/2 EL Kokosfett ungehärtet
1 TL Butter	<i>FÜR DIE SAUCE</i>
150 ml Gemüsebrühe vegetabil	60 g Sahnedickmilch
Selleriesalz	1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver edelsüss	Kräutersalz
1 EL Petersilie gehackt	
30 g Gorgonzola vollfett	

Die Haferkörner mit einem Flocker zu Flocken quetschen. (Oder fertige kernige Haferflocken verwenden) Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Haferflocken dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Das Ganze unter Rühren so lange kochen lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Den Brei mit dem Selleriesalz, dem Paprikapulver und der Petersilie verrühren, gut durchkneten und für einige Minuten durchziehen lassen. Inzwischen die Knoblauchsauce zubereiten. Dafür die Sahnedickmilch mit einem Schneebesen glattrühren. Die Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken und die Sauce mit Kräutersalz würzen. Nun aus dem Brei mit angefeuchteten Händen zwei Bratlinge formen, jeweils die Hälfte des Gorgonzolas in die Mitte drücken und die Bratlinge verschließen. In den Semmelbröseln wenden und im Fett so lange braten, bis sie knusprig sind. :Stichworte : Bratling, Hafer, P1, Trennkost :Notizen (*) : : : Quelle:

-Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 : : -Erfasst: Arthur Heinzmann Stichworte: P1, Hafer, Bratling, Trennkost

Mengenangabe: 4 Portionen

1.23 Gemüse-Quiche

MMMMM _____ TEIG _____
 200 g Vollkornmehl 5 g Salz 1 Ei 100 g Butter, weich und gewürfelt 50 ml Wasser MMMMM _____
 _____ FÜLLUNG _____

400 g Gemüse nach Saison (z.B. - Lauch, Mangold, Zucchini, - Spinat) 1 klein. Zwiebel 300 ml Sahne 3 Eier 1 tb Parmesan, gerieben Salz, Pfeffer 100 g Emmentaler, gerieben Teig: Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Salz, Ei, Butter und Wasser hineingeben. Alle Zutaten gut vermischen und auf einem Brett zu einem festen Teig verkneten. Teig in eine gefettete Form (mit Rand) legen. Füllung: Gemüse klein schneiden und kurz blanchieren. Zwiebel fein hacken und in der Pfanne dünsten. Sahne mit Eiern, Parmesan, Salz und Pfeffer gut verquirlen. Gemüse und Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Sahne-Eiermasse darüber gießen und mit dem Emmentaler bestreuen. Quiche bei 170 Grad circa 45 Minuten backen. Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + Zeit zum Backen

:Stichworte : Picknick, Quiche, Vollwertküche :Notizen (★) : Quelle: Schrot & Korn 08/98

Stichworte: Quiche, Picknick, Vollwertküche

Mengenangabe: 4 Portionen

1.24 Gemüse-Rösti

266 g Pellkartoffeln vom Vortag	Salz
0.16 TL Salz	Pfeffer
Öl oder Butterschmalz	2/3 EL Butter oder Margarine (evtl. mehr)
66 g Rosenkohl	Schnittlauch
66 g Lauch	Petersilie
66 g Möhren	

Kartoffeln pellen, auf einer sehr groben Röstireibe raffeln, salzen. Gemüse putzen, Rosenkohl halbieren, Lauch in Ringe, Möhren in Streifen schneiden. Das Gemüse mit 1 Tasse Wasser und wenig Salz zum Kochen bringen und in ca. 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 knapp weich kochen. Die Hälfte für die Garnitur warmstellen.

Fett in einer möglichst beschichteten Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 warm werden lassen. Die halbe Kartoffelmenge hineingehen, flachdrücken, das Gemüse darauf verteilen, mit den restlichen Kartoffeln bedecken, den Röstikuchen mit einem Bratenwender flach zusammendrücken, einen Deckel auf die Pfanne legen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 in ca. 15 Minuten goldgelb braten; Zum Wenden die Rösti auf einen Teller stürzen, vorsichtig in die Bratpfanne zurückgleiten lassen, in 15 Minuten offen goldgelb braten.

Margarine oder Butter in einem Topf warm werden lassen, Petersilie und Schnittlauch gehackt zugeben, das restliche Gemüse hineingeben, kurz erhitzen. Rösti auf eine Platte geben und das Gemüse darauf anrichten.

15 g Eiweiss, 37 g Fett, 77 g Kohlenhydrate, 3038 kJ, 725 kcal. Zubereitungszeit 60 Minuten
 ★ Quelle: Winke & Rezepte 11 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar

Datum: 23.11.1996 Stichworte: P2, Normal, Vegetarisch, Gemüse, Kartoffel, Rösti, Pfanne
Stichworte: Gemüse, Normal, Vegetarisch, Kartoffeln, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.25 Gemüselasagne mit Ricotta

0.34 Knoblauchzehen	1.3 g Mehl
0.26 Salbeistiele	34.78 ml Milch
43.47 g Ricotta	Muskatnuss (frisch gerieben)
0.17 Eigelb	0.17 rote Paprikaschoten - 550 g
Salz	0.17 gelbe Paprikaschoten - 450 g
weißer Pfeffer (adM)	0.08 Aubergine - 350 g
0.04 Bd. Basilikum	0.08 Zucchini - 300 g
15.65 ml Olivenöl	0.86 Lasagne-Nudelplatten
1.73 g Pinienkerne	Fett für die Form
2.6 g Butter	

MMMMM—————QUELLE—————

– essen & trinken 6/97 - - erfaßt: Petra Hildebrandt Knoblauchzehen pellen und sehr fein würfeln. Salbeiblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Ricotta mit Knoblauch, Salbei und Eigelb verrühren, salzen, pfeffern, kalt stellen. Die Basilikumblätter abzupfen, mit 100 ml Olivenöl und den Pinienkernen im Mixer pürieren, beiseite stellen. Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen. Béchamelsauce 1 Minute kochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseite stellen. Paprikaschoten vierteln, putzen, mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und auf der 2. Einschubleiste von oben unter dem Grill erhitzen, bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Die Schoten häuten. Aubergine und Zucchini längs in jeweils 6-8 Scheiben schneiden und portionsweise in je 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Nudelplatten portionsweise in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten vorkochen, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Eine rechteckige Auflaufform ausfetten. 2 Nudelplatten mit 4 cm Abstand zueinander hineinlegen. Jede Nudelplatte mit 1 EL Ricottamasse bestreichen. Auberginenscheiben darauf verteilen, salzen, pfeffern, je 1 EL Ricotta daraufstreichen und jede Lasagnehälfte mit 1 Nudelplatte abdecken. Den Vorgang mit restlichem Gemüse und Ricotta in beliebiger Reihenfolge dreimal wiederholen, bis das Gemüse und die Ricottamasse aufgebraucht sind. Obenauf liegen die letzten beiden Nudelplatten. Basilikumpesto unter die Béchamelsauce mischen. Nudelplatten mit je 1 EL davon bestreichen. Die restliche Sauce in die Lasagneform gießen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 25-30 Minuten backen (Gas 3, Umluft 20-25 Minuten bei 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen, dann in Portionsstücke schneiden. Mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Stichworte: Paprika, Lasagne, Pasta

Mengenangabe: 4 Portionen

1.26 Gemüsepfanne mit Roggen

200 g Roggenkörner	2 EL Öl
1 EL Gemüsebrühe; Instant	4 EL Sojasauce
3 Karotten	Salz
1 Knollenselleriestück	Pfeffer a.d.M.
1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 Bd. Petersilie
250 g Austernpilze	1/2 l Wasser (1)
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	

Darren heißt: ohne Fett in der beschichteten Pfanne rösten. Roggen bekommt dadurch einen nussartigen Geschmack. Roggen darren, bis er deutlich dunkler geworden ist. Dabei immer wieder rütteln. Über Nacht in Wasser (1) einweichen. Dann mit dem Einweichwasser aufkochen. Instantbrühe unterrühren. Körner ca. 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Herdplatte ausschalten, den Roggen noch ca. 30 Minuten nachquellen lassen. Inzwischen Gemüse putzen und waschen. Karotten und Sellerie in feine Stifte Frühlingszwiebeln und Austernpilze in Ringe bzw. Streifen schneiden. Feingeschnittene Zwiebel und den durchgepressten Knoblauch im erhitzten Öl glasig dünsten. Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten mitrösten. Dann den Roggen mit der Flüssigkeit hinzufügen und kurz miterhitzen. Zuletzt mit Sojasauce, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit feingehackter Petersilie bestreut servieren. Tip: :Wenn Sie den Roggen nicht darren, verlängern sich Koch- und Quellzeit folgendermassen: 285 kcal :Pro Person ca. : 1192 kJoule :Stichworte : Gemüse, Getreide, P4, Roggen, Vollwert :Notizen (★) : : : Quelle: 12.01.97 I. Benerts : : Aus der Rezeptsammlung von 1987 bis 1995 Stichworte: Gemüse, P4, Vollwert, Getreide, Roggen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.27 Gemüsereibekuchen

5 EL Weizenvollkornmehl	Salz
3 Eier	Pfeffer
150 g Porree	gemahlener Ingwer
500 g Kartoffeln	4 EL Öl
200 g Möhren	
1 Zwiebel	

Mehl mit Eiern verrühren. Porree in feine Ringe schneiden, Kartoffeln und Möhren fein raffeln, Zwiebel in Würfel schneiden und unter die Eimasse rühren, mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Öl erhitzen, Gemüseteig löffelweise hineingehen und von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten.

Beilage: Kräuterquark. ★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum

Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: Vegetarisch, Gemüse, Reibekuchen, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Reibekuchen, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.28 Getreide-Risotto mit Erbsen

375 g Quinoa (Getreideart, Reformhaus)	Salz
40 g Butterschmalz	Pfeffer
500 g Möhren	Paprikapulver
3/4 l Gemüsebrühe (Instanz)	
2 Packungen Erbsen, tiefgefrorene (à 3	

1. Quinoa im heißen Fett andünsten. Möhrenstreifen unterrühren, alles ca. 1 Minute weiterdünsten.
 2. Brühe angießen, ca. 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten die Erbsen zugeben und mitgaren. Abschmecken. Nach Wunsch mit gehobelm Parmesankäse anrichten. Dazu schmecken Spiegeleier.
 :Stichworte : Fleischlos, Getreide, P4, Risotto :Notizen (*) : : : Quelle: Für Sie 22 / 97 :Notizen (**): : Stichworte: P4, Getreide, Fleischlos, Risotto

Mengenangabe: 4 Portionen

1.29 Getreidefrikadellen

250 g Weizen	1 TL Koriander
Griess und Mais (von jeder Sorte 1/3)	1 EL Öl
5 Tassen Wasser	Salz
1 Zwiebel zerkleinert	Pfeffer
1 Ei	
1 EL Mehl	

Das Getreide über Nacht einweichen und im gleichen Wasser kochen, bis es weich ist (ca. 45 Minuten). Alle Zutaten in den Teig geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Den Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen und daraus einzelne Stücke formen. In sehr heissem Öl von beiden Seiten braten. * Quelle: Kochen wie in Afrika ** Gepostet von: Michael Ketzlick Erfasser: Michael Datum: 29.09.1996 Stichworte: Vegetarisch, Getreide, Afrika, Südafrika, Azania
 Stichworte: Südafrika, Getreide, Vegetarisch, Azania

Mengenangabe: 4 Portionen

1.30 Getreiderisotto mit Bärlauch und

160 g Getreidekörner; (Weizen, - Gerste, Hafer, Dinkel)	- geschält und in kleine - Würfel geschnitten
1 l Wasser	1 1/2 EL Bärlauchpaste; (siehe - besonderes Rezept)
Salz	150 ml Sahne
1 Lorbeerblatt	1100 ml Spargelfond oder Bouillon
30 g Butter	1 EL Sbrinz oder Parmesan - gerieben
1 Schalotte; gehackt	10 g Butterflocken
2 Grüne Spargeln; nach - Belieben auch etwas mehr,	

Getreide etwa 24 Stunden in Wasser einweichen. Abgiessen, im Dampfkochtopf mit etwas Wasser, Salz und Lorbeerblatt 10-15 Minuten kochen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Dann durch

ein Sieb schütten und das Lorbeerblatt entfernen. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die gehackte Schalotte gut andünsten, ohne Farbe zu geben. Das gekochte Getreide dazugeben und mit Spargelwürfeln, Spargelfond und Sahne auffüllen. Aufkochen lassen, mit Bärlauchpaste und eventuell etwas Salz abschmecken und zuletzt den geriebenen Käse und die Butterflocken darunterziehen. :Stichworte : Bärlauch, Getreide, P4, Risotto, Spargel : : Vegetarisch :Notizen (★) : : : Quelle: - Nach Oskar Marti, Frühling in der Küche Hallwag : : Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 01.03.95 :Notizen (★★) : Stichworte: P4, Spargel, Getreide, Risotto, Bärlauch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.31 Glamorgan-Würstchen ohne Fleisch

140 g Frische Weissbrotkrümel - ohne Kruste
1 klein. Zwiebel, gehackt
85 g geriebener Käse
Pfeffer
Salz
1 Schuss Senf
2 Eigelb

1 Eiweiss

FÜR DIE PANADE:

Mehl
1 Eiweiss - zu Schnee geschlagen
Käseraspel - oder Paniermehl

(Glamorgan ist eine Grafschaft in Südwesten) – Quelle: British Egg Information Service Leaflet gefunden im Internet, überarbeitet, übersetzt und gepostet von Anne Caldas Die frischen Weißbrotkrümel (ohne Kruste) fein zerkleinern, die Zwiebel fein hacken. In eine Schüssel geben, mit etwas Pfeffer, Salz und Senf abschmecken. Zwei Eigelb und ein Eiweiß miteinander verquirlen, in die Mischung geben. Alles gut miteinander vermengen. Das übriggebliebene Eiweiß zu Eischnee schlagen, beiseite stellen. Aus dem Brot-Käse-Zwiebel-Teig 12 kleine Würstchen formen, und diese anschließend in Mehl wälzen. Jedes Brotwürstchen in Eischnee tauchen und danach mit geriebenem Käse (oder Paniermehl) überziehen. Fett (nach Belieben Butter, Butterschmalz, Margarine, Öl) erhitzen und die Würstchen darin braten. Glamorgan-Würstchen mit frischem grünem Salat und rotem Paprika servieren. :Stichworte : Brot, GB, Käse, P12, Wales Stichworte: Brot, Käse, Wales, Gb, P12

Mengenangabe: 4 Portionen

1.32 Glamorgan-Würstchen ohne Fleisch (Selsig Morgannwg)

46 g Frische Weissbrotkrümel - ohne Kruste
1/3 klein. Zwiebel, gehackt
28 g geriebener Käse
Pfeffer
Salz
1/3 Schuss Senf
2/3 Eigelb

1/3 Eiweiss

FÜR DIE PANADE:

Mehl
1/3 Eiweiss - zu Schnee geschlagen
Käseraspel - oder Paniermehl

(Glamorgan ist eine Grafschaft in Südwesten)
– Quelle: British Egg Information Service Leaflet gefunden im Internet, überarbeitet, übersetzt und gepostet von Anne Caldas

Die frischen Weissbrotscheiben (ohne Kruste) fein zerkleinern, die Zwiebel fein hacken. In eine Schüssel geben, mit etwas Pfeffer, Salz und Senf abschmecken.

Zwei Eigelb und ein Eiweiss miteinander verquirlen, in die Mischung geben. Alles gut miteinander vermengen.

Das übriggebliebene Eiweiss zu Eischnee schlagen, beiseite stellen.

Aus dem Brot-Käse-Zwiebel-Teig 12 kleine Würstchen formen, und diese anschliessend in Mehl wälzen. Jedes Brotwürstchen in Eischnee tauchen und danach mit geriebenem Käse (oder Paniermehl) überziehen.

Fett (nach Belieben Butter, Butterschmalz, Margarine, Öl) erhitzen und die Würstchen darin braten.

Glamorgan-Würstchen mit frischem grünem Salat und rotem Paprika servieren.

Erfasser: Anne Datum: 31.03.1996 Stichworte: Wales, GB, Brot, Käse, P12

Stichworte: Brot, Käse, Wales, Gb, P12

Mengenangabe: 4 Portionen

1.33 Gratinierte Quark-Gemüsefrikadellen

500 g gemischtes Gemüse (z.B. Möhren, Lauch, Zucchini)
1 Zwiebel
1 Bd. Petersilie
250 g Margerquark
2 Eier
120 g Weizenvollkornmehl
100 g Vollkornknäckebrötchen (gerieben)

Salz
Cayennepfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben
75 g Emmentaler Käse, gerieben
2 EL Olivenöl
Butter für das Backblech

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 35 Minuten.

1. Das Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, waschen abtrocknen und sehr fein zerkleinern. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

2. Das Gemüse, die Zwiebel, die Petersilie, den Quark, die Eier, das Mehl und 25g geriebenes Vollkornknäckebrötchen zu einem glatten Teig verkneten. Den Frikadellenteig kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen.

3. Aus dem Teig mit nassen Händen 12 flache Frikadellen formen. Die Hände zwischendurch immer wieder anfeuchten, damit der Teig nicht haften bleibt. Die Frikadellen auf ein gut gefettetes Backblech legen.

4. Die restlichen Brotkrümel und den Käse darüber streuen und mit dem Öl beträufeln. Das Blech in den kalten Backofen (Mitte) schieben. Die Frikadellen bei 180 Grad C. etwa 35 Minuten backen. Dazu passt Frühlingsspross oder Möhrenrohkost mit Weintrauben.

Quelle: Gu-Küchen-Ratgeber Vegetarisch Geniessen ** Gepostet von Tanja Flock Erfasser: Tanja

Datum: 05.11.1995 Stichworte: Vegetarisch, Quark, Gemüse, Frikadelle, P4

Stichworte: Frikadelle, Gemüse, P4, Quark, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.34 Grünkern-Gemüse-Pastete

MMMMM-----ZUTATEN-----

125 g Zwiebeln 125 g Grünkern 125 g Möhren 25 g Butter 3/8 l Wasser 1/2 ts Gekörnte Gemüsebrühe 1/2 rote Paprikaschote 1/2 grüne Paprikaschote 25 g Sesamsamen 25 g Vollkornbrösel 15 g Hefeflocken 1/2 Messerspitze Salz 1/2 Messerspitze Pfeffer 1/2 Prise getrockneter Thymian 1 1/2 Eier

1/2 tb Öl für die Form 1 tb Sesamsamen für die Form MMMMM-----

PORTIONSANGABEN-----

Pro Portion: 1300 KJ / 310 kcal 12g Eiweiss 15g Fett 33g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

MMMMM-----DAUER-----

Zubereitung: 1,5 Stunden Kühlzeit: 3-4 Stunden MMMMM-----QUELLE-----

Das grosse GU-Vollwertkoch- Buch Nr. 2 Erfasst: Michael Hofmann MMMMM-----

-----ZUBEREITUNG-----

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Grünkern mittelgrob schroten. Die Möhren putzen, unter fließendem Wasser gründlich bürsten und in winzig kleine Würfelchen schneiden. Die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Den Grünkernschrot mit dem Wasser und der Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben. Die Möhrenwürfel hinzufügen. Die Masse zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen; dazwischen häufig umrühren, damit der Schrot nicht anbrennt. Abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad C. vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne und weissen Rippen entfernen. Die Schotenhälften gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikawürfel mit den Sesamsamen, den Vollkornbröseln, den Hefeflocken, dem Salz, dem Pfeffer, dem Thymian und den Eiern in die abgekühlte Schrotmasse rühren. Eine Kastenform von 30 cm Länge mit dem Öl einfetten und mit 2 Essl. Sesamsamen ausstreuen. Die Masse einfüllen und glatt streichen. Die Pastete in den Ofen (unten; Gas Stufe 2) schieben und etwa 45 Minuten backen. Die Grünkernpastete in der Form 3-4 Stunden auskühlen lassen; dann aus der Form stürzen und in acht dicke Scheiben schneiden.

Stichworte: Kalt, Diät

Mengenangabe: 4 Portionen

1.35 Grünkern-Pilaw

83 g Grünkern (Dinkel)

0.16 l Wasser

2/3 TL Öl

2/3 Zwiebel

2/3 kl. Knoblauchzehe

83 g TK-Erbesen

1/3 Tasse Gemüsebrühe (Instant)

53 g Frischkäse

2/3 Stück Ingwerwurzel

Salz

Pfeffer 50 g geriebener Käse (z.B. Sbrinz)

Grünkern in einem Sieb unter fließendem Wasser kalt abspülen, mit 1/4 l Wasser in einem Topf zu gedeckt 4 - 6 Stunden quellen. Dann zum Kochen bringen und 20 - 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 köcheln, auf der ausgeschalteten Kochstelle ca. 1 Std. ausquellen lassen. Öl in einem Topf warm werden lassen. Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 an dünsten. Erbsen und Grünkern zugeben, mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen, ca. 10 Min. garen. Frischkäse und geriebenen Ingwer unterrühren, würzen, nur noch heiss werden lassen. Geriebenen Käse zum Schluss darüber streuen.

Dazu schmeckt ein gemischter Rohkostsalat.

49 g Eiweiss, 44 g Fett, 108 g Kohlenhydrate, 4418 kJ, 1053 kcal. Zubereitungszeit 105 Minuten
 * Quelle: Winke & Rezepte 04 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar
 Datum: 23.04.1996 Stichworte: P2, Normal, April, Getreide, Vegetarisch
 Stichworte: April, Normal, Getreide, Vegetarisch, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.36 Grünkernbratlinge

250 g Grünkernschrot -mittelfein geschrotet	2 Eier
60 g Butter (I)	40 g Käse; gerieben
Gemüsebrühe nach Bedarf	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 EL Petersilie; gehackt	Fett zum Braten
20 g Butter (II)	
1 Brötchen, altbacken	

MMMMM-----QUELLE-----

-Lillis Grünkernklöppe - Packpapier Verlag & - Versand erfasst von Petra - Holzapfel Der Grünkernschrot wird mit der Butter (I) und kalter Gemüsebrühe aufgesetzt und weich gekocht. Der Brei muss gut ausgekocht und trocken sein. Dann dünstet man die feingeschnittene Zwiebel und die Petersilie in der Butter (II), gibt dies nebst dem eingeweichten und wieder ausgedrückten Brötchen, geriebenem Käse, Salz und Pfeffer dem Grünkernbrei bei, mischt alles gut durch, formt Bratlinge und brät sie von allen Seiten schön braun und knusprig.

Stichworte: Getreide

Mengenangabe: 4 Portionen

1.37 Grünkernplätzchen mit

<i>FÜR DIE GRÜNKERNPLÄTZCHEN</i>	2 EL Senf; mild
200 g Grünkern	1 EL Zitronensaft
600 ml Wasser	2 cl Wermut; trocken
1 mittl. Möhre	100 g Senfsprossen
100 g Knollensellerie	Pfeffer; weiss; fadM.
1 klein. Zwiebel	<i>FÜR DAS LACHSTATAR</i>
1/2 Bd. Petersilie	200 g Räucherlachs
3 Eigelbe	1 Bd. Schnittlauch
50 g Vollkornpaniermehl	1 klein. Zitrone; Saft
Salz	2 cl Wermut; trocken
Pfeffer; schwarz; fadM.	<i>AUSSERDEM</i>
<i>FÜR DEN SENFSPROSSENQUARK</i>	4 EL Erdnuss- oder Olivenöl
100 g Magerquark	Senfsprossen zum Garnieren
50 g Joghurt (3,5% Fett)	

Den Grünkern mit Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Minuten garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Grünkern im geschlossenen Topf eine Stunde quellen und dabei

abkühlen lassen. Inzwischen die Möhre und den Sellerie schälen und sehr klein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein schneiden. Das zerkleinerte Gemüse, die Zwiebel und die Petersilie mit dem abgetropften Grünkern, den Eigelben und dem Paniermehl mischen. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Quark mit Joghurt, Senf, Zitronensaft und Wermut verrühren. Senfsprossen waschen, trockentupfen und untermischen. Den Quark eventuell mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Für das Tatar den Lachs mit einem Wiegemesser fein zerkleinern. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Beide Zutaten mit Zitronensaft, Wermut und Pfeffer mischen. Das Öl nach und nach in der Pfanne erhitzen und darin aus dem Grünernteig portionsweise acht grössere oder zwölf kleinere Plätzchen backen: zuerst zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa vier Minuten backen, bis die Plätzchen an der Unterseite leicht gebräunt sind und sich gut ablösen lassen. Wenden und auf der zweiten Seite etwa 3 Minuten in der offenen Pfanne backen. Gebackene Plätzchen bei 50 °C im Backofen warmhalten. Die Plätzchen auf Tellern verteilen, zuerst mit Lachstatar, dann mit Senfsprossenquark und mit Senfsprossen garnieren. Quelle: Feinschmecker Edition; Vollwertküche; Schlossbergverlag; München 1993 Ins Mm-Format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) :Stichworte : Grünkern, Lachs, P4, Quark, Vollwert :Notizen (**): : : Gepostet von Herbert Schmitt : Stichworte: Lachs, P4, Grünkern, Vollwert, Quark

Mengenangabe: 4 Portionen

1.38 Haferflocken-Pfannkuchen mit

20 g Feine Haferflocken	300 g Blattspinat
15 g Dinkelmehl	50 g Sauerrahm (20% Fett)
1 klein. Ei	40 g Vollmilchjoghurt
Salz	1 EL Hefeflocken
1 TL Olivenöl	Pfeffer
125 ml Milch	Muskat
2 groß. Handvoll Brennessel-Spitzen	Kräutersalz
Oder junge Blättchen	Olivenöl; zum Braten
Oder	

Für Schwangere und Stillende: Schnelles Mittagessen Brennesseln sind mit das erste frische Gemüse im Jahr und sehr reich an Eisen und Vitamin C. Achten Sie darauf, nur an sicheren Orten zu sammeln: am besten in privaten Gärten an Stellen, die nicht von Hunden besucht werden. Falls Sie keine Brennesseln sammeln können, nehmen Sie Spinat. Die Haferflocken mit Mehl, dem Ei, etwas Salz und Olivenöl verrühren. So viel Milch zugeben, daß ein dünnflüssiger Teig entsteht. Etwas quellen lassen. Die Brennesseln bzw. den Spinat waschen und putzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 1 Pfannkuchen backen. Währenddessen die Brennesseln oder den Spinat in einem Topf zusammenfallen lassen. Den Sauerrahm, Joghurt und die Hefeflocken untermischen, mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Pfannkuchen mit der Creme füllen, zusammenklappen und servieren. Tip: Als Füllung eignen sich auch Sauerampfer und Löwenzahn frisch von der Wiese oder Kerbel und Brunnenkresse vom Markt. Mischen Sie diese Kräuter enthalten Mineralstoffe, Vitamine und Aromastoffe besonders konzentriert. Pro Portion ca. 650 kcal. :Stichworte : Getreide, Hafer, P1, Schwanger, Stillen : Notizen(*) : : : Quelle: Eltern 4/92 :Notizen (**): : : Gepostet von Stephanie Miede Stichworte: P1, Getreide, Hafer, Schwangere

Mengenangabe: 4 Portionen

1.39 Heidelbeer-Müsli mit Sanddorn

250 g Heidelbeeren	4 EL Orangensaft
120 g Müslimischung	500 g Sahnejoghurt
6 EL Sanddornsirup (mit Honig gesüßt)	
1 TL Orangenschale (unbeh.), abger.	

Heidelbeeren verlesen, eventuell waschen und gut abtropfen lassen. Die Beeren mit der Müslimischung mischen. Sanddornsirup mit der Orangenschale und dem Orangensaft verrühren. Müslimischung auf zwei Teller verteilen, den Sahnejoghurt verrühren und zusammen mit der Sanddornmischung auf dem Müsli anrichten.

:Stichworte : August, Einfach, Müsli, P2 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 08 / 97
:Notizen (**): 190 kcal :Pro Person ca. : 792 kJoule Stichworte: August, Müsli, Einfach, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.40 Herzhafte Tofupfanne

300 g Tofu	1/2 TL Delikata
1 EL Olivenöl oder Distelöl	1 Bd. Schnittlauch
1/2 TL Kräutersalz	

Diese Tofupfanne ist in Zubereitung, Verwendung, Geschmack und Aussehen dem bekannten Rührei gleich. Für Veganer oder streng vegetarisch Lebende also eine Methode, den guten Geschmack des Rühreis nicht zu missen.

Zuerst wird der Tofu mit einer Gabel in einem Suppenteller zerdrückt. Nebenbei die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Jetzt wird der Tofu ins Fett geschüttet und bei hoher Hitze knappe 5 Minuten gerührt, bis die Flüssigkeit, die sich bildet, verdampft ist. Nun mit Salz und Delikata bestreuen, gut durchrühren und den feingeschnittenen Schnittlauch unter das Essen mischen. Der ganze Spass ist in maximal 10 Minuten fertig. ** Gepostet von: Stingbox Erfasser: Datum: 29.09.1996 Stichworte: Tofu, Vegetarisch

Stichworte: Tofu, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.41 Hirse-Kräuter-Tortilla-Burger auf

1 Zwiebel	1 TL Korianderpulver
1 Knoblauchzehe	Salz
1 EL Öl; (1)	3 EL Zitronensaft
200 g Hirse	400 g Tomaten
750 ml Gemüsebrühe	4 EL Öl; (2)
2 Bd. Petersilie	4 Eier
150 g Stangensellerie	1 groß. Fladenbrot
150 g Karotten	
1 TL Cayennepfeffer	

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl (1) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Die Hirse dazugeben und kurz anschwitzen. Die Brühe zugiessen und alles ca. 12 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Eine Hälfte fein hacken, die andere Hälfte beiseite legen. Stangensellerie und Karotten putzen und fein würfeln. Mit der gehackten Petersilie zu der Hirse geben und weitere 12 bis 15 Minuten garen. Die Hirsemasse mit den Gewürzen und dem Zitronensaft würzen. Kurz abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 50 °C vorheizen. Die Hirse in Portionen teilen (je Person eine Portion). Pro Portion 1 Esslöffel Öl (von Öl (2)) in einer Pfanne erhitzen und eine Portion Hirse hineingeben, zu einem runden Fladen glattstreichen. Pro Portion ein Ei verquirlen, über die Hirse geben und bei kleiner Hitze zugedeckt stocken lassen. Auf eine Platte geben und im Backofen warmhalten. Nacheinander die einzelnen Tortillas auf diese Weise ausbacken. Das Fladenbrot teilen, in jedes Teil eine Tasche schneiden. Etwas von den Petersilienblättern, Tomatenscheiben und jeweils eine Hirse-Kräuter-Tortilla hineingeben. Pro Portion 618 kcal. :Stichworte : Ei, Getreide, Hirse, P4, Petersilie :Notizen (★) : : : Quelle: Nachfreundin 9/95 Erfasst: : Stichworte: P4, Getreide, Hirse, Petersilie, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.42 Hirsebratlinge in Käsesosse

1/2 l Wasser	Meersalz
160 g Hirse	Paprika
1 Lorbeerblatt	Curry
125 g Magerquark	2 EL Öl
50 g geriebener Goudakäse	
50 g Haferflocken	

MMMMM—————SOSSE—————

1/4 l Gemüsebrühe 40 g Hirsemehl 1/4 l Milch 100 g geriebener Goudakäse Muskat Wasser ankochen, Hirse einrühren und Lorbeerblatt hinzufügen, 10 Minuten fortkochen, 20 Minuten quellen und abkühlen lassen. Lorbeerblatt entfernen.

Quark, Käse, Haferflocken, Meersalz, Paprika und Curry hinzufügen und abschmecken. Aus der Masse Bratlinge formen.

Öl erhitzen und Bratlinge darin von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten.

Für die Sosse Brühe ankochen, Hirsemehl unter Rühren dazugeben und 10 Minuten fortkochen.

Milch und Käse hinzufügen, mit Muskat abschmecken.

Beilage: Möhregemüse. ★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum

Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: Hirse, P4

Stichworte: P4, Hirse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.43 Hirsepfanne

2 Knoblauchzehen	250 g Frühlingszwiebeln
2 frische, grüne Pfefferschoten (ersatzweise eine rote getrocknete Chilischote)	250 g Möhren 250 g Zucchini 2 Sahnejoghurt 1/8 l Schlagsahne
2 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Madrascurry	1 Bd. Schnittlauch
200 g Hirse	
Salz	

Eine Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Die Pfefferschoten längs aufschlitzen und die Kerne herauschaben. Die Schotenhälften quer in dünne Scheiben schneiden. (Die getrocknete Chilischote im Mörser zerreiben) Einen EL Öl leicht erhitzen, Knoblauch und Pfefferschoten unter Rühren darin andünsten, dann den Topf vom Herd nehmen und den Curry unterrühren. Bei milder Hitze ganz leicht anschwitzen, dann die Hirse unterrühren und mit 1/2 l Wasser (oder Gemüsebrühe) auffüllen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und würfeln. Alle Gemüse in dem restlichen Olivenöl zugedeckt dünsten, zuerst die Möhren 5 Minuten, dann Frühlingszwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 4 bis 5 Minuten garen, das Gemüse soll noch knackig sein. Dann das Gemüse mit der gut gewürzten Hirse locker mischen, eventuell nachsalzen und 2 Minuten durchziehen lassen. Den Joghurt mit der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer und der restlichen gepellten und durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Die Sauce extra servieren. *Quelle: Essen & Trinken 3/84 Erfasst von Sylvia Mancini
Stichworte: Getreide

Mengenangabe: 4 Portionen

1.44 Hüvos Rancheros

1.2 klein. Rote Paprikaschoten	0.8 Chilies (feingeschnitten)
1.2 TL Oliven=F6l	4 Tortillas (siehe Rezept Tortillas)
0.8 TL Oliven=F6l (zus=E4tzlich)	4 Eier
0.8 TL Oregano	40 g geriebener K=E4se
0.8 klein. Zwiebel	
0.8 gr=FCne Paprika	
1.2 EL Tomatenmark	

Die roten Paprikaschoten halbieren, entkernen, mit den 3 TL Oliven=F6l bestreichen. Bei 250=B0 im Backofen backen, bis die Haut sich schwarz f=E4= rbt. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken bis sie kalt sind. Die Haut= t abziehen, die Schoten in einem Topf mit einem R=FCrstab passieren. Das zus=E4tzliche =D6l in einer Pfanne erhitzen, Oregano, die gew=FCrfelt= en Zwiebeln, die in St=FCcke geschnittene gr=FCne Paprika und Tomatenmark hinzuf=FCgen. Braten, bis es weich ist, rotes Paprikap=FCree und Chilies unterr=FChren, k=F6cheln lassen, 1 min umr=FChren. In einer zweiten Pfanne nacheinander die Eier als Spiegeleier backen. Zum= Servieren je ein Spiegelei auf ein Tortilla legen, mit einem EL Paprikasauce =FCberziehen und mit dem geriebenen K=E4se bestreuen. :Quelle : VHS-Kochkurs Mexikanische K=FCche, Nov. :Erfasser : Jürgen Ginkel Stichworte: Mexiko

Mengenangabe: 4 Portionen

1.45 Karotten-Mandel-Laib mit

50 g Butter/Margarine

1 mittelgr. Zwiebel in

sl geschnitten 2 Knoblauchzehen gehackt 275 g Semmelbrösel aus Vollkornm. 225 g Karotten gerieben 100 g geröstete blättrige Mandeln 2 Eier geschlagen 1 Zitrone ausgepreßt 1 tb frische Petersilie gehackt 1 ts Muskatpulver Salz schwarzer Pfeffer Für die Tomatensauce 2 tb Olivenöl 1 mittelgr. Zwiebeln in sl geschnitten 1 Knoblauchzehe gehackt 400 g Tomaten aus der Dose 2 tb Tomatenmark 1 tb frisches Basilikum gehackt Salz schwarzer Pfeffer Butter in einer Pfanne langsam erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Inzwischen Semmelbrösel, Karotten und Mandeln in einer großen Schüssel vermischen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und alles gut vermengen. Eier, Zitronensaft, Petersilie, Muskat, Salz und Pfeffer ein- rühren. Etwas Wasser nachgießen, falls die Masse zu trocken sein sollte. Dann in eine Kastenform (19x13x7,5 cm) füllen und im vorgeheizten Rohr (E-Herd 200 Grad / Gas Stufe 6) etwa 45 Min. backen. Der Laib ist fertig, wenn er gut gebräunt ist, und eine Messerklinge, die man in den Laib sticht, sauber wieder herauskommt. Gegen Ende der Backzeit wird die Tomatensauce zubereitet. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, Tomatenmark, Basilikum, Salz und Pfeffer dazugeben. Gut umrühren und die Sauce köcheln lassen, bis der Karottenlaib gebacken ist. Dann beides heiß servieren. Quelle: 100 Rezepte Vegetarische Küche Erfasst von Nadja Kramer :Stichworte : Buffet, Gemüse, Karotten, P8 Stichworte: Gemüse, P8, Buffet, Karotten

Mengenangabe: 4 Portionen

1.46 Kartoffelcremesuppe mit Nüssen

1 kg Kartoffeln

2 Zwiebeln

1 EL Butterschmalz

Salz

Pfeffer

750 ml Gemüsebrühe

750 ml Milch

1 EL Sesamöl

gemahlener Kümmel

2 Lauchzwiebeln

ZUM BESTREUEN:

50 g Haselnußblättchen

50 g Sonnenblumenkerne

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln pellen, ebenfalls würfeln. Beides im heißen Butterschmalz andünsten und würzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, auf kleiner Gasflamme kochen lassen. Anschließend die Suppe mit einem Schneidstab pürieren, mit Sesamöl und Kümmel würzen. Die geputzten, in dünne Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln unterrühren und abschmecken. Haselnußblättchen und Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten. Die Suppe in Portionen verteilen und mit den gerösteten Nüssen bestreut servieren. (4 - 6 Portionen)

:Stichworte : Kartoffel, P4, P6, Suppe, Vollwert :Notizen (★) : : : Quelle: Erdgas, Haushalts-Kalender 1997 Garzeit: : : ca. 20 Minuten : : Vorbereitungszeit : : ca. 30 Minuten Stichworte: P4, Suppe, P6, Vollwert, Kartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

1.47 Kartoffelsavarin mit Kräutern

1 kg Kartoffeln +++++	gefrorene Kräuter (viel
Butter für die Form	Schnittlauch, Liebstöckl/
60 g Allgäuer Emmentaler Käse	Maggikraut, Majoran, Thymian)
1 1/4 TL Selleriesalz	3 Eier
1 TL Grillgewürz	2 EL Saure Sahne
1 Knoblauchzehe	
1 Tas. feingeschnittene oder tief-	

Die Kartoffeln waschen und halbweich dämpfen (etwa 20 Minuten). Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. In spaghetti dicke Streifen raspeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Reiserandform sorgfältig mit Butter einfetten. Den Käse fein reiben, die Form mit Käse ausstreuen. Den restlichen Käse mit 4/5 des Selleriesalze und dem Grillgewürz mischen. Die Kartoffelraspeln schichtweise in die Gratinform füllen und jede Schicht mit Käsefüllung und Kräutern bestreuen. Die Kartoffelmasse etwas zusammendrücken. Die Eier mit der Sahne und dem restlichen Selleriesalz verquirlen und über den Auflauf giessen. Die Form auf der zweiten Leiste von unten in die Backform schieben. Etwa 35 - 40 Minuten backen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, dann vorsichtig auf eine vorgewärmte Platte stürzen und mit Gemüse füllen.

Dazu passt: Rosenkohl oder Pilze

Zubereitungszeit: 50 Minuten Backzeit: 35 - 40 Minuten Pro Person etwa 310 Kalorien

Quelle: Ingrid Früchtel Das neue vegetarische Kochbuch Gräfe und Unzer ** Gepostet von Edwin

Litterst Erfasser: Edwin Datum: 12.07.1996 Stichworte: Vegetarisch, Kartoffel, P4

Stichworte: P4, Vegetarisch, Kartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

1.48 Kartoffelschnitze und Knöpfe

<i>Nudelteig</i>	<i>Kartoffeln</i>
300 g Weizenmehl	1 kg Kartoffeln; nicht zu feste Sorte wählen
1 TL Salz	1 TL Salz
1 Ei	
100 ml heisses Wasser	

MMMMM _____ Nudeln _____
 1 ts Salz 2 tb Öl Wasser MMMMM _____ GESCHMÄLZTE ZWIEBELN _____

4 mittl. Zwiebeln Öl Nudelteig Aus obigen Zutaten einen Nudelteig herstellen. Er sollte weich, aber gerade nicht mehr klebrig sein. Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Kartoffeln

Währenddessen Kartoffeln schälen und würfeln. Kartoffeln in Salzwasser in einem grossen Topf mehlig kochen.

Nudeln

Einen grossen Topf Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen. Teig flach ausrollen und daraus ca 1x1 cm grosse Stücke schneiden. Die Teigstücke einzeln (sonst kleben sie aneinander) in das sprudelnde Wasser geben. Wenn alle Nudeln im Wasser sind, Herd auf 1/2 Leistung zurückschalten und Nudeln ca. 7 Minuten ziehen lassen.

Geschmälzte Zwiebeln

Zwiebeln schälen und rädeln. In einer Pfanne mit etwas Öl solange rösten, bis die Flüssigkeit aus den Zwiebeln verdampft ist. Darauf achten, dass sie nicht anbrennen.

Zum Schluss Kartoffeln und Nudeln abseihen und mit den geschmelzten Zwiebeln vermengen. Eventuell mit etwas Salz abschmecken.

Kartoffelschnitze und Knöpfe sind bei uns die bevorzugte Beilage zu vegetarischen Würstchen. Man kann es aber auch so essen.

Gepostet von Andrea Widmann @ 2:2487/8001.20 am 21.04.94

Textlich an das Mm-Format angepasst.

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Vegetarisch, P4

Stichworte: P4, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.49 Kerrie Telor (Curryeier)

8 Eier, hartgekocht

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

Sonnenblumenöl

1 TL Gelbwurzel (Kunjit)

1 TL Trassi

1/4 TL Zitronengras, gemahlen

1 roten spanischen Pfeffer

1 Djuruk Purut Blatt

1 Salambblatt(Lorbeerblatt)

200 ml Kokosmilch

Salz

MMMMM-----QUELLE:-----

Lody van Rijssel, Holland Erfasst und aus dem Holländischen übersetzt von Gudrun Schröder mertens@worldonline.nl Zwiebel, Knoblauch, Gelbwurzel, Trassi, spanischen Pfeffer und etwas Salz zusammen fein mahlen (uleken) und im Öl anbraten. Die Kokosmilch dazu geben. Die abgekühlten Eier abpellen und vorsichtig (!) leicht platt drücken und dann in die Sauce legen. Das Gericht leicht eindicken lassen und servieren (natürlich mit Reis).

Stichworte: Indonesien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.50 Kichererbsencurry

250 g gekeimte Kichererbsen (2-3 Tage)

3 Zwiebeln

2 Becher Schmand

1/2 Bd. Koriander o. Petersilie

1/2 TL gem. Kreuzkümmel

1/2 TL gem. Ingwer

1 1/2 EL Curry

1 TL Kurkuma

Salz

evtl. Cayennepfeffer

1 1/2 EL Butter

Kokosraspeln

Butter mit Kreuzkümmel und Ingwer anschwitzen, dann die in Streifen geschnittenen Zwiebeln zufügen und glasig braten. Tropfnasse, gekeimte Kichererbsen dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen. Die Erbsen sollten noch ein wenig Biss haben. Schmand und übrige Gewürze zufügen und abschmecken. Mit Koriander bestreut servieren. Eine Schüssel mit Kokosraspeln danebenstellen (is ja nicht jedermann/fraus Sache, gibt dem Gericht aber erst letzten Pfiff!:-))

Dazu passt Naturreis und - sollte man sehr kräftig gewürzt haben - eine Raita (ein Becher Naturjohu mit einigen Gurken- und Tomatenwürfeln mischen und mit Minze, Salz u. wenig Pfeffer abschmecken) ** Gepostet von Martin Hofmann Erfasser: Martin Datum: 05.11.1995 Stichworte: Vegetarisch, Kichererbse, Schmand, Curry, P4
Stichworte: P4, Kichererbse, Curry, Vegetarisch, Schmand

Mengenangabe: 4 Portionen

1.51 Konfetti-Salat

400 g Rundkornreis	1 p. Port. Knoblauchzehe
275 g Maiskörner (Dose)	3 p. Port. kleine Zucchini
4 p. Port. Paprikaschoten (rot)	6 EL Obstessig
4 p. Port. Möhren	Salz, Pfeffer
400 g Erbsen (tiefgefroren)	6 EL Keimöl
300 g Goudakäse	1 Bd. Schnittlauch
3 p. Port. Zwiebeln	

– Kochideen - Köstlich wie noch nie – erfasst und gepostet: – Emanül Kitzelmann@Hl.Maus.De – 8.10.95

Ein Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Reis abwaschen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Die Maiskörner abtropfen lassen. Die Paprikaschoten halbieren, von den Rippen, den Kernen und den Stielansätzen befreien, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, waschen, würfeln und mit etwas Salz in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Nach fünf Minuten die Erbsen dazugeben und mitgaren. Den Gouda in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und kleinhacken. Die Zucchini waschen und würfeln. Den Essig mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Öl verrühren. Den Reis abtropfen und abkühlen lassen, mit den vorbereiteten Zutaten und der Salatsauce mischen. Den Salat 30 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Den Schnittlauch kleinschneiden und darüberstreuen.

500kcal pro Person; 40 min Zubereitungszeit; 30 min Marinierzeit * Quelle: Erfasser: Emanül Datum: 05.11.1995 Stichworte: Vegetarisch, Gemüse, Reis, Käse, P8
Stichworte: Gemüse, P8, Käse, Vegetarisch, Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

1.52 Kräuter-Sahne-Creme

125 g Magerquark	(Schnittlauch, Petersilie,
250 g Sahnejoghurt	Liebstockel/Maggikraut,
1 EL Zitronensaft	Dill, Borretesch, Zitronen-
1 Tas. feingehackte Kräuter	melisse, Estragon)

1 Knoblauchzehe
1/4 TL Selleriesalz

frisch gemahlener Pfeffer

Den Quark mit dem Sahnejoghurt und dem Zitronensaft cremig rühren. Die Kräuter und die geschälte, durchgepresste Knoblauchzehe zugeben. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Gut gekühlt servieren.

Varianten: Statt Knoblauch feingehackte Kapern (1 Esslöffel auf 4 Portionen) oder schwarze Oliven oder Gewürzgurken oder Meerrettich nehmen. Zur Abwechslung mit Curry oder Paprika würzen.

Passt zu: Knusprigen Käsebrötchen oder Vollkornbrot, Pellkartoffeln, Schmorkartoffeln, Kartoffeln vom Blech.

Zubereitungszeit: 15 Minuten Pro Person etwa 170 Kalorien

Quelle: Ingrid Früchtel Das neue vegetarische Kochbuch Gräfe und Unzer ** Gepostet von Edwin

Litterst Erfasser: Edwin Datum: 03.05.1996 Stichworte: Vegetarisch, Vollwert, P4

Stichworte: P4, Vollwert, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.53 Kürbis mit Koriander (Kondroo Sabzi)

1 1/2 Pfund frischer Kondroo -Kürbis oder
2 Dos. a 400 g 3 El leichtes Pflanzenöl
1/4 TL Kurkuma
1/4 TL Cayennepfeffer

2 TL Gemahlener Koriander
grobes Salz nach Belieben

Kondroo- oder Tindola-Kürbis gilt in Nordindien als eine Delikatesse. Geröstet oder in einer würzigen Sauce geschmort, schmeckt er ausgezeichnet. Dieses Rezept zeigt, wie er bei meiner Mutter in Neudelhi zubereitet wird. Mir schmeckt zu diesem Gericht Vollkornbrot mit Fenchel oder Reis-Mungobohnen-Eintopf mit Kreuzkümmel und schwarzem Pfeffer. Für 3-4 Personen

1. Kürbis vierteln. Falls Sie Kürbis aus der Dose verwenden, Flüssigkeit abgiessen und die Stücke mehrmals in frischem Wasser spülen. Abtropfen lassen.

2. Öl in einer grossen Pfanne 2 Minuten bei starker Hitze heiss werden lassen. Temperatur herunterschalten und sämtliche Gewürze in die Pfanne geben. Geviertelte Kürbisstückchen beifügen, gut umrühren, damit sie gleichmässig mit den Gewürzen überzogen werden. 3 Minuten rösten bzw. bis die Kürbisstückchen leicht angebräunt sind.

3. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe schalten und das Gemüse zugedeckt 10-12 Minuten schmoren lassen. Ab und zu den Deckel abnehmen und das Gemüse umrühren. Dann ohne Deckel weiterkochen lassen, bis fast alle Feuchtigkeit verdunstet ist (5-8 Minuten). Der volle Geschmack des Kürbis entwickelt sich nur, wenn er gut durchgebraten ist. Nach Belieben salzen. * Quelle: Das grosse vegetarische indische Kochbuch - Heyne Verlag) ** Gepostet von: Dimitri Junker Erfasser: Dimitri Datum: 01.06.1996 Stichworte: Gemüse, Kürbis, Vegetarisch, Indien, P4

Stichworte: Kürbis, Indien, Gemüse, P4, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.54 Kürbisfüllung für Tortelli, Ravioli

1000 kg Kürbis	Pfeffer
100 g Amaretti; zu Staub zerdrückt	<i>BEISPIEL: TORTELLI DI ZUCCA</i>
100 g Eingelegte Senffrüchte - Mostarda di frutta	4 Eiern
100 g Parmesan; gerieben	400 g Mehl
Muskat	
Salz	

MMMMM-----QUELLE-----

– Annabelle, 22/1994 - - Erfasst von Rene Gagnaux Die feinen Tortelli di zucca stammen aus Mantova, wo man sie ursprünglich als fleischloses Gericht für den Heiligen Abend zubereitete. Den süsslichen und doch pikanten Geschmack geben ihnen die Amaretti und die eingelegten Senffrüchte (Mostarda di frutta), die man dem pürierten Kürbis beifügt. Hier das Rezept der klassischen Füllung. Man schneidet den Kürbis in Stücke, entfernt die Samen, legt die Stücke dann samt der Schale auf ein Blech und lässt sie im Backofen bei 200 Grad garen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Dann püriert man es im Mixer oder treibt es durch einen Sieb, vermischt es mit den zu Staub zerdrückten Amaretti und den Senffrüchten, die man in kleine Würfelchen geschnitten hat. Man gibt den frisch geriebenen Parmesan dazu und schmeckt mit Muskat, Salz und Pfeffer ab. Am besten schmeckt diese Füllung, wenn man sie schon am Vortag zubereitet. Zubereitungsbeispiel: Man knetet aus Eiern und Mehl einen Nudelteig, den man dünn auswallt und in Rechtecke von 4 x 8 cm Grösse schneidet. In die Mitte jedes Tortello setzt man ein nussgrosses Stück Füllung, klappt die Teigtaschen zusammen und drückt die Ränder fest zusammen. Man kocht sie in gesalzenem Wasser in 4 bis 5 Minuten al dente und serviert sie mit Parmesan und flüssiger Butter.

Stichworte: Kürbis, Aufbau, Halbfabrik., Füllung

Mengenangabe: 4 Portionen

1.55 Kürbistätschli

75 g '2-Minuten'-Polentagriess	1 Ei
75 g Getreideflocken	50 g Sbrinz; gerieben - oder Parmesan
2 dl Gemüsebouillon	1 TL Senf
300 g Kürbisfleisch	1 EL Ketchup
1 Zwiebel; gehackt	2 TL Curry
2 Knoblauchzehen; gepresst	Salz
2 EL Bratbutter	Pfeffer
Petersilie; gehackt	<i>NACH BEDARF</i>
Schnittlauch - fein geschnitten	Paniermehl
Meerrettich - fein gerieben	

MMMMM-----QUELLE-----

– Frau K. - Trottmann, Zufikon - - Saison-Küche, 12/94 - - Erfasst von Rene Gagnaux Polentagriess und Getreideflocken mischen, Bouillon aufkochen und darüber giessen. 30 Minuten quellen lassen. Kürbisfleisch durch die Röstiraffel reiben. Die Hälfte der Bratbutter nicht zu stark erhitzen, Zwiebel andünsten, Knoblauch dazupressen und glasisdünsten. Kürbis beifügen und unter zeitweiligem Wenden 5 Minuten mitdünsten. Zur Flockenmischung geben. Ei verklopfen, mit allen restlichen Zutaten zur Kürbismischung geben, die Masse von Hand gut verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Tätschli - Brätlinge - formen. Ist die Masse zu feucht, die Tätschli in Paniermehl wenden. Restliche Bratbutter erwärmen und die Kürbistätschli auf mittlerer Hitze beiseitig braten.

Dazu: eine grosse Schüssel Salat.
Stichworte: Kürbis, Getreide, Bratling

Mengenangabe: 4 Portionen

1.56 Linsensuppe mit Knoblauch

400 g Rote Linsen	2 EL Butter
2 l Hühnerbrühe	1 TL Salz
3 Zwiebeln	Pfeffer, schwarz
4 Knoblauchzehen	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Tomaten	

MMMMM-----BEILAGE-----

1 Baguette Butter 4 Knoblauchzehen Salz Die Linsen verlesen und waschen, die Hühnerbrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen, 2 Zwiebeln vierteln, die dritte in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Linsen mit den Zwiebelvierteln, den Tomaten und dem Knoblauch in die kochende Brühe geben und bei milder Hitze 30 min weichkochen. Dabei den Topfdeckel nicht ganz schließen. 1/2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebelwürfel unter häufigem Wenden bräunen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Kurz vor dem Servieren die restliche Butter unter die Suppe arbeiten und die gebräunten Zwiebelwürfel darüberstreuen. Für die Beilage das Baguette in Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und mit zuvor in Salz zerdrückten Knoblauchstückchen belegen.

Stichworte:

Mengenangabe: 4 Portionen

1.57 Mairüben-Möhren-Rohkost

3 EL Sonnenblumenöl	300 g Möhren
2 EL Apfelessig	1 Fenchelknolle
1 TL Honig	4 Blätter Kopfsalat
1 EL Dill, gehackt	Salz
1 EL Schnittlauch, geschnitten	Pfeffer
400 g Mairüben (wei e Rüben)	

Für die Salatsoße das Öl mit dem Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und die Kräuter zugeben. Die Rüben und die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Fenchelknolle putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelkraut für die Garnitur beiseite legen. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Vier Teller mit je einem Salatblatt belegen und das vorbereitete Gemüse darauf anrichten. Die Salatsoße auf das Gemüse geben und das Ganze mit dem Fenchelkraut garnieren. Erfasst: Andreas Schelper <mailto:a.schelper@lilene.de>

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.58 Mais-Nachos

1 EL Pflanzenöl	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
75 g rote Paprikaschote; fein gehackt	1/4 TL Cayennepfeffer
45 g rote Zwiebel; fein gehackt	Salz
125 g Maiskörner	frisch gemahlener Pfeffer
3 Anaheim-Chilischoten; (*) geröstet, enthäutet, Samen u. Scheidewände entfernt u. in Würfel geschnitten	300 g weiße Oder gelbe Mais-Chips
250 g Doppelrahmfrischkäse; zimmerwarm	<i>nach Belieben</i>
250 g Saure Sahne	1 EL jalapeno-Chilischoten, ein- eingelegt; (*)
2 TL chili powder; (*)	in
	Ringe geschnitten

(*) Ein Rezept ergibt etwa 70 Stück. In einer großen Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Paprikaschote und rote Zwiebel hineingeben und in etwa 3 Minuten weich dünsten. Maiskörner und Anaheim-Chilischoten zugeben, weitere 2 Minuten dünsten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Doppelrahmfrischkäse und saure Sahne in einer Rührschüssel mit dem elektrischen Handrührgerät aufschlagen. Mit chili powder, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und das geschmorte Gemüse unterrühren. Von dieser Mischung jeweils etwa 1/2 Eßlöffel auf die Mais-Chips geben und nach Belieben kleingeschnittene jalapeno-Chilischoten darüberstreuen. Die gefüllten Chips auf ein Backblech setzen, unter den Grill schieben und 2-3 Minuten überbacken, bis die Chips zu bräunen beginnen und der Käse schmilzt Anmerkung: Die überall im Südwesten beliebten nachos - belegte Tortilla-Chips - können ganz einfach mit geschmolzenem Käse oder, aufwendiger, mit einer Farce aus gehacktem Hühner- oder Rindfleisch, Bohnenpüree, eingelegten jalapenos, Tomaten, Chilischoten, guacamole und saurer Sahne belegt sein. In diesem Rezept werden die nachos mit Mais und roter Paprikaschote angerichtet. Schärfer werden diese nachos, wenn man sie vor dem Grillen mit kleingeschnittenen eingelegten jalapeno- Chilischoten bestreut.

(*) Anaheim: Leuchtendgrüne Chilischote von etwa 15 cm Länge, häufig auch long green (lange Grüne) oder California chili genannt. Die Anaheim wuchs ursprünglich in Süd-Kalifornien und ist mit der grünen New-Mexiko-Chilischote verwandt. Grüne Anaheims gehören in den USA zu den am häufigsten angebotenen Chilischoten, während die ausgereiften roten Schoten seltener zu finden sind. Anaheim-Chilischoten mit ihrem milden Aroma werden häufig geröstet und mit einer Farce gefüllt. (*) Chili powder und Powdered chili: Diese Gewürzmischung wird aus gemahlenden getrockneten roten Chilischoten, Knoblauch, Oregano, Kreuzkümmel und anderen Gewürzen hergestellt. Chili powder wird häufig in chilis, Suppen, Eintöpfen, Salatsaucen usw. verwendet. Powdered chili besteht lediglich aus gemahlenden getrockneten Chilischoten, ohne die Zugabe anderer Gewürze oder Kräuter. Sowohl chili powder als auch powdered chili sollte man möglichst rasch verbrauchen, denn sie verlieren schnell ihr Aroma. (*) Jalapeno: Leuchtendgrüne, spitz zulaufende Chilischote von etwa 5 cm Länge und 2 1/2 cm Breite. Unter den scharfen Chilischoten ist die jalapeno- Chilischote in den Vereinigten Staaten am beliebtesten. Auch bei ihr ist wegen ihrer Schärfe äußerste Sorgfalt geboten. Jalapenos eignen sich zum Würzen fast aller Speisen, man gibt sie sogar in Desserts. Reife jalapenos sind leuchtend rot und schmecken etwas lieblicher als die grünen. Sowohl die roten als auch die grünen jalapenos werden eingelegt. :Stichworte : Amerika, Getreide, Käse, Mais, P1, Tortilla :Notizen (*) : : : Quelle: Der amerikanische Südwesten, Barbara Pool : : Fenzl und Norman Kolpas Christian Verlag, 1996 : : Erfasst: Viviane Kronshage Stichworte: Nordamerika, P1, Tortilla, Getreide, Käse, Mais

Mengenangabe: 4 Portionen

1.59 Mohrrüben-Lasagne

800 g kleine Mohrrüben
Salz

4 Vollkorn-Lasagneblätter

MMMMM _____ SAUCE: _____

40 g Butter 4 tb Vollkornmehl 400 ml Gemüsebrühe 100 ml Sahne 100 g Emmentaler Käse 2 tb körniger Senf Zitronensaft Pfeffer 4 tb Cashewkerne Mohrrüben putzen und im ganzen in siedendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Lasagneblätter nach Herstelleranweisung kochen und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Aus Butter, Mehl und Brühe eine Mehlschwitze bereiten. Sahne, geriebenen Käse und Senf unterrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lasagneblätter so in eine gefettete ofeneste Form legen, daß die eine Hälfte über den Rand hängt. Die Mohrrüben auf die Nudeln legen, mit etwas Sauce bedecken und mit den gehackten Cashewkernen bestreuen. Die Nudeln überklappen und die restliche Sauce darauf verteilen. Die Form in den Gasbackofen einschieben und backen.

:Stichworte : Lasagne, Möhre, Nudel, P4, Vollwert :Notizen (*) : : : Quelle: Erdgas, Haushalts-Kalender 1997 : : der Stadtwerke Bochum :Notizen (**): : : Erfasst von Lothar Schäfer :Zusatz : : : Backzeit : : ca. 30 Minuten : : Backen : : Stufe 3 (200°C) : : Vorbereitungszeit : : ca. 30 Minuten
Stichworte: P4, Nudel, Vollwert, Lasagne, Möhre

Mengenangabe: 4 Portionen

1.60 Okragemüse mit Pfefferminze

1 kg Okragemüse, frisch
2 Zitronen, Saft davon
120 ml Olivenöl (1 Tasse)

1 TL Salz

4-5 Tomaten 1 Tasse Gemüsebrühe Salz Pfeffer, aus der Mühle 1 Prise Cayennepfeffer 1 Prise Zucker 1 Bund Pfefferminze - Türkische Küche, Dr. Ötker, Unipart-Verlag, ISBN 381223307X - erfasst: Eva-Dorothea Bilgic - am 17.11.96 Das Okragemüse unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stielenden der Okras bleistiftartig zuspitzen, damit das Fruchtmark beim Garen nicht auslaufen kann. Das Okragemüse in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Essig beträufeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die mit Salz zerriebenen Knoblauch- zehen darin andünsten. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln, mit der fein-gehackten Peperoni ins Knoblauchöl geben und andünsten. Die enthäuteten, entkernten und in Würfel geschnittenen Tomaten unter die Zwiebeln mischen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Okragemüse hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker kräftig würzen, den Topf verschließen und bei mäßiger Hitze 15-20 Minuten schmoren lassen. Nach Ende der Garzeit das Gemüse nochmals kräftig abschmecken, die verlese gewaschene und fein geschnittene Pfefferminze unterheben, anrichten und fertig :Stichworte : Bamyä, Gemüse, Okra, P4, Türkei, vegetarisch :Notizen (*) : : : Quelle: Stichworte: Türkei, Gemüse, P4, Okra, Vegetarisch, Bamyä

Mengenangabe: 4 Portionen

1.61 Panir Cutlet (Käsesteak)

1 EL Ghee	1/2 TL Salz
200 ml Milch	2 EL Mehl
150 g Panir, abgetropft	100 ml Milch
100 g Griess	Paniermehl
1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt	Öl zum Fritieren
2 grüne Chilischoten, feingehackt	
1 EL Korianderblätter, gehackt	

1) Ghee in einen Karai geben, bei mittlerer Hitze Milch, Panir, Grieß, Zwiebeln, Chili, Korianderblätter und Salz hinzufügen und gründlich mischen. Unter ständigem Rühren 3-4 Min. kochen, bis die Mischung sich vom Rand löst und eine Kugel bildet. 2) Mischung 1,5 cm dick auf einem eingefetteten Backblech verstreichen. In 2,5 cm große Quadrate schneiden und etwa 2 Std. in den Kühlschrank stellen. 3) Mehl und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Teigquadrate einzeln darin eintauchen und danach von allen Seiten im Paniermehl wälzen. 4) Öl in einem Karai stark erhitzen und die Steaks 2-3 Min. Goldbraun und knusprig braten. Dazu Chutney servieren. :Stichworte : Indisch, Vegetarisch :Notizen (**): : : Gepostet von: Dimitri Junker Stichworte: Indien, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.62 Petjel Manga Mudah

3 kleine Mango	4 Kemirrie
2 Knoblauchzehen (Bawang Putih)	1 TL Trassi
1 Zwiebel (Bawang merah)	100 ml Santen
gewürfelt	Salz
2 rote Lombok	

MMMMM-----QUELLE:-----

Lody van Rijssel, Holland Erfasst und aus dem Holländischen übersetzt von Gudrun Schröder mertens@worldonline.nl In einem ehernen Rezept habe ich schon mal etwas über die Kombination verschiedener Geschmacksrichtungen gesagt. Dieses Rezept hat sie alle. Süsse Mango mit leichter salziger Sousse aus Santen mit einem leicht scharfen Nachgeschmack. Herrlich! Die Mango's enthäuten (evtl. erst heisses Wasser drüber giessen) und das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden. Diese in eine Schale legen. Kemirrie's, Zwiebel, Lombok, Knoblauch und Trassi uleken und diesen Bumbu in einen kleinen Topf geben zusammen mit dem Santen. Langsam erhitzen und etwas Salz dazu geben. Warten bis die Sousse etwas eingedickt ist und die Sousse dann über die Mangostücke giessen. Etwas ziehen lassen.

Stichworte: Indonesien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.63 Pizza mit Gerstenflocken

50 g Gerstenflocken	1 EL Olivenöl
200 g Weizenmehl (Type 1050)	Vollmeersalz
1/2 Würfel Hefe	
1 TL Honig	

MMMMM-----BELAG-----

3 bn glatte Petersilie 1 bn Thymian 1 ts Rosmarinnadeln 100 g Gerstenflocken 300 g Mozzarella-käse 200 ml Crème fraîche 1 Knoblauchzehe Vollmeersalz Pfeffer 4 Tomaten 1 bn Basilikum Die Gerstenflocken für den Teig mit 1/8 l heißem Wasser begießen. Abgekühlt mit Mehl, Hefe, Honig und 1/8 l lauwarmem Wasser verkneten und 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Kräuter fein hacken. Die Gerstenflocken für den Belag mit 1/8 l Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Mozzarella fein würfeln. Mit Kräutern, ausgequollenen Flocken, Crème fraîche, durchgepreßtem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit dem Belag bestreichen. Mit Tomatenscheiben belegen. Das Blech in den Backofen einschieben und backen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

:Stichworte : Mehlspeise, P4-6, Pizza, Vollwert :Notizen (*) : : Quelle: Erdgas, Haushalts-Kalender 1997 : Stichworte: Mehlspeise, Vollwert, Pizza, P4-6

Mengenangabe: 4 Portionen

1.64 Polenta mit grünen Chilis und Käse

2 Tasse Milch	1 Dos. grüne Chilis, in Scheiben abgetropft (ca. 200 g)
1 Tasse Wasser	
3/4 Tasse POLENTA	1 Tasse Mais aus der Dose, abgetropft
3 Knoblauchzehen, durchgepreßt	2/3 Tasse Koriandergrün, gehackt
1 TL Salz	2 Tasse MontereyJack Käse, gerieben*
Butter für die Form	1/2 Tasse Sahne
Salz, Pfeffer	
1/2 Tasse Parmesan, frisch gerieben	

MMMMM-----QUELLE:-----

- Bon Appetit January - 1998 The Cook's Exchange - by Peggy Reed * ersatzweise milder Gouda (4 Portionen als Hauptgericht oder 8 als Beilage) Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (z.B. Lasagneform) buttern. Die ersten 5 Zutaten in einem großen Topf vermischen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Polenta dick wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; Parmesan mit einem Schneebesen unterziehen. Die Hälfte der Polenta in der Auflaufform verstreichen. Die Hälfte der Chilischeiben und des Mais darauf verteilen, die Hälfte vom Koriandergrün und Käse darüberstreuen. 1/4 Tasse Sahne darauf verteilen. Vorgang wiederholen. (Kann bis zu diesem Punkt vorbereitet werden. Abdecken und bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren). Backen, bis der Käse zu bräunen beginnt - ca. 25 Minuten; wenn gekühlt, ca. 30 Minuten. In Portionen zerteilen und servieren. Übersetzt, erprobt & getippt von Petra Hildebrandt <phildeb@ibm.net> im Oktober 1998

Stichworte: Getreide, Mexiko, Polenta, Chili

Mengenangabe: 4 Portionen

1.65 Prikadel Jagung

1 Dos. Mais (= Jagung), klein	etwas Petersilie
1 Ei (= Telor)	etwas Mehl
1 EL Koriander (Ketumbar), gemahlen	1/4 TL Backpulver
2 Knoblauchzehen	Öl
Zucker, Salz nach Geschmack	

MMMMM-----QUELLE:-----

Lody van Rijssel, Holland 1998 Erfasst und aus dem Holländischen übersetzt von Gudrun Schröder mertens@worldonline.nl Den Mais (Feuchtigkeit aufheben) leicht uleken oder mit einer Gabel fein machen zusammen mit den Gewürzen. Zucker und Salz dazu (man muss beides schmecken können!). Danach das Ei, Feuchtigkeit vom Mais und die Petersilie dazu geben. Alles gut vermengen und das Mehl mit dem Backpulver zufügen. Den daraus entstandenen Teig nochmals abschmecken und evt. noch Zucker und Salz zugeben. Das Öl erhitzen und aus der Mischung mit zwei Esslöffeln Bällchen formen und in das Öl geben. Die Bällchen auf Küchenpapier legen und warm servieren. Man kann das Ganze evt. in der Mikrowelle aufwärmen. Den Gästen auch noch was übrig lassen!
Stichworte: Indonesien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.66 Püree mit Pilzragout

FÜR 2 PORTIONEN

400 g Mehligkochende Kartoffeln	3 EL Portwein
Salz	Weißer Pfeffer
400 g kleine Champignonköpfe	1 Msp. Koriander, gemahlen
100 g Sellerieknolle	1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
1 Bd. glatte Petersilie	50 g Geriebener Cheddar
1 EL Butterschmalz	100 ml Milch, knapp
1 EL Tomatenmark	20 g Butter oder Margarine
1 EL Kapern	Muskatnuss, gerieben

Dieses milde, vegetarische Ragout versorgt den Körper in der Schwangerschaft und Stillzeit mit reichlich Eiweiß. Koriander und Kreuzkümmel geben Würze und beruhigen gleichzeitig den Magen. Kartoffeln waschen, in der Schale in etwa 30 Minuten garen. Inzwischen Champignons putzen, größere Köpfe halbieren. Sellerieknolle schälen, fein würfelig schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. Butterschmalz erhitzen, Sellerie darin andünsten. Champignons zugeben, kräftig anbraten, salzen und pfeffern. so lange weiterbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Tomatenmark und Kapern zugeben, kurz rösten. Portwein angießen. Mit Petersilie und Gewürzen abschmecken. Cheddar unter die Champignons mischen. Kartoffeln pellen, durch die Presse drücken. Milch erhitzen, mit der Butter unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Muskat abschmecken. (Pro Portion etwa 508 kcal) Tip: Kartoffeln, die zu Püree oder Gnocchi werden, sollten möglichst wenig Wasser aufnehmen. Am besten im Topfeinsatz garen. :Stichworte : P2, Pilz, Schwanger, Stillende, Vegetarisch :Notizen (★) : : : Für Schwangere und Stillende: Vegetarische Hauptmahlzeit : : (aus Eltern 09/95, erfasst von Eva-D. Bilgic). :Notizen (★★) : : : Gepostet von: Eva-Dorothea Bilgic Stichworte: Pilz, Vegetarisch, Schwangere, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.67 Quinoa-Pfanne Mit Linsen Und

200 g Quinoa	Knoblauchpulver
400 ml Wasser	Kurkuma
200 g Linsen	Kümmel, gemahlen
200 g Süßsaurer Kürbis	3 EL Sojaöl
Meersalz	
4 Gewürznelken	

Als erstes die Linsen einweichen. Quinoa waschen, abtropfen und im Wasser mit den vier Gewürznelken zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ausquellen lassen. Nelken herausnehmen. Dann die Linsen im Einweichwasser mit Meersalz nicht zu weich kochen. Die Kochzeit richtet sich nach der Einweichzeit (z.B. Einweichzeit 4 Stunden - Kochzeit 10 Minuten). Überflüssiges Kochwasser abschütten. In einer Pfanne das Öl erhitzen und als erstes die Quinoamasse mit den Gewürzen anbraten, dann die Linsen dazugeben und zum Schluss die Kürbiswürfel. In Indien trinkt man dazu z.B. Kefir mit Petersilie. :Stichworte : Gemüse, Getreide, P1 :Notizen (★) : : : Quelle: Michaels Vollwertkalender gepostet von : : Jörg Weinkauff Stichworte: Gemüse, P1, Getreide

Mengenangabe: 4 Portionen

1.68 Reispfanne (Trennkost)

1 Tas. Naturreis	100 g gefrorene Erbsen
1 Zwiebel	5 EL Sahne
1 rote Paprikaschote	etwas gekörnte Brühe Alevit
2 Karotten; kleingeschnitten	1 TL Curry
6 frische Champignons kleingeschnitten	

Reis mit 1 1/2 Tassen Wasser aufquellen, währenddessen Zwiebeln, Karotten und Paprika in der Pfanne mit etwas Buttr dünsten. Dann frische Champignons und Erbsen zugeben. Wenn das Gemüse fast gar ist, den gequollenen Reis zugeben und unter ständigem Rühren mitdünsten, bis kein Gemüsesaft mehr vorhanden ist. Dann den Curry und die Sahne zugeben und servieren. Dazu können Sie einen Salat essen. ★ Quelle: -unbekannt gepostet: v.Renate Schnapka Erfasser: Renate Datum: 12.07.1996 Stichworte: Vegetarisch, Reis, Gemüse, P1 Stichworte: Gemüse, P1, Vegetarisch, Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

1.69 Rote Bete mit Mandelsauce

600 g Rote Bete	Vollmeersalz
30 g Butter	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Honig	

MMMMM _____ SAUCE: _____

100 g Mandeln gemahlen 40 g Butter 2 Knoblauchzehen 125 ml Gemüsebrühe 200 g Crème fraîche

1/2 bn frischer Majoran Die Roten Bete waschen, schälen und in schmale Spalten schneiden. Butter im Topf zerlassen, mit dem Honig verrühren. Das Gemüse darin andünsten, würzen, eventuell etwas Brühe hinzufügen und auf kleiner Flamme gar dünsten. Dann herzhaft abschmecken. Inzwischen für die Sauce die gemahlten Mandeln in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten, die Butter dazugeben und kurz durchschwitzen. Gepellte Knoblauchzehen durchpressen, unter die Mandeln mischen, Brühe und Crème fraîche dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit den gehackten Majoranblättern würzen. Rote Bete auf Portionstellern anrichten und mit der Sauce servieren. :Stichworte : Gemüse, P4, Rote Bete, Vollwert :Notizen (★) : : : Quelle: Erdgas, Haushalts-Kalender 1997 : Stichworte: Gemüse, P4, Vollwert, Rote bete

Mengenangabe: 4 Portionen

1.70 SAITAN IN CASSISJUS

50 g Möhren	1 Lorbeerblatt
50 g Zwiebeln	1 Schuss Cayennepfeffer
50 g Lauch	1 Knoblauchzehe
50 g Fenchel	1 Basilikumstengel
50 g Sellerie	1 Wacholderbeere
50 g Petersilienwurzel	1 Schuss Rosmarin
50 ml Sonnenblumenöl	1 Schuss Muskat
1 1/4 EL Tomatenmark	500 g Saitan; sihe Erklärung
200 ml Rotwein	2 1/2 EL Butterschmalz
100 ml Creme de Cassis	
2 l Gemüsefond	

MMMMM—————QUELLE—————

- Stern 50/96 gepostet - von Jörg Weinkauf Saitan ist Weizeneiweiss. Zur Herstellung wird Weizenmehlteig im Wasser solange geknetet, bis er eine elastische Masse bildet. Erhältlich im Naturkostgeschäft. 1. Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Sonnenblumenöl erhitzen, die Gemüse darin braun braten. 2. Das Tomatenmark dazugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Rotwein und Cassis ablöschen. 3. Gemüsefond, Kräuter und Gewürze dazugeben, etwa zwei Stunden bei mittlerer Hitze einkochen, bis die Jus dicke Blasen wirft. Es sollten 300 bis 400 ml Jus (bei 4 servings) übrigbleiben. 4. Alles durch ein kleines Sieb giessen und 30 Minuten abtropfen lassen, evtl. mit Salz, Pfeffer, Creme de Cassis abschmecken. 5. Saitan evtl. in Portionsstücke schneiden, in Butterschmalz kross braten, anrichten und mit der Cassisjus überziehen.

Stichworte: Alkohol, Kräuter

Mengenangabe: 4 Portionen

1.71 Sajur Bayem

500 g Blattspinat	1 l Bouillon
2 Tomaten	1/2 TL Laos
1 Zwiebel (= Bawang)	1/2 TL Kentjur (siehe Übersetzung)
1 Knoblauchzehe (= Bawang putih)	1 Daon Salam oder Lorbeerblatt

QUELLE: LODY VAN RIJSSEL,

Holland, 1998
Erfasst und aus dem
Holländischen übersetzt
von Gudrun Schröder

mertens@worldonline.nl
Übersetzungen:

Kentjur - junge Wurzel des Kämpferia galanga. Es ist leider schwierig, dieses Gewürz in Deutschland zu kaufen! Daon Salam - Blatt der Eugenia Plyantha (Lorbeer). Das Blatt ist etwas dunkler als der Lorbeer, den wir in Europa nehmen. Es kann, wenn es nicht anders geht durch den europäischen ersetzt werden. Harus bekerja! (= Wir müssen an die Arbeit). Tomaten klein schneiden. Bouillon erhitzen (nicht kochen lassen) und die Tomaten dazu geben. Die Zwiebel, den Knoblauch, den Kentjur und den Laos uleken im Ulekan oder mit dem Pürrierstab und auch in die Bouillon geben. Salamblatt dazu. Den Spinat waschen und in die heiße Bouillon damit. Einen Augenblick auf ganz kleiner Flamme köcheln lassen. Mit einem Schaumlöffel wieder aus der Bouillon holen und auf einen tiefen Teller geben. Etwas Bouillon dazu tun. Oder eine kleine Schale füllen mit etwas Reis oder Lontong, den Spinat mit Bouillon darüber geben.

Stichworte: Indonesien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.72 Salsa de Chile Roja

12 klein. Getr. Chilischoten	8 EL Tomatenmark
12 EL kochendes Wasser	4 TL gem. K=FCmmel
2000 g p=FCrierte Tomaten	8 EL Weinessig
12 EL Pflanzen=F6l	2 TL Zucker
4 Zwiebel	
8 Knoblauchzehen	

Zwiebel und Knoblauchzehen sch=E4len und fein hacken. Chilischoten einweichen, dann mit einem R=FChrstab oder einem scharfen Messer zerkleinern. =D6l in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig d=FCnsten. Die =FCbrigen Zutaten dazugeben und bei milder Hitze ca. 10 min zugedeckt kochen lassen= =2E Die Sauce schmeckt zu Tortillas, Tacos, Burritos, ... :Quelle : VHS-Kochkurs Mexikanische K=FCche, Nov. Stichworte: Mexiko

Mengenangabe: 4 Portionen

1.73 Sesam Honig Riegel

200 g flüssiger Honig	1/2 TL Gemahlene Vanille
2 EL Butter	150 g ungeschälten Sesam
1/2 TL Zimtpulver	

Den Honig mit der Butter, der Vanille und dem Zimt in einer möglichst schweren Pfanne (was auch immer das soll) unter ständigem rühren 3-4 min. sprudelnd kochen lassen, bis die Masse beginnt cremig zu werden. Die Sesamsamen hinzufügen und die Honigmasse unter ständigem Weiterrühren karamelisieren lassen (ca.3-4 min). Die Hitze reduzieren und die Masse weiterrühren, bis sie rötlichbraun ist. Ein großes Stück Pergamentpapier mit Butter bestreichen, die Krokantmasse

ungefähr 0,5 cm dick auf das Papier streichen und 1 Std. ruhen lassen. Fertig !! :Stichworte : Riegel, Vegetarisch :Notizen (**) : : Gepostet von: Ilve M. Stichworte: Vegetarisch, Riegel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.74 Sesambälle mit Rote-Bohnen-Füllung

1 1/2 Tassen Rote-Bohnen-Paste
(gibts in Dosen zu kaufen)
3 Tassen Klebreismehl
1/2 Tasse Zucker

1 Tasse Wasser
1 Tasse weisser Sesam
Öl zum Fritieren

Zucker in Wasser auflösen, Klebreismehl unterkneten, bis der Teig glatt ist. Zu einer Walze ausrollen, in 20 Stücke schneiden. Zu einer Scheibe abflachen, Füllung in die Mitte geben und die Scheibenränder über der Füllung verschließen. Zu einer Kugel formen. Diese kurz in Wasser tauchen, abtropfen und im Sesam rollen, bis alles gleichmäßig überzogen ist. In mittelheissem Öl 5 min fritieren. Zur Abwechslung kann man die Dinger mit einer Mischung aus gehackten Erdnüssen, schwarzem Sesam und Zucker oder beliebigen anderen Leckereien füllen (was ich persönlich besser finde als rote Bohnen). :Stichworte : Bohnen, Fettgebackenes, Vegetarisch :Notizen (*) : : Quelle: Huang Su-Huei: Chinese Snacks :Notizen (**) : : Gepostet von: Jörn Piel Stichworte: Bohnen, Vegetarisch, Fettgebackenes

Mengenangabe: 4 Portionen

1.75 Sizilianischer Tomatensalat

5 runde Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
Oregano, getrocknet

Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl

Tomaten in Scheiben, Zwiebeln fein schneiden. Olivenöl mit Oregano, Salz und Pfeffer vermischen. Dressing über die Tomaten und Zwiebeln geben. 10 Minuten ziehen lassen. Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

:Stichworte : Picknick, Salat, Vollwertküche :Notizen (*) : Quelle: Schrot & Korn 08/98
Stichworte: Salat, Picknick, Vollwertküche

Mengenangabe: 4 Portionen

1.76 Sojasprossen-Toast

80 g Butter
1 Knoblauchzehe
8 Scheibe Grahambrot
3 Bd. glatte Petersilie
2 Bd. Thymian
375 g Sojasprossen

250 g Junger Gouda
500 g Tomaten
Vollmeersalz
Pfeffer; aus der Mühle

1. Die Butter mit der gepellten, gepressten Knoblauchzehe würzen. 2. Die Brotscheiben leicht toasten, mit der Butter bestreichen und auf ein Backblech legen. 3. Den Backofen auf 225GradC vorheizen. 4. Gewaschene und trockengeschüttelte Kräuter hacken und mischen. 5. Sojasprossen verlesen und abtropfen lassen. In kurze Stücke schneiden. 6. Den Käse grob raffeln, mit Kräutern und Sprossen mischen. 7. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf den Broten verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 8. Die Mischung aus Kräutern, Käse und Sojasprossen dick auf die Brote häufen. 9. Auf mittlerer Einschubleiste 5-6 Minuten überbacken. Heiss servieren. * Quelle: Das grosse Buch der Vollwertküche Verlag: Naumann & Göbel ISBN 3-625-10897-6 erfasst von Elisabeth Hafenegger ** Gepostet von Elisabeth Hafenegger Date: Fri, 05 May 1995 Erfasser: Elisabeth Datum: 21.06.1995 Stichworte: Vegetarisch, Vollwert, P4 Stichworte: P4, Vollwert, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.77 Spinat (gebraten) mit Zwiebeln

400 g Spinat	Kurkuma
2 Zwiebeln	Kreuzkümmel
2/3 Stück Ingwerwurzel	Koriander (gemahlen)
1 Knoblauchzehen	Salz
100 g Sahne	Ghee (oder Butterschmalz, ...)
Chili	

MMMMM—————DAZU:—————

Basmati-Reis Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit dem Ingwer und dem Knoblauch anbraten. Kurz bevor die Zwiebeln braun werden, die restlichen Gewürze hinzugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Anschliessend den Spinat hinzugeben und garen lassen. Am Ende der Garzeit die Sahne hinzugeben. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten ** Gepostet von: Jörn Wellniak Erfasser: Jörn Datum: 07.09.1996 Stichworte: Indisch, vegetarisch, Spinat Stichworte: Indien, Spinat, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.78 Spinatbällchen

1 kg Frischer Spinat	Salz
300 g Feta	Pfeffer
2 Eier	
frischer Dill, klein gehackt	

Spinat waschen und im geschlossenen Topf auf grosser Hitze kurz dünsten. Anschliessend kurz abschrecken und mit der Hand ausdrücken. Feta klein schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken. Eier verquirlen. Feta und Eier mit dem Spinat vermengen. Masse mit Dill und den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und bei 180 Grad 15-20 Minuten backen. Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten :Stichworte : Picknick, Spinat, Vollwertküche :Notizen (*) : Quelle: Schrot & Korn 08/98 Stichworte: Spinat, Picknick, Vollwertküche

Mengenangabe: 4 Portionen

1.79 Spinattaschen I

1 Pckg. Blätterteig (Tk)	2 Knoblauchzehen
1 Pckg. Blattspinat (Tk) oder gleiche Menge frisch zubereitet	Salz
1 handgrosses Stück Schafskäse	Pfeffer
2 Zwiebeln	

Lege den Blattspinat in einen Kochtopf und lass ihn langsam auf dem Herd auftauen (zu schnell: kann anbrennen!)

Nimm währenddessen schon mal den Blätterteig aus der Packung und lege alle Scheiben nebeneinander auf den Küchentisch.

Ist der Spinat aufgetaut, fügst du die kleingeschnittenen Zwiebeln, Knoblauch, den gewürfelten Käse hinzu und schmeckst mit Salz u. Pfeffer ab. Alles gut durchrühren, ein paar Minuten auf dem Herd lassen. Je nach Grösse deiner Blätterteigscheiben gibst du auf die Hälfte der Blätterteigscheiben 1-4 Esslöffel des Spinatgemisches und deckst das ganze mit einer zweiten Scheibe zu. Am Rand gut zudrücken und umklappen, damit nichts herauslaufen kann.

Nun das alles in den Ofen, den du bei ca. 200 Grad vorgeheizt hast und so lange backen, bis die Teile aufgegangen und mittelbraun sind.

Gelingt immer, geht schnell und schmeckt phantastisch! ** Gepostet von: Astrid Leutbecher
Erfasser: Astrid Datum: 11.07.1996 Stichworte: Vegetarisch, Spinat

Stichworte: Spinat, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.80 Steinpilze auf klassische Art

433 g Steinpilze	Salz, weißer Pfeffer
53 g Zwiebeln	2/3 EL Butter
1/3 Bd. glatte Petersilie	
2/3 EL Butterschmalz	

MMMMM—————QUELLE—————

- Essen & Trinken 10/1998 - erfaßt von Norbert Brunner 1. Steinpilze putzen. Erdige Teile abschneiden. Hüte mit einem weichen Tuch abreiben, braune Stellen mit einem kleinen Messer abschaben. Bei größerem Exemplaren die Röhren mit dem Messer vom Hut lösen, bei kleineren Exemplaren den Schwamm dranlassen. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln, die Petersilie hacken. Eine schwere Pfanne stark erhitzen. Die Steinpilze ohne Fett darin scharf anbraten. Nach dem Austreten der Flüssigkeit das Butterschmalz und die Zwiebeln hinzufügen. Bei verminderter Hitze weitere 2 Minuten dünsten. 2. Die gehackte Petersilie in die Pfanne streuen, die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluß die Butter einschwenken.

Stichworte: Steinpilze, Specials

Mengenangabe: 4 Portionen

1.81 Südafrikanisches Boburti

160 g Grünkern (ganz)	Curry
0.3 l Gemüsebrühe	Salz
0.8 Zwiebeln	Pfeffer
0.4 EL Essig	<i>ZUM ÜBERBACKEN</i>
2 EL Aprikosenmarmelade	0.8 Eier
1.6 EL Mango-Chutney	Milch
0.4 EL Worchester-Sauce	Salz
200 g Tomaten	Pfeffer
0.4 Banane 3 Scheiben Ananas	
Rosinen	

Boburti (vielleicht schreibt man es auch ein bisschen anders) stammt aus Südafrika. Das Originalrezept für Boburti ist eigentlich mit Hackfleisch, ich bevorzuge jedoch die vegetarische Version mit Grünkern.

Den Grünkern in der Gemüsebrühe weichkochen (ca. 25-30 Minuten).

In der Zwischenzeit die Zwiebeln dünsten und mit den Tomaten kurz köcheln. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit dem Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen mit der Grünkernmasse in eine Auflaufform geben.

Die Eier mit der Milch, dem Salz und Pfeffer verquirlen und über das Boburti geben. Im Backofen bei 180g 20 Minuten überbacken. Zubereitungszeit 45 Minuten ** Gepostet von: Jörn Wellniak
Erfasser: Jörn Datum: 07.09.1996 Stichworte: Vegetarisch, Fleischlos, Grünkern, Süß-scharf, Südafrikanisch

Stichworte: Grünkern, Fleischlos, Vegetarisch, Süß-scharf

Mengenangabe: 4 Portionen

1.82 Tahu Bumbu Bali

1 Block Seitan	1 TL Gelbwurzel (Kunjit)
1/2 Dos. Santen (Kokosmilch)	1 TL gemahlener Ingwer (Djahe)
100 ml Wasser	2 TL Javanischer Zucker (oder brauner Zucker)
3 EL gewürfelte Zwiebeln	1 TL Ketjap Manis (Sojasosse)
2 Knoblauchzehen	1 Schuss Salz
2 TL Sambal ulek	
5 Kemirienüsse	

MMMMM-----QUELLE:-----

Lody van Rijssel, Holland Erfasst und aus dem Holländischen übersetzt von Gudrun Schröder mertens@worldonline.nl Den Seitan in Würfel schneiden und in dem Öl goldgelb braten. Eine Gewürzmischung (Bumbu) herstellen (also reiben oder uleken) von Zwiebel, Knoblauch, Sambal, Kemirienüsse, Gelbwurzel, Ingwer, javanischer Zucker und etwas Salz. In etwas Öl schmoren und mit Wasser und Kokosmilch löschen. Den Ketjap dazu geben und die Sosse etwas eindicken lassen. Den Seitan eine zeitlang mitköcheln lassen. Mit Reis servieren.

Stichworte: Indonesien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.83 Tahu Pong

1 Block Seitan	3 Knoblauchzehen
2 hart gekochte Eier	1 TL Sambal ulek
3 EL Ketjap (Sojasosse)	Salz
2 EL Essig	
Öl	

MMMMM—————QUELLE—————

Lody van Rijssel, Holland Erfasst und aus dem Holländischen übersetzt von Gudrun Schröder mer-tens@worldonline.nl Den Seitan grob würfeln und im Öl goldgelb braten. Eine Gewürzmischung herstellen (reiben oder uleken) vom Knoblauch, Salz, Sambal und dies mischen mit Essig und Ketjap. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Den Seitan auf eine Schale legen und die Eier darüber verteilen. Die Sosse darüber giessen und servieren.

Stichworte: Indonesien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.84 Tofu - Sojaquark oder -käse

0.13 l Frische, heisse Sojamilch	0 l Wasser
0.1 TL Nigari	

Wenn die heisse Sojamilch auf dem Herd steht, ist das Tofumachen nur noch ein Kinderspiel.

Man braucht dazu das traditionelle japanische Gerinnungsmittel Nigari und einen Tofupresskasten oder ein Sieb mit einem passenden Deckel. Der Deckel muss in das Sieb passen, nicht auf sie.

Wenn Sie eine Kartoffelpresse haben, können Sie auch diese benutzen. Nicht stark pressen, nur ablaufen lassen und evtl. leicht nachdrücken.

Ausserdem brauchen Sie ein in den Presskasten oder das Sieb locker gelegten Baumwollstoff, z. B. Käseleinen.

Während die Milch noch kocht, das Nigari in dem Wasser auflösen. Sobald die Milch nicht mehr kocht, 1/3 des flüssigen Nigari mit 2-3 langsamen Rührbewegungen mit einem grossen Holzlöffel einrühren. Eine halbe Rührbewegung rückwärts machen, damit die Milch stehen bleibt. Den Deckel auflegen und 3 Minuten warten.

Das zweite drittel Nigari langsam mit wenigen Rührbewegungen in die obere Hälfte der Milch mit wenigen Rührbewegungen einrühren. Den Deckel auflegen, wieder drei Minuten warten.

Das letzte drittel Nigari ebenfalls ganz vorsichtig einrühren, den Deckel auflegen, drei Minuten warten. Alles noch einmal vorsichtig umrühren.

Spätestens jetzt haben Sie grosse weisse Flocken und klare grünliche Molke im Topf

Den Presskasten oder das Sieb auf ein passendes Gefäss zum Auffangen der Molke stellen. Das Tuch anfeuchten und den Kasten oder das Sieb damit auslegen. Den Inhalt des Topfes mit einem Schöpflöffel vorsichtig in die ausgelegte seihe oder den Presskasten schöpfen. Das Tuch über den Tofuflocken zusammenschlagen und den Deckel des Presskastens oder einen passenden Deckel z. B. ein Holzbrett, auf das Sieb legen.

Ein Gewicht, z. B. ein Glas mit 1 l Wasser oben auf stellen. So wird der Tofu 15 Minuten gepresst.

Vorsichtig aus dem Kasten oder dem sieb heben. Das Tuch entfernen und den Tofu in ein Gefäss mit frischem kalten Wasser gleiten lassen. Dort sollte er auch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Er hält sich 5-7 Tage. Das Wasser muss jeden Tag erneuert werden, deshalb ist eine Schüssel mit

Siebeinsatz zum Aufbewahren praktisch.

Tip:

Die Molke ist ein herrliches Geschirrspülmittel, mit viel Wasser verdünnt oder pur ein Schönheitswaschmittel für die Haut. In Japan und China macht man noch ganz andere Sachen damit. Man benutzt sie als Viehfutter, als Poliermittel für Holz, Shampoo und zum Giessen der Zimmerpflanzen. Nur zum Trinken benutzt man sie nicht und das ist auch nicht empfehlenswert, trotz des Lecitingehaltes, denn sie schmeckt nicht. * Quelle: Das grosse Gu-Vollwertkoch- Buch, erfasst von D. Dro ** Gepostet von Diana Drossel Date: Wed, 26 Apr 1995 Erfasser: Diana Datum: 01.06.1995

Stichworte: Quark, Hülse, Soja, P750

Stichworte: Quark, Soja, Hülse, P750

Mengenangabe: 4 Portionen

1.85 Tofu mit Paprikagemüse

400 g Tofu

500 g Paprikaschoten gemischt

1 Bd. Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Sezchuan Sauce

Chinagewürz

Vegeta

FÜR DIE MARINADE

1 EL Reiswein

2 EL Sojasauce

2 EL Hoisinsauce

1 EL sweet Chili Sauce

** Gepostet von Christoph Kummetat Erfasser: Christoph Datum: 14.11.1995 Stichworte: Paprika, Vegetarisch, Wok, China, P4

Stichworte: China, P4, Paprika, Vegetarisch, Wok

Mengenangabe: 4 Portionen

1.86 Tofu-Hirse-Bratlinge

1000 g Hirse

2 l Wasser

1000 g Tofu

4 Zwiebel

4 Kohlrabi

8 Möhren

8 TL Majoran

Salz, Pfeffer

Curry

Öl

MMMMM—————QUELLE—————

– Lilli's Hirserezepte - - Packpapier-Verlag - - erfaßt: Petra Hildebrandt Die Hirse waschen und in kochendes Wasser geben. 15 Minuten kochen lassen. Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Kohlrabi und Möhren raspeln und samt Tofu mit der Hirse vermengen. Den Brei mit Salz und Gewürzen abschmecken. Bratlinge formen und un der Pfanne knusprig braten. Die Bratlinge können auch im Ofen gebacken werden. Dem Teig werden noch 2 Eßlöffel Sonnenblumenöl hinzugefügt, und dann werden mit der Hand flache, runde Backlinge geformt. Die Backlinge auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 45 Minuten backen.

Stichworte: Tofu, Getreide, Hirse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.87 Tofuklösschen mit Lauch und

250 g Schwarzwurzeln	1 EL Parmesan ;frisch gerieben
1 EL Essig	-evtl. die doppelte Menge
250 g Lauch	Pfeffer weiss
1 Zwiebel	1 EL Butter
1 Bd. Petersilie	1/8 l Gemüsebrühe
300 g Tofu	1 Pk. Creme fraîche
2 EL Sojasauce	2 EL Schnittlauchröllchen
1 Ei	Salz
3 EL Pistazien ;oder Mandeln, -frisch gerieben	1 TL Zitronensaft
2 EL Knäckebrot -fein zerkrümelt	

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und den Essig dazugeben. Die Schwarzwurzeln unter fließendem kaltem Wasser schälen, die geschälten Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in das Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls in 3 cm lange Stücke schneiden, einen Teil des Lauchgrüns mitverwenden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und fein zerkleinern. Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit der Zwiebel, der Petersilie, der Sojasauce, dem Ei, den Pistazien oder den Mandeln, dem Knäckebrot und dem Käse mischen. Den Teig mit der Hand durchkneten und mit Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig etwa walnussgrosse Bällchen formen. Die Butter in einem Topf erhitzen, aber nicht bräunen. Die Schwarzwurzeln darin von allen Seiten anbraten. Die Gemüsebrühe und die Creme fraîche dazugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Die Tofu-Klösschen zu dem Gemüse geben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Lauch hinzufügen und alles in 5 Minuten garen. Den Schnittlauch untermischen und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Dazu: Reis oder Vollkornnudeln. :Stichworte : Getreide, Lauch, P4, Schwarzwurz, Tofu, Vegetarisch :Notizen (★) : : : Quelle: Barbara Rias- Bucher So gut schmeckt's vege- : : tarisch gepostet von Peter Kümmel :Notizen (★★) : : : Gepostet von Peter Kümmel : : Date: Wed, 24 May 1995 Stichworte: P4, Tofu, Getreide, Lauch, Vegetarisch, Schwarzwurz

Mengenangabe: 4 Portionen

1.88 Tofuklösschen mit Lauch und Schwarzwurzel

250 g Schwarzwurzeln	2 EL Knäckebrot -fein zerkrümelt
1 EL Essig	1 EL Parmesan ;frisch gerieben
250 g Lauch	-evtl. die doppelte Menge
1 Zwiebel	Pfeffer weiss
1 Bd. Petersilie	1 EL Butter
300 g Tofu	1/8 l Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce	1 Pk. Creme fraiche
1 Ei	2 EL Schnittlauchröllchen
3 EL Pistazien ;oder Mandeln, -frisch gerieben	Salz

1 TL Zitronensaft

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und den Essig dazugeben. Die Schwarzwurzeln unter fließendem kaltem Wasser schälen, die geschälten Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in das Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls in 3 cm lange Stücke schneiden, einen Teil des Lauchgrüns mitverwenden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und fein zerkleinern. Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit der Zwiebel, der Petersilie, der Sojasauce, dem Ei, den Pistazien oder den Mandeln, dem Knäckebrot und dem Käse mischen. Den Teig mit der Hand durchkneten und mit Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig etwa walnussgrosse Bällchen formen. Die Butter in einem Topf erhitzen, aber nicht bräunen. Die Schwarzwurzeln darin von allen Seiten anbraten. Die Gemüsebrühe und die Creme fraiche dazugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Die Tofu-Klösschen zu dem Gemüse geben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Lauch hinzufügen und alles in 5 Minuten garen. Den Schnittlauch untermischen und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Dazu: Reis oder Vollkornnudeln. * Quelle: Barbara Rias-Bucher So gut schmeckt's vegetarisch gepostet von Peter Kümmel ** Gepostet von Peter Kümmel Date: Wed, 24 May 1995 Erfasser: Peter Datum: 21.06.1995 Stichworte: Getreide, Tofu, Lauch, Schwarzwurzel, Vegetarisch, P4 Stichworte: Tofu, Getreide, Lauch, Vegetarisch, Schwarzwurzel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.89 Überbackene Grünkernbratlinge

1 Pk. Grünkernbratlinge (200 g)	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Spur Zucker
1 (-2) Köpfe Radicchio, etwa 300 g	1 Bd. Schnittlauch
6 EL Öl	2 groß. Äpfel
3 EL Essig	4 Scheibe Mittelalter Gouda a' 100 g
Salz	

Die Bratlingmasse mit Wasser und gehackter Zwiebel nach Packungsanweisung anrühren und quellen lassen. Radicchio putzen waschen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Eine Marinade aus 2 El. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker bereitstellen. Dann den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Elektroofen auf 225 GradC vorheizen.

Äpfel schälen, in 8 Ringe schneiden, die Kerngehäuse vorsichtig herauslösen. Aus dem Teig 8 Bratlinge formen. In einer grossen Pfanne im heissen Öl von beiden Seiten ausbacken, auf ein Blech legen. Im übrigen Pfannenfett die Apfelscheiben kurz anbraten, dann auf die Bratlinge verteilen. Mit je einer halben Käsescheibe abdecken. 5 min. im Ofen überbacken (Gas:Stufe 4).

Den Salat in der Marinade wenden, mit Schnittlauch bestreuen und zu den Brätlingen servieren.

01.04.1994 (Kf)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Vegetarisch, P1

Stichworte: P1, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.90 Überbackene Zucchini m. Erbsen u.

2 Pk. TK-Erbesen (300g)	Pfeffer a.d.M.
Salz	1 1/2 EL Sesam
100 g Gouda (mittelalt)	20 g Butter o. Margarine
750 g Zucchini	
1 EL Öl	

Erbesen nach Vorschrift auf der Packung in Salzwasser garen. Den Käse raspeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, 5 Min. in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Eine ofenfeste Form mit Öl auspinseln, die Zucchini mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander hineinlegen. Erbsen pürieren, salzen, pfeffern, auf die Zucchini streichen. Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas 3) 20 Min. backen. Sesam im Fett anrösten, über die Zucchini verteilen. Nährwerte pro Portion: :Kilokalorien: 362 :Kilojoule: 1517 :Eiweiß/g: 20 :Stichworte : Erbse, Gemüse, Käse, P4, Vollwert, Zucchini :Notizen (*) : : : Quelle: -Natürliche Ernährung -Herausgeber: essen & trinken : : -erfaßt: v. Renate Schnapka -am 26.09.96 Stichworte: Gemüse, P4, Vollwert, Käse, Zucchini, Erbse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.91 Überbackene Zucchini mit Grünkern

100 g Grünkern	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
1/2 l Instant Gemüsebrühe	30 g Butter; oder Margarine
4 Zucchini; a 200 g	80 g Gouda; gerieben
250 g Möhren	
1 Zwiebel	

MMMMM-----SAUCE-----

1/4 l Schlagsahne 1 Biobin; Messlöffel oder - anderes Bindemittel Salz Pfeffer Grünkern in einem halben Liter Brühe ca. 1 Stunden kochen. Gemüse putzen und waschen. Zucchini längs halbieren, etwas aushöhlen. Zucchini-Hälften 3 Minuten blanchieren. Zucchini-Inneres würfeln. Möhren raffeln. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Butter andünsten. Möhren und Zucchini- Inneres hinzufügen und 10 - 15 Minuten dünsten. Zum Schluss Käse und Grünkern untermischen, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung in die halbierten Zucchini füllen. Sahne aufkochen, mit Bindemittel andicken und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce über den Zucchini verteilen, bei 200GradC für ca. 45 Minuten backen. * Quelle: Für Sie ? Gepostet von Eli & Thomas@2:2450/111.46 ** Gepostet von Elisabeth Hafenegger Date: Fri, 14 Apr 1995 Erfasser: Elisabeth Datum: 01.06.1995 Stichworte: Vegetarisch, Vollwert, Gemüse, P4 Stichworte: Gemüse, P4, Vollwert, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.92 Vegetarische Landleberwurst

200 g braune Zwerglinsen	6 Nelken
600 ml Gemüsebrühe	3 Zwiebeln
60 g Lauch	1 Knoblauchzehe
2 Lorbeerblätter	100 ml Sonnenblumenöl; kaltgepress

etwas abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone Rosmarin Jodsalz Pfeffer; frisch gemahlen	Muskatnuß; gerieben 1 EL Sojasosse 2 EL Apfeldicksaft 6 EL Majoranblätter
---	--

MMMMM—————QUELLE—————

- AOK Ernährungsberatung - erfaßt von Othmar Bahner Die Linsen in der Gemüsebrühe über Nacht einweichen. 2 Zwiebeln in kleine Würfel schneiden - bei Seite stellen. Die dritte halbieren und mit Lorbeerblättern und Nelken bespicken. Den Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Linsen zusammen mit dem Einweichwasser, dem Lauch und den bespickten Zwiebelhälften in einem Topf weich kochen. Den Knoblauch klein schneiden, etwas Jodsalz darüberstreuen und mit einem breiten Messerrücken zerdrücken. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und Knoblauchmasse, geriebene Zitronenschale und Rosmarinzweige darin andünsten. Die gekochten Linsen ohne die gespickte Zwiebel mit einem Pürierstab mit den restlichen Zutaten fein pürieren und würzig abschmecken.

Stichworte: Aufstrich

Mengenangabe: 4 Portionen

1.93 Vollkorn-Bagels

20 g Hefe 1 TL Rohrzucker 100 ml Milch; evtl. mehr 2 EL Weizenkeimöl	1 Ei; getrennt 1 TL Salz 200 g Weizen-Vollkornmehl
---	--

Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Öl und Eigelb zu dem Milchgemisch geben und gut verquirlen. Nun das Gemisch zum Mehl giessen, Salz begeben und alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Mit einem Tuch zudecken und 20 Minuten gehen lassen.

Wenn der Teig das doppelte Volumen erreicht hat, diesen zusammendrücken, aus der Schüssel nehmen und in gleich grosse Stücke teilen.

Einen grossen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Backofen auf 200 Grad Mittelhitze vorheizen. Die Teigstücke zu einer Kugel rollen, dann in der Mitte mit einem Finger ein Loch bohren und einen Ring formen. Die Ringe je Seite eine Minute im siedenden Wasser pochieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf ein Backblech legen, mit Eiweiss bepinseln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. 20 Minuten backen, bis sie leicht Farbe bekommen.

Tips:

Perfekte Bagels sollten von fester Beschaffenheit sein und eine dünne Kruste aufweisen. Der Bagelteig lässt sich je nach Geschmack variieren und nach Belieben betreuen, mit gebratenen Speckwürfeln, Kräutern, Beeren, Zwiebelwürfeln, Käse, Sesam, Mohn, Kümmel, Knoblauch. ** Gepostet von Joachim M. Meng

Stichworte: Backen, Gebäck, P6

Stichworte: Backen, Gebäck, P6

Mengenangabe: 4 Portionen

1.94 Zucchini-Rösti mit Avocadopüree

AVOCADOPUEREE

2 reife Avocados
1 TL Salz
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
125 g Knoblauch-Creme-fraiche
1 Schuss Salz
1 Prise Tabasco
2 mittl. Tomaten

ZUCCHINI-ROESTI

400 g Zucchini
400 g Kartoffeln
2 Möhren
3 Eier
1 EL Speisestärke
frisch gemahlener Pfeffer
8 EL Öl zum Braten
1 Schuss Salz

MMMMM—————QUELLE—————

Brigitte Extra Heft 12/94 Erstellt von Jürgen Dukar Für das Avocadopüree Avocados halbieren, entkernen und schälen. Frucht- fleisch zusammen mit Salz und Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Olivenöl und Creme- fraiche unterrühren. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Tomaten abspülen, halbieren, Kerne herausdrücken und die Tomaten fein würfeln. Für die Rösti Zucchini putzen. Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln, Zucchini und Möhren getrennt raffeln. Kartoffelraspel in einem Küchentuch ausdrücken. Gemüse, Eier und Stärke verrühren. Mit Pfeffer würzen (erst nach dem Braten salzen, damit das Gemüse kein Wasser zieht). Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils einen Esslöffel Zucchini-Teig hineingeben und flach drücken. Die Unterseite bei mittlerer Hitze braun braten. Erst dann wenden (sonst zerfällt er) und bei kleiner Hitze fertig braten. Etwa 16 Rösti braten und warm halten. Tomatenwürfel über das Avocadopüree streuen und zu den Rösti servieren (pro Portion ca. 620 Kalorien).

Stichworte: Avocado, Zucchini

Mengenangabe: 4 Portionen

1.95 Zwiebel-Tarte II

15 g Frische Hefe
250 g Mehl
6 EL Olivenöl
Salz
800 g Gemüsezwiebeln
4 Frische Lorbeerblätter
30 g Butter
2 mittl. Rote Äpfel

Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
2 EL Zitronensaft
100 g Creme fraîche
2 Eier
30 g Walnusskerne
2 klein. Zweige Rosmarin

Die Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit dem Mehl, 2 El. Öl und Salz verkneten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Zwiebeln pellen, in Spalten schneiden und mit Lorbeer im restlichen Öl und der Butter 20 Minuten dünsten. Salzen, abtropfen lassen, den Fond auffangen. Die Äpfel ungeschält achteln, entkernen und in Fond wenden, mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Teig noch einmal kurz kneten, auf einen Kreis von ca. 28 cm Durchmesser ausrollen und in eine Tarteform (22 cm Durchmesser) legen, Zwiebel und abgetropfte Äpfel darauf verteilen, den überlappenden Teig nach innen falten. Den Fond, Creme fraîche und Eier verquirlen, dazugießen

und mit Nüssen und Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas 4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten backen, dann weitere 5 Minuten auf dem Ofenboden. :Stichworte : P6, Tarte, Vegetarisch, Zwiebeln :Notizen (★) : : Quelle: Essen & Trinken 1/97 erfasst v. Jürgen Kessler Stichworte: Tarte, P6, Vegetarisch, Zwiebeln

Mengenangabe: 4 Portionen

Index

VEGETARISCHES

- Amaranth Grundrezept, 2
- Amaranth mit Gemüse, 2
- Apfelsinen-Flocken, 3
- Austernpilze und Champignons mit, 3
- Avocado-Käsesandwich, 3
- Avocado-Walnusscreme, 4
- Bayrischer Obazda, 4
- Beeren- Biskuitspeise, 4
- Brotaufstriche mit Milchprodukten, 5
- Buchweizenpfannkuchen m. Lachs u., 5
- Chicoreegratin, 6
- Currykartoffeln, 6
- Dadar Isi, 7
- Erbsen-Karottengemüse, 7
- Erdnuss-Meeresfrüchte-Salat, 8
- Fenchelfrittata mit Ricotta, 8
- Frühlings-Quiche, 9
- Gebackenes Gemüse, 9
- Gebratener Sellerie mit Apfeldip, 10
- Gebratener Tofu mit Paprikagemüse, 10
- Gefüllte Grünkernbratlinge mit Eiersauce (Vollwert), 10
- Gefüllte Haferflockenbratlinge, 11
- Gemüse-Quiche, 12
- Gemüse-Rösti, 12
- Gemüselasagne mit Ricotta, 13
- Gemüsepfanne mit Roggen, 13
- Gemüsereibekuchen, 14
- Getreide-Risotto mit Erbsen, 14
- Getreidefrikadellen, 15
- Getreiderisotto mit Bärlauch und, 15
- Glamorgan-Würstchen ohne Fleisch, 16
- Glamorgan-Würstchen ohne Fleisch (Selsig Morgannwg), 16
- Gratinierte Quark-Gemüsefrikadellen, 17
- Grünkern-Gemüse-Pastete, 18
- Grünkern-Pilaw, 18
- Grünkernbratlinge, 19
- Grünkernplätzchen mit, 19
- Haferflocken-Pfannkuchen mit, 20
- Heidelbeer-Müsli mit Sanddorn, 21
- Herzhafte Tofupfanne, 21
- Hirse-Kräuter-Tortilla-Burger auf, 21
- Hirsebratlinge in Käsesosse, 22
- Hirsepfanne, 22
- Hüvos Rancheros, 23
- Karotten-Mandel-Laib mit, 24
- Kartoffelcremesuppe mit Nüssen, 24
- Kartoffelsavarin mit Kräutern, 25
- Kartoffelschnitze und Knöpfe, 25
- Kerrie Telor (Curryeier), 26
- Kichererbsencurry, 26
- Konfetti-Salat, 27
- Kräuter-Sahne-Creme, 27
- Kürbis mit Koriander (Kondroo Sabzi), 28
- Kürbisfüllung für Tortelli, Ravioli, 28
- Kürbistätschli, 29
- Linsensuppe mit Knoblauch, 30
- Mairüben-Möhren-Rohkost, 30
- Mais-Nachos, 31
- Mohrrüben-Lasagne, 32
- Okragemüse mit Pfefferminze, 32
- Panir Cutlet (Käsesteak), 32
- Petjel Manga Mudah, 33
- Pizza mit Gerstenflocken, 33
- Polenta mit grünen Chilis und Käse, 34
- Prikadel Jagung, 34
- Püree mit Pilzragout, 35
- Quinoa-Pfanne Mit Linsen Und, 36
- Reispfanne (Trennkost), 36
- Rote Bete mit Mandelsauce, 36
- SAITAN IN CASSISJUS, 37
- Sajur Bayem, 37
- Salsa de Chile Roja, 38
- Sesam Honig Riegel, 38
- Sesambälle mit Rote-Bohnen-Füllung, 39
- Sizilianischer Tomatensalat, 39
- Sojasprossen-Toast, 39
- Spinat (gebraten) mit Zwiebeln, 40
- Spinatbällchen, 40
- Spinattaschen I, 41
- Steinpilze auf klassische Art, 41
- Südafrikanisches Boburti, 42
- Tahu Bumbu Bali, 42
- Tahu Pong, 43
- Tofu - Sojaquark oder -käse, 43
- Tofu mit Paprikagemüse, 44
- Tofu-Hirse-Bratlinge, 44

- Tofuklösschen mit Lauch und, 45
- Tofuklösschen mit Lauch und Schwarzwurzel, 45
- Überbackene Grünkernbrätlinge, 46
- Überbackene Zucchini m. Erbsen u., 46
- Überbackene Zucchini mit Grünkern, 47
- Vegetarische Landleberwurst, 47
- Vollkorn-Bagels, 48
- Zucchini-Rösti mit Avocadopüree, 49
- Zwiebel-Tarte II, 49