



Auftaktveranstaltung, 29.03.2014



**„Vegetarisch genießen“**

## **Rezepte**

# Paprika-Nuss-Aufstrich

---

## Zutaten:

1 rote Paprikaschoten  
1 EL Öl  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
etwas Cayennepfeffer, Salz  
1 Knoblauchzehe (durchgepresst)  
50 g geröstete Cashewkerne  
¼ Bund Basilikum  
150 g fettarmer Frischkäse  
Vollkornbrot

## Zubereitung:

Paprika waschen, putzen und fein würfeln.  
In einer großen Pfanne Paprikawürfel im heißen Öl andünsten (ca. 5 Minuten).  
Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Knoblauch würzen.  
Paprikagemisch erkalten lassen.  
Cashewkerne grob hacken.  
Basilikum etwas zerkleinern und mit Paprikagemüse im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren.  
Paprikamuß mit Frischkäse und Cashewkernen mischen und in gut gereinigte Gläser füllen.

In gut verschlossenen Gläsern kalt gestellt, hält sich der Aufstrich 3-5 Tage.

Pro Portion:

143 kcal, 6 g EW, 4 g Fett, 20 g KH

# Blumenkohl Linsen-Suppe

---

## Zutaten für 4 Personen:

½ Bund Suppengemüse  
1 Blumenkohl (etwa 500g)  
½ l Gemüsebrühe  
¼ l Milch (1,5%)  
Jodsalz  
weißer Pfeffer  
50 g rote Linsen  
3 EL Sahne  
1 TL Senf  
1 EL Zitronensaft

## Zubereitung:

Suppengemüse waschen, putzen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, die Stiele würfeln.

Gemüsebrühe und Milch in einen Topf geben.

Suppengemüse und Blumenkohl hinzufügen, salzen und pfeffern.

Alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Linsen in einem Sieb abbrausen und in Salzwasser ca. 5 Min. garen, danach abgießen und gut abtropfen lassen.

Vom gegarten Gemüse die Hälfte mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und beiseite stellen. Restliches Gemüse mit der Flüssigkeit fein pürieren.

Sahne einrühren und die Suppe kurz aufkochen lassen.

2/3 der Linsen in die Suppe geben, mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in tiefe Teller füllen, das restliche Gemüse und die Linsen darauf verteilen.

Pro Portion:

156 kcal, EW 10 g, Fett 6 g, KH 15 g

# Gemüse-Kräuter-Gnocchi

---

## Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln  
700 g junger Lauch oder Frühlingszwiebeln  
200 g Champignons  
400 g Cocktailtomaten  
2 EL Olivenöl  
1/8 l Gemüsebrühe  
400 g Gnocchi (Fertigprodukt)  
Jodsalz  
100 g gemischte Kräuter (Löwenzahn, Rucola, Brunnenkresse, Bärlauch, ...)  
schwarzer Pfeffer  
4 EL frisch gehobelter Pecorino oder Parmesan

## Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fei würfeln.  
Den Lauch/die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.  
Champignons mit Küchenpapier abreiben, putzen und halbieren oder vierteln.  
Tomaten waschen und halbieren.  
Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Lauch und Pilze darin unter Rühren andünsten. Mit Brühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. dünsten. Währenddessen die Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.  
Kräuter waschen, gut trocken schütteln und bis auf einige Blättchen zum Garnieren fein hacken. Mit den Tomaten unter das gedünstete Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und unter das Gemüse heben. Auf Teller verteilen, mit Käse bestreuen und mit den restlichen Kräutern garnieren.

Pro Portion:  
507 kcal, EW 17 g, Fett 11 g, KH 85 g

# Pfannkuchenauflauf mit Kohlrabifüllung

---

## Zutaten für 4 Personen:

200g Vollkornmehl  
125 ml Mineralwasser  
250 ml fettarme Milch  
2 Eier  
Prise Salz  
etwas Öl  
500 g Kohlrabi  
500 ml Gemüsebrühe  
40 g Mehl  
20 g Butter  
50 g Saure Sahne  
2 EL gehackte Petersilie  
150 g Mozzarella

## Zubereitung:

Mehl, Wasser, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren.  
Öl in einer Pfanne erhitzen und ca. 8 dünne Pfannkuchen darin ausbacken.  
Kohlrabi putzen, schälen und klein würfeln, anschließend in die erhitzte Brühe geben und ca. 10 Minuten darin kochen lassen, die Flüssigkeit beim abgießen aufbewahren.  
Mehl in der Butter anschwitzen und die aufbewahrte Brühe langsam zugießen. Dabei immer wieder gut mit einem Schneebesen verrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Saure Sahne unterrühren, Petersilie und Kohlrabi dazugeben.  
Backofen auf 200° C mit Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Eine Auflaufform fetten, Pfannkuchen und Kohlrabisoße darin schichten, mit einer Schicht Soße abschließen.  
Zum Schluss Mozzarella würfeln und darüber streuen.  
Den Auflauf im Backofen ca. 15-20 Minuten überbacken.

Pro Portion:  
448 kcal, EW 22 g, Fett 20 g, KH 46 g

# Weißkrautstrudel

---

## Zutaten für 6 Personen:

250 g Mehl  
1 Ei  
Salz  
2 EL Öl  
6 EL lauwarmes Wasser  
1 kg Weißkohl  
2 Zwiebeln  
200 g Saure Sahne (10% Fett)  
1 EL Öl  
Pfeffer, Salz  
gemahlener Kümmel  
1 Bund Petersilie  
20 g Margarine  
10 g zerlassene Margarine  
3 EL Paniermehl

## Zubereitung:

Mehl, Ei, Salz, Öl und lauwarmes Wasser zu einem festen Teig verkneten. Den Teig immer wieder auf die Arbeitsfläche werfen, bis er sich weich anfühlt. Abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Weißkohl in Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln. Öl erhitzen, Kohl und Zwiebeln darin anbraten. Mit den Gewürzen abschmecken, 20 Minuten dünsten. Anschließend die Saure Sahne unterheben.

Petersilie klein hacken und untermischen. Ein großes Küchentuch reichlich mit Mehl bestäuben. Teig darauf legen und oben mit etwas zerlassener Margarine bestreichen. Nach allen Seiten papierdünn auswellen, bis ein Rechteck von ca. 40-70 cm entstanden ist.

Oberfläche mit zerlassener Margarine bestreichen und mit Paniermehl bestreuen. Füllung darauf verteilen, dabei an den Rändern ca. 5 cm freilassen. Von der langen Seite aufrollen. Enden der Rolle einschlagen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit zerlassener Margarine bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei **200° C** ca. **30 Minuten** backen.

Pro Portion:  
297 kcal, EW 8 g, Fett 12 g, KH 38 g

# Süße Apfel-Hirse mit Zimt

---

## Zutaten für 4 Personen:

1 unbehandelte Zitrone  
3-4 kleine, säuerliche Äpfel (ca. 500 g)  
200 g Hirse  
800 ml fettarme Milch  
2 bis 3 EL Honig (ca. 40 g)  
Jodsalz  
20 g Butter  
etwas Zimt

## Zubereitung:

1. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Schale fein abreiben. Eine Hälfte der Zitrone auspressen. Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Viertel in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Hirse heiß abspülen und mit Milch, Honig, Zitronenschale und einer Prise Jodsalz aufsetzen und ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach ca. 5 Min. Äpfel zugeben.
3. Hirse und Äpfel noch ca. 15 Min. ausquellen lassen. Butter schmelzen. Apfel-Hirse auf Teller verteilen, mit etwas geschmolzener Butter beträufeln und mit Zimt bestäuben.

**Tipp:** Mit Hirseschrot wird der Brei noch sämiger. Eine weitere leckere Zutat sind auch 2 EL Rosinen.

Pro Person:  
403 kcal, EW 12 g, Fett 10 g, KH 65 g