

Vegetarische Rezepte





Spaghetti - Omelett mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

150g Vollkornspaghetti
5 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
40g Parmesan
1 Zwiebel
1 Chilischote/Chiliflocken
4 bis 5 EL Tomatenmark oder Tomatensaft
100g Mais
2 EL Rapsöl
1/2 Knollensellerie
1 Paprika
2 Möhren
2 Tomaten
mediterrane Kräuter

Zubereitung:

Die Spaghetti in Salzwasser kochen danach im kalten Wasser abschrecken. Zwiebel und Chilischote klein schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Dann die Zwiebel dazugeben und kurz anschwitzen lassen. Restliches Gemüse waschen und gleichmäßig zerkleinern. Das Gemüse nun nach und nach in die Pfanne geben. Mit den Gewürzen gut abschmecken und mit Tomatenmark oder Tomatensaft verfeinern. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan würzen. Das steif geschlagene Eiweiß langsam unter die Eigelbmasse heben. Ofen vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Nudeln gleichmäßig auf das Blech verteilen und die Eimasse darauf geben.

Das Spaghettiomelett ca. 10 Minuten bei 180°C stocken lassen.

Eine Portion = ca. 379 kcal

Kartoffelpizza

Zutaten für 4 Portionen:

800g Kartoffeln (geschält)
3 Eier
10 EL Tomatenmark/passierte Tomaten
Kartoffelstärke nach Bedarf
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1 Paprika
2 - 3 Tomaten
100g Champignons
100g Zuckermais
150g Käse gerieben
1 – 2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Mediterrane Kräuter und Gewürze

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit einer Reibe raspeln und mit Ei, Kräutern und Kartoffelstärke vermengen. Dann in eine Auflaufform oder ein Backblech geben. Für ca. 15 Minuten im Ofen bei 200°C garen. Das Tomatenmark mit Kräuter und Gewürzen abschmecken und auf die Kartoffeln geben. Die Zwiebel, Paprika, Tomate, Champignons etc. klein geschnitten kurz in einer Pfanne mit Öl anrösten. Mit Knoblauch und Kräutern abschmecken und auf die Kartoffeln geben. Käse auf die Pizza geben. Alles im Ofen bei ca. 200°C ca. 20 Minuten backen.

Eine Portion = ca. 417 kcal



Spaghetti mit Spinat und Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen:

250g Spaghetti (roh)
400g Blattspinat (Tiefkühlware oder frisch)
2 EL Rapsöl
1 - 2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Parmesan
Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Den frischen/aufgetauten Spinat dazugeben und abschmecken. Die gekochten und abgetropften Spaghetti zu dem Spinat geben. Mit Parmesan bestreuen.

Eine Portion = ca. 310 kcal

Gemüseglasch

Zutaten für 4 Portionen:

1 Sellerie (klein)
3 Möhren
1 Kohlrabi
2 Paprika
Lauch & Zwiebeln
1 - 2 Knoblauchzehen
500ml Gemüsebrühe
2 – 3 EL Tomatenmark
Gewürze und Kräuter nach Belieben
2 EL Rapsöl
Vollkornmehl/Schmelz-/Instantflocken nach Bedarf

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Öl anschwitzen und 2 – 3 EL Tomatenmark und das Gemüse dazugeben. Das Tomatenmark, sowie die Gemüsewürfel anrösten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Knoblauch (gehackt oder ganze Zehen) dazu und die Flüssigkeit etwas einreduzieren lassen. Zum Schluss mit Schmelzflocken/Vollkornmehl abbinden. Mit Gewürzen abschmecken und fertig.

Tipp:

Gewürze & Kräuter können nach Belieben verwendet werden...
Ob es die indische Variante ist, mit Tandoori oder
mediterrane Variante mit Thymian...
Beliebt sind auch die Gewürze Ingwer, Koriander, Chili & Curry...

Eine Portion = ca. 128 kcal



Vegetarisches Chili

Zutaten für 4 Portionen:

1-2 Zwiebeln
1 Chilischote/Chiliflocken
10 EL Tomatenmark
500ml Gemüsebrühe/Wasser
1 - 2 Knoblauchzehen
100g Mais
1/2 Knollensellerie
2 Möhren
4 Tomaten
100g Kidneybohnen
Chili / Pfeffer / Salz / Gemüsebrühe
mediterrane Kräuter
2 EL Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote klein schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Dann die Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz anschwitzen lassen. Restliches Gemüse waschen und gleichmäßig zerkleinern. Die Gemüsemischung mit in die Pfanne geben und dann mit Gemüsebrühe/Wasser und Tomatenmark auffüllen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit den Gewürzen gut abschmecken.

Dazu passt gut Reis oder frisch gebackenes Brot.

Eine Portion mit Reis = ca. 208 kcal

Spinatnocken

Zutaten für 4 Portionen:

300g Blattspinat
150g Frischkäse Magerstufe
50g Haferflocken
Salz, Pfeffer & Muskat
Etwas Parmesan

Zubereitung:

Den Spinat auftauen oder leicht dünsten. Dann den Frischkäse und die Haferflocken dazu geben. Die gesamte Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Spinatmasse die Nocken formen und mit etwas Parmesan bestreuen. Für 10 – 15 Minuten bei 180°C Umluft im Backofen garen.

Eine Portion = ca. 121 kcal

Grünkernbouletten

Zutaten für 4 Portionen:

200g Grünkernschrot
2 Eier oder nur das Eiweiß
Gemüsebrühe/Wasser
40g Käse
1 Zwiebel
Petersilie
1 - 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Grünkernschrot in Brühe ca. 30 Minuten kochen. Anschließend Wasser abgießen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Käse reiben oder auch fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Alles miteinander vermengen und mit Gewürzen abschmecken. Zu Bouletten formen und in einer Pfanne im heißen Öl goldgelb anbraten.

Eine Portion = ca. 243 kcal

Gefüllte Paprikaschote

Zutaten für 4 Portionen:

4 Paprika (gelb oder rot)
500g Blattspinat (TK)
2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
750ml Gemüsebrühe
1 kleine Möhre
2 EL gehackte Petersilie
50g Käse (max. 30% Fett i. Tr.)
100ml Milch (1,5 % Fett)
10g Sonnenblumenkerne
80g Grünkern
30g Haferflocken
Tomatensaft

Zubereitung:

Ganz zum Anfang den Grünkern in Gemüsebrühe 20 - 30 Minuten kochen. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren und putzen. Zwiebeln und Karotten putzen, würfeln. Dann in einer Pfanne goldgelb anbraten und den Spinat zugeben. Nun die Haferflocken und der Grünkern dazugeben und alles kurz weiterdünsten. Zum Schluss einen Teil vom Käse, sowie die Milch zum Spinat geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Paprikaschoten füllen, in eine Auflaufform setzen und mit restlichem Käse und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit etwas Tomatensaft/passierte Tomaten aufgießen und für ca. 20 Minuten bei 180°C Umluft in den Ofen geben.

Eine Portion = ca. 239 kcal

Kichererbsencurry

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln
30g frischer Ingwer
150g Möhren
1 EL Rapsöl
2 EL mildes Currypulver
400ml ungesüßte Kokosmilch
200ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen oder 150g getrocknete Kichererbsen (über Nacht einweichen)
2 EL getrocknete Aprikosen
Salz, Pfeffer, Chili
1 Limette

Zubereitung:

Zwiebeln, Möhren und Ingwer schälen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl andünsten. Mit 2 gehäuften TL mildem Currypulver bestäuben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Kichererbsen und klein geschnittene Aprikosen untermischen und ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und 2 - 3 TL Limettensaft abschmecken. Dazu passt Basmati-Reis mit viel Pfeffer.

Eine Portion = ca. 192 kcal

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen:

2 mittelgroße Zucchini
2 - 3 enthäutete Tomaten
1 - 2 Karotten
¼ Stange Lauch
1 Paprika
60g Hirtenkäse (alternativ Körniger Frischkäse)
3 – 4 EL Tomatenmark
50g Grünkern
25g grobe Haferflocken
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 frische Knoblauchzehe
Pfeffer, Salz, Kräuter nach belieben
40g Käse (Bsp. Parmesan) geriebener zum Überbacken

Zubereitung:

Den Grünkern in Wasser ca. 20 – 30 Minuten köcheln lassen. Zucchini der Länge nach halbieren und deren Innenleben aushöhlen. Die Zwiebeln, Tomaten, sowie das restliche Gemüse und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Alles nach und nach in den Wok geben und mit wenig Öl anbraten. Die Haferflocken und das Tomatenmark zum Schluss zur Bindung hineingeben. Die Hälfte vom Hirtenkäse zu der Gemüsemischung geben. Hinzu kommen die gegarten Grünkerne und gut vermengen. Alles mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und den Kräutern abschmecken und in die ausgehöhlten Zucchini geben. Mit dem restlichen Hirtenkäse und geriebenem würzigem Käse bestreuen und im Ofen bei 160°C etwa 20 Minuten backen.

Eine Portion = ca. 242 kcal

Kartoffelcurry

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 kg Kartoffeln
1 Möhre
1/2 Stange Lauch
1 Zucchini
1 Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
2 Äpfel
500ml Kokosmilch
Evtl. etwas Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Curry
Instantflocken zum Andicken

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten, Zucchini, und Paprika putzen und in Würfel schneiden. Den Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Curry darüber streuen und kurz mitdünsten. Wenn es anfängt am Boden anzusetzen einfach ein bisschen Gemüsebrühe zugeben. Das Gemüse und die Kartoffeln nach Garzeit dazugeben, mit andünsten und anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken und eventuell mit Instant Flocken die Soße andicken. Kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Während das Gemüse gar zieht, können die Äpfel in Würfel geschnitten werden. Die Äpfel werden erst kurz vor dem Servieren untergehoben, damit sie noch bissfest bleiben. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Eine Portion = ca. 239 kcal

Bratlinge jeglicher Art

Wichtig:

- Keine stark wässernden Gemüsesorten verwenden (wie Weißkohl, Tomate, etc.)
- Immer ein Bindemittel verwenden (Magerquark, Eier, Polenta, Grieß, Haferflocken, Weizenkleie, Haferkleie, Leinsamen, Brot, gekochte Getreidesorten Bsp. Graupen, Grünkern etc.)

Die Gemüsesorten werden geputzt, zerkleinert per Hand oder im Küchenmixer. Dann entweder kurz anbraten in wenig Öl oder im Wasserdampf dämpfen. Nun das Gemüse mit Kräutern und Gewürzen vermengen, sowie 1 - 2 Eier (eventuell nur das Eiweiß) zugeben. Je nach Konsistenz Haferflocken oder Polenta etc. dazu. Dann werden Bratlinge aus der Masse geformt, die noch einmal vor dem Braten in Grieß oder Polenta paniert werden (kann auch weggelassen werden). In wenig Öl von beiden Seiten goldbraun braten. **WICHTIG:** Pfanne muss heiß sein. Auf Küchenpapier abtupfen und servieren.