

Rezeptsammlung unserer Gemeindemitglieder



Foto: Pia Spies

vegane & vegetarische Rezepte

Liebe Gemeindemitglieder,

es wurde der Wunsch an uns heran getragen, bei Veranstaltungen der Pfarrei mehr vegetarische oder vegane Gerichte anzubieten. Gerne möchten wir unsere Ehrenamtlichen, die sich bei Essenszubereitungen engagieren, mit Rezeptvorschlägen unterstützen.

Nachfolgend finden Sie Rezepte, die uns dankenswerterweise eingereicht wurden.

Wir wünschen guten Appetit

Ihr Pfarrgemeinderat

Sie haben auch noch ein schmackhaftes Rezept für unsere Sammlung? Dann schicken Sie es uns bitte

pfarrbuero@st-christophorus-diezerland.de

Inhalt:

3	Bärlauchsuppe	11-12	Penne mit Möhren
4	Bulgur-Bratlinge	13-14	Quinoa-Camembert-Bratl.
5-6	Linsentaler	15	Quinoa Salat
6	Partysalat	16	Kartoffel-Mais-Bohnen
7	Kartoffelcken	17-18	Vegetar. Linsensuppe
8	Kichererbsen Curry	19	Vegetar. Quinoa Burger
9	Nudelpot	20	Zucchini-Kartoffel-Auflauf
10	Penne mit Möhren		

Stand: 07.05.2024

Bärlauchsuppe

In 60-75g

Butter

1

mittelgroße gewürfelte Zwiebel glasig andünsten

800 g

geschälte rohe Kartoffeln (gewürfelt) zugeben
und mit mind.

500 ml

heißer Brühe auffüllen und 10 ' köcheln lassen.

200ml

Sahne dazu

mit Salz/ Pfeffer, etwas Muskat gut abwürzen

100-150 g geschnittene Bärlauchblätter zugeben.

Alles mit einem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken
gerne auch etwas Zitronensaft je nach Geschmack

Guten Appetit!

Bulgur-Bratlinge

250g Bulgur in Salzwasser garen

1 kl. Zwiebel abbraten

250g Bouillon-Gemüse fein geschnitten kurz dazu andünsten

etwas abgekühlt in eine Schüssel geben

2 kl. Eier

80g Paniermehl

1/2 Dose Green Coco dazu,
abschmecken und in einer Pfanne
von beiden Seiten kurz abbraten.

Man kann genauso gut auch das Curry Coco nehmen
für Buletten-Kenner auch noch 250g Hackfleisch, dann eine
ganze Dose der Green Coco dazu.

Sehr würzig.

Linsentaler mit Kräuterquark I

250 g rote Linsen nach der Packungsanweisung garen
Salz, anschließend abgießen und abtropfen lassen
die Hälfte der Linsen pürieren und mit den folgenden Zutaten
vermischen

1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken

½ kl. rote Paprika waschen, putzen

und in feine Würfel schneiden

2 Eier

100g Haferflocken hatte hier Schmelzflocken

Gewürze:

Pfeffer

½ TL Kurkuma

½ TL Kreuzkümmel

1 gstr. EL Kartoffelmehl oder Maismehl

1 EL Schnittlauch fein geschnitten

Restliche gegarten Linsen dazu geben, mischen
abschmecken, evtl. nochmals Salz und etwas Gemüsebrühe
dazu geben

Linsentaler mit Kräuterquark II

Kleine Taler formen und in Olivenöl von beiden Seiten 4 Min.backen.

Kann gut eingefroren werden

Dazu einen Kräuterquark reichen

Partysalat scharf

1 P. rote Linsen nach Vorschrift garen, kalt abspülen

1 Ds. Kokosmilch Spicy Coco

1 gr. Ds. Mexikogemüse abgespült

Linsen, Kokossoße und Gemüse verrühren mit Salz abschmecken. Fertig.

Dazu rustikales Brot reichen

Kartoffelecken

750g geschälte Kartoffeln in Achteln schneiden
in einer Schüssel mit Grillgewürz, Pfeffer, Salz Paprika
würzen, mit
2 EL Öl übergießen

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im
Backofen bei 180- 200 ° C ca. 20' garen.

Schmeckt gut mit Kräuterquark und Salatteller

Kichererbsen Curry

400 g	Kartoffel(n)
250 g	Karotte(n)
120 g	Kichererbsen, gekocht
140 g	Mais, gekocht
250 ml	Tomaten, passierte
2 EL	Currypulver
½ TL	Harissapaste
1 TL	Salz
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Kokosmilch

Die Kartoffeln und Karotten schälen und klein würfeln. Für ca. 10 Minuten in Salzwasser garen.

In einer Pfanne die Kartoffel- und Karottenwürfel, den Mais und die Kichererbsen kurz anbraten, das Tomatenmark, das Currypulver und die Harissapaste hinzufügen und gut verrühren. Die passierten Tomaten und das Salz hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch hinzugeben und bei niedriger Hitze für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry schmeckt am besten mit Basmatireis.

Nudeltopf vegetarisch

30g	Olivenöl / Rapsöl	erhitzen
1	Zwiebel	gew. anbraten
200g	Möhren	
1 kl. Stg.	Lauch	dazu, kurz andünsten
½D	Tomatenmark	
1D	Pizzatomaten	ablöschen und mit
1l	Brühe	schwach gewürzt aufkochen lassen, dann
500g	Vollkornnudeln	dazu und gar ziehen lassen.

Beachte:

Nudeln quellen auf und entziehen Flüssigkeit !!!

In den letzten 3 Minuten umrühren und die Nudeln nur bissfest garen.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer sowie frischen Kräutern.

Mit Fleisch:

Nach den Zwiebeln 200 g Salami oder Krakauer dazu.

Penne mit Möhren - Sugo

400g	Möhren	würfeln oder in mittelgroße Julienne schneiden
1	Zwiebel	fein würfeln
3 EL	Öl	
500g	Tomatenpüree	
Salz/ Pfeffer		
1EL	Gemüsebrühe	
1Prise	Zucker	

400g	Penne Vollkorn-Nudeln	
2EL	Petersilie	
	Parmesan oder gemischt mit Edamer	

Zubereitung:

Die vorbereiteten Zwiebeln und Möhren kurz in Öl anbraten, Tomaten-Püree dazu, würzen, und ca. 8-10' dünsten.

Die Penne nach Vorschrift separat bissfest garen und unter die Sugo mischen.

Mit reichlich Petersilie und Käse überstreuen.

Guten Appetit!

Öko-Burger I

5 EL	Öl	
1	Zwiebel	fein gewürfelt
1 St.	Lauch	fein gewürfelt
2	Möhren	geraspelt
400g	Getreide geschrotet mittelfein	
	z.B. 200g Grünkern, 200g Sechs-Kornmischung	
¾ l	Gemüsebrühe	heiß

2	Eier	
4EL	Hefeflocken	
2EL	Hirseflocken	
	Kräuter der Provence / Oregano / Bärlauch	
	Salz / Kräutersalz	
	Pfeffer aus der Mühle	

Öko-Burger II

Arbeitsablauf:

Zwiebel in dem Öl anbraten, Lauch und Möhre andünsten

Danach das Getreide dazu. Mit der Brühe auffüllen und kurz aufkochen lassen. Herd ausschalten und LM 20' quellen lassen.

Gut auskühlen lassen.

Dann die Eier und übrige Gewürzzutaten untermischen zu 80g schweren Frikadellen formen.

In einer Pfanne mit Öl anbraten. Mäßige Hitze.

Schmeckt in Brötchen bestrichen mit Mayo/Ketchup, Salatblatt und Tomate,

sowie zu Salatteller und / oder Kräuterquark

Quinoa-Camembert-Bratling I

1 gr.	Zwiebel
250g	Quinoa
550ml	Gemüsebrühe

200g	Camembert
1-2	Eier
50g	Semmelbrösel
50g	Haferflocken
1TL	Kurkuma
1TL	Kräutersalz
1TL	geh. Petersilie
10	Paranüsse

Fett / Öl zum ausbacken

Gut vorzubereiten sowie geeignet für die Vorratshaltung

Quinoa-Camembert-Bratling II

Zubereitung

I Die Quinoa unbedingt mit heißem Wasser gut abspülen.

Die Zwiebel klein würfeln und in Öl oder Fett glasig andünsten. Das Kurkumapulver hinzufügen. Die Quinoa hinzugeben, kurz anbraten, dann die Gemüsebrühe hinzufügen und 10 Min. köcheln lassen, dabei quillt die Quinoa und saugt die Brühe auf. Die Karotten raspeln und in die Pfanne geben, ca. 5 - 10 Minuten mit braten.

II Etwas abkühlen lassen und den gewürfelten Camembert unterheben, der zerläuft nun durch die noch etwas warme Masse. Nun Ei, geriebene Paranüsse, Semmelbrösel, Haferflocken, Kräutersalz und Pfeffer, sowie die gehackte Petersilie hinzufügen und alles vermischen. Ist der Teig noch zu klebrig, noch ein paar Semmelbrösel oder Haferflocken hinzufügen. Ich habe 1 EL Kartoffelmehl dazu gegeben. Nun kleine flache Bällchen formen und diese in ca. 10 Min. von beiden Seiten goldbraun braten.

Schmeckt lecker warm mit einer schönen scharfen Sauce aber auch kalt.

Gerne auch einen Jogurt mit Schalotten und Pfeffer Rainbow gewürzt dazu.

Quinoa Salat

½ Bund	Schalotten (ersatzweise 1 Zwiebel) wie Quinoa-Camembert-Bratling Arbeitsschritt I
250g	Quinoa
550ml	Brühe
250g	klein gewürfeltes Suppengemüse (z.B. Möhren, Sellerie, Lauch)

1 rote	Paprika
200g	ger. Gouda
½	Salatgurke

Gewürze:

Kräutersalz, Pfeffer, Essig, etwas Honig, Öl, Kräuter

Gut Abschmecken.

Gerne auch noch einen Apfel rein schneiden.

Vegane(r) Kartoffel-Mais-Bohnen-Eintopf

Zutaten für ca. 6 Portionen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- 4 große Kartoffeln (oder 7 kleine)
- Basilikum, Thymian & Oregano getrocknet, jeweils ca. ein halber gestrichener Teelöffel
- 1 gestrichener Teelöffel getrockneter Salbei
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver edelsüß, Gemüsebrühepulver

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen (ggf. schälen) und würfeln.

Die Zwiebelwürfel in dem Öl glasig andünsten. Die getrockneten Kräuter hinzufügen und kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel, den Mais und die Kidneybohnen dazugeben. Das Ganze knapp mit Wasser bedecken, ca. 1 EL Gemüsebrühepulver hinzufügen und aufkochen. Ca. 15 Minuten kochen. Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind. Großzügig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf mit Cayennepfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.

Vegetarische Linsensuppe I

Zutaten für ca. 6 Portionen

- 250g Tellerlinsen (Kochzeit ca. 45 Minuten)
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 4 mittelgroße Karotten
- ½ mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Gemüsebrühepulver
- Salz, Pfeffer
- ggf. Essig, Tomatenmark oder Ketchup

Zubereitung:

Die Karotten und Kartoffeln waschen, ggf. schälen. In mittelgroße Würfel schneiden.

Die Linsen mit der dreifachen Menge Wasser in einen Kochtopf geben und aufkochen. 15 Minuten vor Ende der Kochzeit das Gemüse zufügen, ggf. Wasser hinzufügen damit es wieder bedeckt ist und fertig kochen.

Danach in einem kleinen Topf die Butter schmelzen und das Mehl darin unter Rühren anschwitzen (ca. 2 Minuten). Nach und nach mit zwei Kellen von dem Kochwasser aus dem Linsentopf verrühren und unter Rühren zu einer cremigen Soße andicken lassen. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühepulver

Vegetarische Linsensuppe II

würzen. Je nach Geschmack 1 EL Essig und 1 EL Tomatenmark oder Ketchup zufügen.

Die Soße zu dem Linsen-Gemüse-Topf hinzufügen, gut umrühren und noch einmal kurz aufkochen. Abschmecken.

Zu der Suppe können warme Würstchen gereicht werden. Wenn die Mehlschwitze mit Margarine zubereitet wird, ist sie vegan.

Vegetarischer Quinoa Burger

- 500g Quinoa warm abspülen siehe Packungsanweisung
mit Salz und Brühe garen, etwas abkühlen lassen
- 300g Frischkäse
- 3 geraspelte Möhren
- 3St. Frühlingszwiebel geschnitten, auch gerne noch etwas Schnittlauch dazu
- 2-3 EL gehackte Petersilie
- 3 Eier

mit Barbecue, Harrissa und etwas Chilischoten Salz und Pfeffer abschmecken

alles zusammen vermischen und erst wenn man sie wirklich gerade braten will

- 3-4 EL Kartoffelmehl
- 3 EL Haferflocken fein oder ersatzweise Paniermehl unterkneten

Probegerichte in heißem Öl knusprig braten

falls nötig (zu locker) etwas Mehl oder Paniermehl nehmen.

Ergibt etwa 22 Burger / gut auch zur Vorratshaltung geeignet

Guten Appetit!

Zucchini-Kartoffel-Auflauf

20g	Butter	für die Auflaufform
Aus 750g	Kartoffeln	Pellkartoffeln herstellen, pellen, in Scheiben schneiden.
½	Lauch	
250g	Zucchini	vorbereiten, dünn in halbe Ringe schneiden
½ gelbe	Paprika	in Julienne schneiden
4	Tomaten	in gleichmäßige feine Scheiben schneiden

In die gefettete Form in bunter Reihenfolge schichten, mit Salz / Pfeffer / Basilikum / Oregano zwischendrin würzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20´ überbacken.

250g Mozzarella in dünne Scheiben schneiden

Auf den Auflauf verteilen und kurz überbacken bis der Käse leicht zerläuft.