

# Ratatouille Raviolini mit Olivenöl und Parmigiano Reggiano



Mit Olivenöl und Käse

Manchmal muss es schnell gehen. Da hat man nicht viel Zeit, um in der Küche zu stehen. Und dennoch soll das Gericht möglichst sehr frisch und sehr schmackhaft werden.

Ich gebe Ihnen da völlig recht. Für solche Zwecke hat es in jedem Discounter und Supermarkt diverse Auswahlmöglichkeiten an industriell hergestellten Produkten, die bei sorgfältiger und guter Auswahl durchaus gut und schmackhaft sind. Und glücklicherweise leben wir in einem reichen Land, in dem es in dessen Geschäften eine Fülle von solchen Produkten zur Auswahl gibt. In vielen Ländern sind solche Möglichkeiten leider nicht

vorhanden.

In diesem Fall handelt es sich um Raviolini, also die kleine Form der Ravioli, die mit einer Ratatouillemasse gefüllt sind. Also einer vegetarischen Form der Füllung.

Die Pasta wird einfach kurz in gesalzenem Wasser gegart. In einem tiefen Pastateller mit einem guten Olivenöl beträufelt. Und mit etwas frischem Parmigiano Reggiano garniert.

Mehr braucht es nicht und Sie haben ein schnelles, frisches, schmackhaftes und vegetarisches Gericht. Guten Appetit!



Leckere Pasta

*Für 2 Personen:*

- 800 g Ratatouille Raviolini (2 Packungen à 400 g)
- gutes Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

- Salz

*Zubereitungszeit: 5 Min.*

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit Olivenöl beträufeln.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Vegetarische Lasagne



Im Fernsehen läuft derzeit eine penetrante Werbung für

vegetarische Lasagne. Von einem namhaften Lebensmittel-Hersteller. Und natürlich dem entsprechenden Hinweis auf eine fertige Pulver-Saucen-Mischung für das genannte Gericht.

Dem muss man ja nicht nachgehen. Aber man kann sich eine Anregung für dieses Gericht holen, um es ohne diese fertigen Industrieprodukte und nur mit frischen Zutaten nachzukochen. Und sich für die eine oder andere Zutat etwas einfallen lassen und zu kreieren.

Das Gericht ist leider nur vegetarisch, nicht vegan, denn: Butter, Milch und Käse ... Verwendet man hierfür nur vegane Produkte, lässt sich das Rezept auch in die Kategorie „Vegan“ einordnen.

Die klassische Lasagne besteht ja aus vier Hauptzutaten. Einmal die Lasagne-Nudelplatten, dann die Hackfleisch-Tomaten-Sauce, dann die Sauce Béchamel und schließlich der Käse zum Überbacken.

Vegetarisch sieht das nun folgendermaßen aus: Lasagne-Platten → längliche Zucchini-scheiben, Hackfleisch-Tomaten-Sauce → Gemüse-Tomaten-Sauce, Sauce Béchamel bleibt gleich und der Käse auch.

Sicherlich interessiert es Sie, wie ich die Gemüse-Sauce zubereite. Nun, einfach Schalotte, Knoblauch, Spitzpaprika, Wurzel und Blumenkohl kleingeschnitten oder -geraspelt. Als Flüssigkeit Rotwein. Und einige Gewürze.



Und bei diesem Gericht muss ich wirklich sagen, dass ich es sehr empfehlen kann. Es schmeckt hervorragend! Man soll ja eigentlich zwischen vegetarischen und klassischen Fleisch-Gerichten keine direkt Analogie aufbauen, aber hier muss ich wirklich sagen, das vegetarische Gericht erinnert von Haptik und Geschmack durchaus an sein klassisches Pendant mit dem Hackfleisch.

Also, bitte nachkochen!

*Für 2 Personen:*

*Für die Nudelplatten:*

- 2 große Zucchini

*Für die Gemüse-Tomaten-Sauce:*

- 2 Schalotten

- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Wurzeln
- 6 große Blumenkohl-Röschen
- 2 EL Tomatenmark
- Merlot
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Paprika
- Olivenöl

*Für die Sauce Béchamel:*

- [Grundrezept](#)

*Für den Käse:*

- eine große Schale geriebener Gouda (etwa 200 g)

*Als Arbeitsgerät:*

- 1 sehr große Auflaufform

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.,  
dann Backzeit 30 Min. bei 180 °C Umluft*



Sauce Béchamel nach dem Grundrezept zubereiten.

Zucchini putzen, längs halbieren und dann vorsichtig längs in dünne Scheiben schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Wurzeln und Blumenkohl in der Küchenmaschine grob (!) zerhackseln oder zerreiben.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin einige Minuten kräftig anbraten.

Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten.

Mit einem sehr großen Schluck Merlot ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt eine halbe Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen. Die Sauce sollte dann noch leicht flüssig sein.

Nun eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln.

6 Scheiben Zucchini in zwei Reihen zu drei Scheiben auf den Boden der Auflaufform legen.

Dann nacheinander drei Male folgende Schichtung vornehmen: Gemüse-Sauce, Sauce Béchamel und Käse, dann wieder Zucchini-Scheiben. Als letztes sollte der geriebene Käse erfolgen, um den Auflauf schön zu überbacken.

Auflauf die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, sofort auf zwei große Teller verteilen und servieren. Guten Appetit!

---

## **In Butter geschwenkter Brokkoli mit Käse-Reis**





Auch hier wieder ein passendes Gericht für den Sommer.

Leicht, schmackhaft, gut verdaulich und passend zur Hitze des Sommers.

Wenn Sie anstelle des Gouda und des Parmigiano Reggiano sogar noch veganen Hartkäse verwenden, haben Sie sogar ein schmackhaftes, veganes Gericht.

Die Brokkoli werden einfach in Röschen zerteilt, kurz vorgegart und dann nochmals in Butter geschwenkt.

Zum Reis kommen sowohl zwei Käsesorten als auch kleingewiegte Petersilie.

Fertig ist ein leichtes Sommergericht.

*Für 2 Personen:*

- 2 Brokkoli
- 1/2 Tasse Parboiled-Reis
- ein Stück Parmigiano Reggiano

- ein Stück mittelalter Gouda
- eine Portion frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser in einem Topf auf dem Herd 15 Minuten garen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Röschen darin einige Minuten vorgaren.

Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schüssel reiben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Kurz vor Ende der Garzeit eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Röschen hineingeben, erhitzen und gut durch die Butter schwenken.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Reis in die Schüssel mit Käse und Petersilie geben und alles gut vermischen.

Jeweils einen Eierring auf einen Teller stellen und Reismischung hineingeben und festdrücken.

Eierringe entfernen.

Röschen auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schmale Bandnudeln mit Bärlauch-Avocado-Pesto**



Mit viel frischem Bärlauch

Dieses Pesto ist wirklich hervorragend und gelingt sehr gut. Kochen Sie es unbedingt nach!

Ich hatte vor einiger Zeit schon einmal ein Pesto mit Bärlauch zubereitet. Allerdings hatte ich das Pesto nicht fein püriert, sondern die Zutaten vorher nur grob zerkleinert.

Dieses Pesto wird jedoch fein püriert und schmeckt einfach außergewöhnlich gut.

Dazu gibt es einfache, schmale Bandnudeln.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Bio-Bärlauch (2 Packungen à 100 g)
- 2 Avocados
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen

- Sauvignon blanc
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 350 g schmale Bandnudeln
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.*



Mit schmalen Bandnudeln

Gemüse putzen, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz anbraten.

Mit etwas Weißwein ablöschen.

Pesto kurz köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Pesto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Pesto abschmecken.

Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Pasta darin 12 Minuten garen.

Einige Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto in zwei tiefe Schalen geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Kartoffeln mit Butter und Salz**

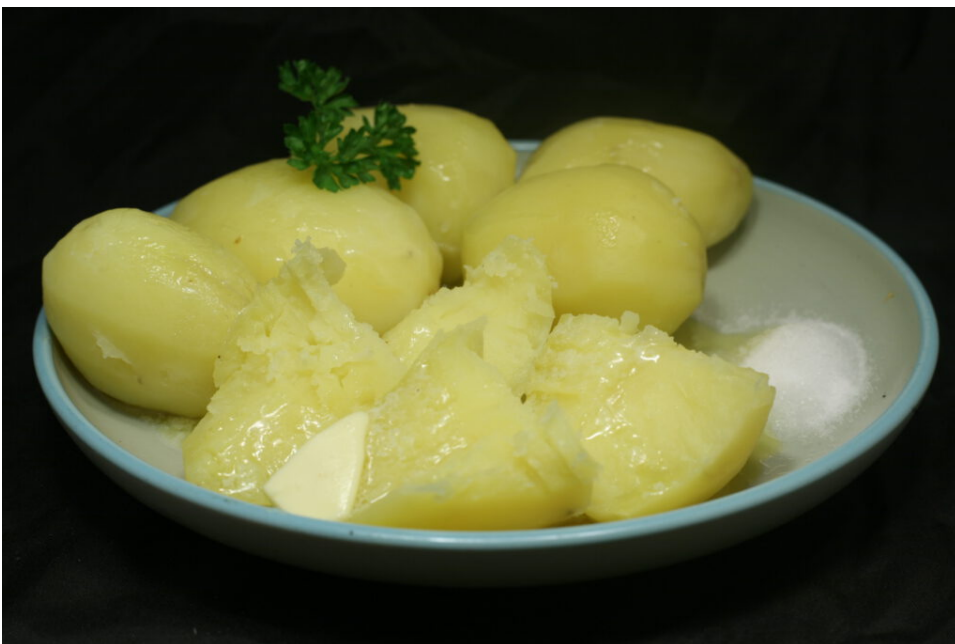


Sehr einfach und doch sehr lecker

Ein Arme-Leute-Essen. Aber mancher Spitzenkoch sagt dazu, dass er dafür jedes Gericht der Haute Cuisine stehen lässt.

Frische Kartoffeln schmecken ja auch sehr lecker.

Voraussetzung sind frische Saison-Kartoffeln. Ihrem Geschmack nach lieber mehlig kochende oder fest kochende Kartoffeln.



Nur mit Butter und Salz

Dazu gibt man auf die geschälten und gegarten Kartoffeln

einfach einige Butterflocken. Und würzt sie mit etwas Salz oder stellt auf dem Teller ein kleines Salzhäufchen zum Dippen zur Verfügung.

Fertig ist das einfache Fine-Dining-Gericht. Und es ist sogar vegetarisch. Verwenden Sie vegane Butter, können es sogar Veganer essen.

*Für 2 Personen:*

- 12 mittelgroße Karroffeln
- Butter
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 !Mn.*



Frische Saison-Kartoffeln

Kartoffeln schälen.

In kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Auf zwei Teller verteilen.

Butterflocken auf die Kartoffeln geben.

Eventuell noch einige Stücke Butter in einem Schälchen zur



Verfügung stellen.

Kartoffeln entweder salzen oder ein kleines Salzhäufchen auf den Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Tortellini mit Rosmarin-Käse-Sauce



Mit einfachen, aber schmackhaften Tortellini aus der Packung

Käse ist nicht nur für den Belag eines Butterbrotes da. Sondern auch für Salate, für Pizzen, zum Überbacken und natürlich kann man mit Käse auch leckere Käse-Saucen zubereiten. Für Pasta oder Reis.

Gewöhnlich verwendet man für eine Käse-Sauce aber eher einen Greyerzer-, Cheddar- oder Gouda-Käse. Denn diese Käsesorten schmelzen in der kochende Sauce komplett und vermischen sich mit den restlichen Bestandteilen der Sauce.

Mit dem Mozzarella, den ich verwendet habe, ist die Käse-Sauce nicht optimal gelungen. Der Mozzarella schmilzt zwar in der Sauce, aber er verbindet sich eben nicht komplett mit ihr.

Sicherlich gibt es dafür auch einen Trick, um dies zu bewerkstelligen und zu erreichen. Aber mir ist leider kein solcher Trick bekannt und auch bei der Recherche im Internet fand ich keinen solchen.

Nichts desto trotz ist die Sauce aufgrund des Mozzarella, des Weißweins und des Rosmarin sehr lecker.

Dazu gibt es als Hauptzutat der Gerichts einfache Tortellini aus der Packung. Mit Ricotta und Spinat gefüllt.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Tortellini (2 Packungen à 250 g, mit Ricotta und Spinat gefüllt)

*Für die Sauce:*

- 2 Mozzarella (2 Packungen à 125 g)
- Soave
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit leckerer Käse-Sauce

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten.

Mozzarella dazugeben.

Mit einem sehr großen Schluck Soave ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Rosmarin dazugeben.

Alles vermischen und bei geringer Temperatur einige Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Parallel dazu Tortellini in leicht gesalzenem, kochendem Wasser acht Minuten garen.

Tortellini auf zwei Schalen verteilen.

Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Mit Mozzarella überbackene Chicorée



Lecker geschmortes Gemüse

Wenig Zutaten. Und vegetarisch. Und leicht zu verdauen.

Aber sehr schmackhaft.

Chicorée längs jeweils einmal halbiert.

In Butter angebraten.

In Weißwein geschmort.

Und mit Mozzarella überbacken.

Ein Gericht, das in 10 Minuten fertig zubereitet ist.

*Für 2 Personen:*

- 4 Chicorée
- 4 Mozzarella (4 Packungen à 125 g)
- Salz
- Pfeffer
- Soave
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 10 Min.*



Lecker überbacken

Chicorée jeweils längs einmal durchschneiden.

Mozzarella jeweils quer in zwei dicke Scheiben halbieren.

Butter in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen.

Chicorée auf der Anschnittseite in der Butter anbraten.

Chicorée wenden.

Einen guten Schluck Weißwein dazugeben.

Zugedeckt 5 Minuten schmoren.

Salzen und pfeffern.

Jeweils eine Mozzarellascheibe auf eine Chicoréehälfte geben.

Zugedeckt nochmals 5 Minuten überbacken.

Jeweils vier Chicoréehälften auf einen großen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Jasminreis mit würziger Tomatensauce**



## Würzige und kräftige Sauce

Jasminreis stammt wie Basmatireis aus Asien. Er hat ein leicht duftendes Aroma und schmeckt sehr gut. Er ist vom Korn her ein wenig kleiner als Basmatireis. Und eine gelungene Abwechslung zu diesem.

Ich habe die Tomatensauce einfach aus Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch, Champignons und einer Dose Tomaten-Creme-Suppe zubereitet.

Auf diese Weise erfährt die Suppe einmal eine andere Art der Verwendung, als sie als gewöhnliche Suppe zu erhitzen und zu servieren.

Für ein wenig Schärfe kommt eine klein geschnittene Chili-Schote hinzu.

Damit man doch noch etwas Festes in der Sauce hat, gebe ich kurz vor dem Servieren kleingeschnittene Kirsch-Tomaten hinzu, die ich nicht mitgare, sondern nur kurz erhitze.

Und fertig ist ein einfaches Gericht mit leckerem Reis und schmackhafter Sauce.

Für 2 Personen

- 1 Tasse Jasminreis
- 1 Dose Tomaten-Creme-Suppe (400 ml)
- 5 Kirsch-Tomaten
- 4 weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit schön duftendem Jasminreis

Jasminreis in der doppelten Menge Wasser, das leicht gesalzen ist, 10 Minuten garen.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Champignons und Chili-Schote ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten.

Tomaten-Suppe dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Kurz köcheln lassen.

Tomaten vierteln, hinzugeben und nur kurz erhitzen.

Reis auf zwei Schalen verteilen.



Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Frittierte Schupfnudeln mit Sauce**      **Kartoffel- süß-sauerer**



Kross und knusprig frittiert

Schupfnudeln sind schnell zubereitet. Sei es aus Kartoffeln oder mit Weizenmehl. Nur das Ausrollen der Schupfnudeln mit der Hand benötigt dann doch etwas Zeit.

Manchmal kann man sich auch schnell mit industriell gefertigten Schupfnudeln aus der Packung behelfen. Hat man ein

gutes Produkt gekauft, schmecken diese auch sehr gut. Wenn man sich nicht daran stört, dass jede Schupfnudel der anderen in der Form gleich aussieht.

Schupfnudeln kann man in kochendem Wasser garen. Oder in Fett in der Pfanne braten.

Man kann sie aber auch frittieren, wie ich jetzt feststellen musste. Sie haben eine gewisse Anmutung wie frittierte Pommes frites. Oder auch wie frittierte Käsestangen, die man manchmal beim Discounter im Tiefkühlfach bekommt.

Aber sie schmecken gut. Kross und knusprig. Wie sie sein sollen.

Bei mir gibt es dazu einfach eine süß-sauere Sauce zum Würzen und Garnieren.

Für 2 Personen

- 1 kg Kartoffel-Schupfnudeln (2 Packungen à 500 g)
- süß-sauere Sauce
- Salz

Zubereitungszeit: 5 Min.



Mit süß-sauerer Sauce

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Schupfnudeln darin 5–6 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit süß-sauerer Sauce beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Überbackener Romanesco



Große Portion

Romanesco ist eine Variante des uns sehr bekannten Blumenkohls. Der Blumenkohl ist weiß. Der Romanesco dagegen grün. Und meistens etwas kleiner als ein Blumenkohl.

Aber er ist ebenso schmackhaft. Und hat einen leicht kräftigeren Geschmack als der weiße Blumenkohl.

Da er kleiner ist als der Blumenkohl, kann man durchaus zwei ganze Köpfe für zwei Personen zubereiten.

Hier wird er vegetarisch zubereitet, indem er einfach in Gemüsebrühe gegart, gewürzt und dann mit Gouda überbacken wird.

Für 2 Personen

- 2 Romanesco
- 6 Scheiben mittelalter Gouda
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.



Lecker überbacken

Gemüsebrühe in zwei Töpfen erhitzen.

Jeweils einen Romanesco hineingeben und etwa 15 Minuten zugedeckt garten.

Herausnehmen, jeweils auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils drei Scheiben Gouda darauflegen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten kross überbacken.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gemüse-Dreierlei überbacken



## Drei weiße Gemüse

Hier verwende ich drei weiße weiße Gemüse und bereitet sie vegetarisch zu. Sie werden in Gemüsebrühe gegart, dann gewürzt und schließlich mit Gouda überbacken.

Für solche Zwecke verwende ich gerne meine Mikrowelle, die auch einen Grill hat. Ich brauche also nicht komplett den ganzen Backofen anschalten, wenn ich etwas überbacken will. Mikrowelle-Grill-Kombigeräte sind mittlerweile zu erschwinglichen Preisen im Handel zu bekommen.

Beim [Saturn Black Friday](#) am 26. November 2021 bekommt man übrigens wie in jedem Jahr am Black Friday diverse Geräte für die Küche mit unglaublichen Rabatten. Dazu zählen Allesschneider, Geräte für die Getränkezubereitung wie Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Mixer und Zerkleinerer, Toaster, Wasserkocher u.a.m. Aber auch Haushaltswaren wie Backzubehör, Besteck, Küchenutensilien, Messer,

Schneidebretter und Pfannen sind dann günstig zu bekommen. Ausführliche Informationen zum Saturn Black Friday oder auch allgemein zum Black Friday – wenn Sie sich fragen, was das eigentlich ist – findet man unter [Erfahrungenscout.de](https://www.erfahrungenscout.de).

Das Gericht ist einfach, schnell zubereitet und gerade durch das Überbacken sehr schmackhaft.

Ein Gericht, das zwischendurch durchaus einem Fleischesser auch einmal als Abwechslung schmeckt.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Fenchelknollen
- 2 Pak Choi
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 400 ml Gemüsefond
- 6 Scheiben mittelalter Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 17 Min.



Schön überbacken

Gemüsefond in zwei großen Töpfen auf dem Herd erhitzen.

Zuerst Blumenkohl und Fenchel darin 10 Minuten garen.

Für die letzten 5 Minuten die Pak Choi hinzugeben und mitgaren.

Jeweils einen halben Blumenkohl, einen Fenchel und einen Pak Choi auf einen feuerfesten Teller geben. Salzen und pfeffern.

Über jedes Gemüse eine Scheibe Gouda geben.

Unter der Grillschlange in der Mikrowelle oder im Backofen einige Minuten kross überbacken.

Gericht servieren. Guten Appetit!

---



# Panierte Kürbisscheiben mit süß-saurem Dip



Kürbis kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn im Backofen backen, in der Pfanne braten, in der Fritteuse frittieren oder in einem Topf in kochendem Wasser garen.

Er lässt sich auch gut panieren und in der Pfanne braten. Dazu sollte man ihn aber vorher zuerst in kochendem Wasser vorgaren.

Außerdem eignet sich hierfür eigentlich nur ein länglicher Butternuss-Kürbis, den man, bis auf den Teil mit dem Kerngehäuse, in fingerdicke ganze Scheiben schneiden kann. Andere Kürbisse sind ja rund und man bekommt keine plane Scheiben daraus zugeschnitten.

Wenn ein Kürbis zu wenig Scheiben ohne Kerngehäuse liefert,

verwendet man für die Zubereitung einfach noch einen zweiten Kürbis, um genügend davon vorrätig zu haben.

Außerdem kann man dieses Gericht auch durchaus vegan zubereiten, wenn man bei der Panade einen veganen Ersatz für die Hühnereier verwendet.

Als Dip serviere ich eine asiatische süß-saure Sauce. Man kann aber auch eine süße Chili-Sauce verwenden.

Für 2 Personen

- 1 großer Butternuss-Kürbis
- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- süß-saure Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Eine Panierstraße aufbauen. Mit einem Teller mit Mehl, einem Teller mit verquirlten Eiern und einem Teller mit Paniermehl.

Aber zuerst schneidet man mehrere fingerdicke Scheiben, die möglichst kein Kerngehäuse enthalten, des Kürbis ab. Wenn man zu wenig Scheiben bekommt, benötigt man eben noch einen zweiten Kürbis.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, leicht salzen und Kürbisscheiben im Ganzen darin 10 Minuten garen.

Mit dem Schöpflöffel herausnehmen und erkalten lassen.

Dann auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Backofen auf 70 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen, zum Warmhalten der schon gebratenen Kürbisscheiben.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Kürbisscheiben nacheinander durch Mehl, Ei und Paniermehl ziehen.

Kürbisscheiben nacheinander in den Pfannen auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten, bis sich dunkle Röststoffe gebildet haben.

Gebratenen fertige Kürbisscheiben auf einem Teller im Backofen warmhalten.

Kürbisscheiben auf diese Weise in mehreren Durchgängen panieren, braten und warmhalten.

Wenn alle Kürbisscheiben fertig zubereitet sind, diese auf zwei Teller verteilen.

Sauce auf zwei kleine Schalen verteilen und jeweils dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# FrISChe Tortellini mit Gemüse-Allerlei in frischer Tomaten-Zitronen-Sauce



Sehr lecker

FrISChe Tortellini. Zwar industriell gefertigt und in der Packung. Aber eben frISChe Pasta. Gefüllt mit Ricotta und Spinat.

Dazu ein Gemüse-Allerlei mit Bohnen, Spargel, Zucchini, Lauchzwiebel und Knoblauch. Und frischem Basilikum.

Da die Bohnen am längsten brauchen, werden sie als erstes in Butter angebraten.

Leicht tomatisiert mit Tomatenmark. Und fruchtig-frisch verfeinert mit Zitronenschalen-Abrieb und -Saft.

Für 2 Personen

- 1 kg Tortellini (2 Packungen à 500 g, gefüllt mit Ricotta und Spinat)
- 1 Zucchini
- 10 Stangenbohnen
- 10 grüne Spargel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- Schalenabrieb und Saft von 2 Bio-Zitronen
- 1/2 Topf Basilikum
- 2 Tassen Gemüsefond (400ml)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.  
Bohnen separat aufbewahren.

Blätter des Basilikums abzupfen und kleinschneiden.

Schale der Zitronen auf einer kleinen Küchenreibe in eine  
Schale abreiben.

Dann den Saft der Zitronen auspressen und dazugeben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Bohnen einige  
Minuten anbraten. Dann das restliche Gemüse dazugeben und  
alles einige Minuten weiter kross anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Mit dem Fond ablöschen.

Zitronenschale-Abrieb und -Saft dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Basilikum dazugeben.

Alles gut vermischen.

Sauce abschmecken.

Währenddessen Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten garen.

Tortellini auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen und jeweils eine Hälfte des Teller einnehmen lassen.

In die jeweils andere Hälfte des Tellers das Gemüse-Allerlei mit Sauce geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

## Gemüse-Pizza



Lecker und vegetarisch

Ein Rezept für eine Gemüse-Pizza. Die Pizza ist natürlich vegetarisch.

Und würde man den Mozzarella durch einen veganen Käse ersetzen, wäre die Pizza sogar für Veganer geeignet.

Bei den Tomaten bin ich einmal einen anderen Weg gegangen als bisher bei Pizzen. Ich habe keine passierte Tomaten aus der Packung verwendet. Sondern Kirsch-Tomaten. Diese habe ich jeweils geviertelt, in eine Schüssel gegeben und mit dem Stampfgerät fein zerstampft. Auch diese fein gestampften Tomaten eignen sich gut für eine Pizza.

Das verwendete Gemüse kann man nicht roh auf die Pizza geben. Es würde im Backofen nicht durchgegart werden. Also habe ich das Gemüse geputzt, grob zerkleinert und in kochendem Wasser vorgegart.

Lang zu garendes Gemüse wie Bohnen oder Spargel 5 Minuten. Weniger lang zu garendes Gemüse wie Brokkoli 3 Minuten, Auberginen nur 2 Minuten. Ich seihe das vorgegarte Gemüse in einem Küchensieb ab und lasse es erkalten. Dann verteile ich es auf der Pizza.

Pilze und Peperoni gare ich nicht vor, diese kommen roh auf die Pizza.

Diese Pizza riecht schon beim Backen nach italienischer Pizza, denn die Kräuter der Provence verteilen einen schönen Duft in der ganzen Küche.

Allerdings weiß ich gar nicht, ob eine original italienische Pizza denn eine vegetarische Gemüse-Pizza in ihrem Angebot hat.

Anyway, die Pizza schmeckt und ist leicht und gut verdaulich.

Für 2 Personen

- 1 Pizza-Teig (1 Packung)



- 300g Kirsch-Tomaten
- 2 Mozzarella-Kugeln (à 125 g)
- 4 grüne Spargel
- 6 Bohnenstangen
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Schalen Fenchel
- 1/2 Aubergine
- 1/2 Zucchini
- ein großes Stück Brokkoli
- 5 Shiitake-Pilze
- 1 gelbe Peperoni
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kräuter der Provence

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Backzeit 20–30 Min.



Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Gemüse putzen und in grobe Stücke zerteilen.

Pilze zerkleinern und in eine Schale geben.

Peperoni putzen, quer in Ringe schneiden und in die Schale geben.

Pizza-Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen.

Zuerst Bohnen, Spargel, Sellerie und Fenchel drei Minuten darin kochen.

Dann Brokkoli für eine weitere Minute dazugeben.

Schließlich noch Aubergine und Zucchini für weitere zwei Minuten dazugeben.

Kochzeit also insgesamt fünf Minuten.

Gemüse durch ein Küchensieb geben und erkalten lassen.

Tomaten vierteln, in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Mozzarella auf einer groben Küchenreibe in eine Schüssel zerreiben.

Tomaten auf dem Pizza-Teig verteilen.

Käse darüber geben.

Gemüse, Pilze und Peperoni auf der Pizza gut verteilen.

Mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence gut würzen.

Im Backofen auf mittlerer Ebenen 20–30 Minuten – je nach Bräunungsgrad – backen.

Herausnehmen und mit einem Pizzarad oder einem großen, scharfen Messer in sechs rechteckige Teile zerschneiden.

Jeweils ein Stück Pizza auf zwei Teller geben und Pizza in drei Durchgängen auf diese Weise verspeisen.

Guten Appetit!

---

## Spitzkohl auf zweierlei Art



Lecker kross und knusprig gebraten

Ich bereite Spitzkohl-Frikadellen mit Spitzkohl-Salat zu.

Da der Salat einen Tag vor dem Servieren durchziehen muss, bereite ich ihn am Vortag zu und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Für die Frikadellen habe ich Spitzkohl in der Küchenmaschine klein gerieben. Dazu kommen Semmelbrösel und Eier.

Als Gewürze einfach nur Salz, Pfeffer und Zucker. Kümmel kommt

an die Frikadellen keiner.

Dieses Rezept ist vegetarisch. Und das Gericht schmeckt sehr gut, sowohl die Frikadellen als auch der gut durchgezogene Salat. Es liegt überhaupt nicht schwer im Magen und ist sehr gut verdaulich.

---

## Gemüse-Pfanne



Gesundes, kross gebratenes Gemüse

Eine gesunde Gemüse-Pfanne.

Aus verschiedenen Gemüsesorten, die man gerade zuhause vorrätig hat, zubereitet.

Einfach geputzt und in grobe Stücke zerschnitten. Und in Butter einige Minuten kross gebraten.

Ich gebe bewusst keinen Weißwein für eine Sauce hinzu. Denn die Rispen-Tomaten enthalten ja Flüssigkeit und geben diese beim Braten an das restliche Gemüse ab, so dass man doch eine kleine Sauce erhält.

Gewürzt mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer.

Und sehr viel frischer, kleingeschnittener Thymian.

Vor dem Servieren noch mit einer großen Portion frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Fertig ist ein vegetarisches, gesundes und einfach zuzubereitendes Gericht.

Für 2 Personen

- 6 Stangen Staudensellerie
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Mini-Gurken
- 6 Rispen-Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- viel frischer Thymian
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Parmigiano Reggiano
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Thymian kleinwiegen.

Restliches Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und grob zerkleinern. Tomaten halbieren.

Eine große Portion Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Gemüse darin 5 Minuten unter Rühren kross anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!