

# 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 gemahlene 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!

---



# Gebratenes Salatherz mit Maultaschen



Sehr frisch und lecker

Auch hier würde meine Mutter einwenden, das geht doch nicht!

Salat mit Pasta? Aber es geht, funktioniert und schmeckt gut.

Achten Sie darauf, bei den Maultaschen solche mit einer vegetarischen Füllung zu kaufen. Denn haben Sie ein leckeres, vegetarisches Gericht.

Die Salatherzen brate ich in Butter auf allen Seiten an und würze sie nur mit Salz und Pfeffer.

Das Ganze wird noch mit geriebenem Grana Padano garniert.

Für 2 Personen

- 2 Salatherzen

- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 800 g Maultaschen (mit vegetarischer Füllung, 2 Packungen à 6 Stück)
- Grana Padano

Zubereitungszeit: 10 Min.



Butter in einer Pfanne erhitzen und Salatherzen auf allen Seiten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Währenddessen Maultaschen nach Anleitung zubereiten.

Jeweils ein Salatherz auf einen Teller geben.  
Maultaschen um die Salatherzen herumverteilen.

Mit geriebenem Grana Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung auf gemischtem Salat



Sehr frisch und lecker

Meine Mutter würde bei diesem Rezept sicherlich sagen, das geht doch nicht!

Also einen kalten, gemischten Salat aus Salatherzen, Salatgurke, Kirschtomaten, Schalotten und Knoblauch als Bett für eine warme Zutat, in diesem Fall die gegarten Tortellini.

Aber ich sage, das geht. Und es schmeckt sehr gut.

Man hat eben von beidem etwas, vom Kaltem und Warmen.

Für 2 Personen

- 500 g Tortellini( mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2 Packungen à 250 g)
- 2 Salatherzen
- 1 Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 8 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mit den Kräutern, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing in einer Schale zubereiten.

Über den Salat geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Währenddessen Tortellini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Salat auf zwei Teller verteilen.

Tortellini auf die beiden Teller verteilen und auf den Salat geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Kürbis-Bratlinge mit Chili-Sauce**



Lecker und kross gebraten

Einfache Bratlinge.

Aus Kürbis zubereitet.

Und einigem zusätzlichen Gemüse.

Und Kräutern und Gewürzen.

Eier für Bindung.

Und zum Servieren und Dippen eine schmackhafte, scharfe Chili-Sauce.

---

# Gefüllte Paprika



Mit leckerer Füllung

Dieses Gericht ist schnell zubereitet.

Man braucht allerdings, da ich die Füllmasse für die Paprika nicht vorgare, doch eine halbe Stunde Zeit zum Garen.

Man sollte auf alle Fälle die Paprika nur etwa zu 3/4 füllen.

Da Couscous und Quinoa noch nicht gegart sind, gehen sie beim Garen im Wasserdampf noch auf und quellen etwas, so dass die Füllung sich nach oben drückt und ausweitet.

Bis auf die verwendeten Eier ist das Gericht vegetarisch, lässt man die Eier weg, hat man sogar ein veganes Gericht. Und die Paprika halten ja die Füllung im Inneren zusammen.

Zwei Paprika sind vollkommen ausreichend für eine Mahlzeit für eine Person. Da braucht es keine weitere Beilagen.

---

# Gemüse in Zitronen-Sauce mit Quinoa und Hirse



Mit leckerer Sauce

Ein veganes Gericht.

Viel verschiedene Gemüsezutaten zu einem Gericht in der Pfanne gebraten.

Dazu als Beilage Quinoa und Hirse.

Für das Gemüse bereite ich aus Zitronensaft eine leichte Sauce zu, die ich allerdings auch würze.



---

# Gemüse-Teller



Gesund und lecker

Ein vegetarischer Gemüseteller. Er ist sogar vegan, wenn man den geriebenen Käse weglässt.

Als Beilage Gemüse-Reis.

Lecker, leicht zu verdauen und sehr gesund.

---

# Kürbis - Gnocchi mit Kürbiskern-Pesto



Hauptzutat ein Butternut-Kürbis

Hier habe ich, was ich allerdings sehr selten mache, einmal eine Anregung von einem Kollegen genommen. Uwe hatte auf seinem Foodblog [HighFoodality](#) vor einigen Tagen ein schönes Rezept für Kürbisgnocchi mit Kürbiskern-Pesto veröffentlicht.

Das habe ich einfach einmal übernommen. Es passt hervorragend zur herbstlichen Jahreszeit und zum Sonntag – und im Katholischen – Feiertag.

Ich war jedoch ein wenig verwundert über die Zubereitung. Gnocchi ohne Eigelb oder ganze Eier? Soweit mir bekannt ist und ich selbst schon einmal zubereitet habe, werden Kartoffel-

Gnocchi mit Eigelben für Bindung zubereitet.



Kürbismasse-Rolle auf dem bemehlten Schneidebrett

Ich gebe deswegen meine zubereiteten, im Backofen getrockneten Gnocchi vorsichtshalber in nur noch ganz schwach, möglichst sogar nur noch siedendes Wasser, damit die Gnocchi nicht zerfallen. Denn schließlich sorgt hier nur Speisestärke für Bindung.

Dann bin ich mit den Mengenangaben nicht zurecht gekommen. Uwe gibt an, sein Gericht für vier Personen zuzubereiten. Also habe ich die Mengenangaben halbiert, denn ich bereite nur für zwei Personen zu. Aber mit diesen Mengenangaben gelingen mir Gnocchis und Pesto nur für eine Person. In Mengen angegeben, sind es gerade einmal 15 Gnocchis und etwa 2 Esslöffel Pesto.



Gnocchi auf dem Backblech zum Trocknen im Backofen

Also verwende ich die Mengenangaben von Uwe, um damit für zwei (!) Personen das Gericht zuzubereiten.

Das Gericht ist im Original mit einem Hokkaido-Kürbis zubereitet. Ich habe mangels dessen einen Butternut-Kürbis verwendet. Und bekomme dadurch Probleme beim Zubereiten des Pesto. Denn ein Hokkaido-Kürbis hat ein definitiv größeres Kerngehäuse als ein Butternut-Kürbis. Und somit sehr viel mehr Kürbiskerne, die man für das Pesto verwenden kann. Der Butternut-Kürbis hat somit gerade einmal 15 g Kürbiskerne, das Pesto reicht gerade einmal für zwei Personen.



Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett

Also gebe ich einen großen Teil an geriebenem Parmigiano Reggiano schon in das Pesto hinein, damit ich dabei mehr Masse erhalte.

Eine eklatante Änderung habe ich an Uwes Rezept vorgenommen. Mir ist das Pesto einfach zu schwach gewürzt. Selbst Salz und Pfeffer würden mir nicht ausreichen. Also kommt etwas asiatische Teriyaki-Sauce für Würze und Aroma hinzu.



### Kürbiskern-Pesto mit Teriyaki-Sauce

Wer übrigens bei den im Backofen gegarten Kürbisstücken Probleme hat, diese in einer Schüssel mit dem Stampfgerät sehr fein zu stampfen – und dabei meine ich vor allen Dingen die Schale –, der verwende am besten schon bei den Gnocchi den Pürierstab, nicht nur bei dem Pesto.

Bei einem halte ich mich jedoch strikt an Uwes Rezept. Ich wollte die Kürbisstücke zuerst in kochendem Wasser vorgaren. Davon habe ich aber strikt Abstand genommen. Damit wäre das Kürbismehl doch definitiv zu wässrig und die Gnocchi würden im Kochwasser eventuell nicht zusammenhalten. Darf ich Ihnen einen Rat geben? An das Originalrezept halten und also doch im Backofen vorgaren!

---

# Paprika-Zucchini-Gemüse auf Körner-Mischung



Sehr würzig und lecker

Vegetarisch. Mit verschiedenem Gemüse. Vor allem verschieden farbigem Paprika für Farbenvielfalt.

Dazu Zucchini. Und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Als Beilage zwei Packungen mit einer vorgedämpften Körnermischung aus Quinoa, braunem Basmatireis und Wildreis.

Garniert mit fein geriebenem Cheddar für Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1236]

---

# Gebratene Tomaten auf Körnermischung



Sehr lecker und würzig

Ein vegetarisches Rezept.

Gebratenene Cocktail-Tomaten. Verfeinert mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Und für Schärfe sorgen Peperoni.

Geschmack und Aroma liefert kleingeschnittenes Basilikum, das ich kurz vor dem Servieren untermische.

Für Würze sorgen nur Salz, Pfeffer und Zucker. Und geriebener Cheddar vor dem Servieren.



Als Beilage einfach eine Körner-Mischung aus Quinoa, braunem Basmati-Reis und Wildreis.

[amd-zlrecipe-recipe:1227]

---

# **FrISChe ReIsnudeln mit Sojabohnensprossen und schwarzer Bohnensauce**

Nun ist es mir endlich gelungen, frische Reismnudeln mit meiner Pastmaschine herzustellen.

Ich hatte vor einigen Tagen Reismnudeln in einer asiatischen Nudelsuppe gegart. Vermutlich war einfach die Gardauer von etwa 10 Minuten zu lang, so dass die Reismnudeln wieder zu Nudelteig zerfielen.

Nun ist es endlich gelungen. Ich habe Mittelkornreis in der Getreidemühle fein gemahlen. Dazu kommen ein Ei und Wasser.

Ich habe dieses vegetarische Gericht mit Sojabohnensprossen zubereitet. Dazu kommen einige Esslöffel schwarze Bohnensauce für die Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1148]

---

# Mini-Pak-Choi in Soja-Sauce mit Spiralnudeln

Ein Gericht für Puristen. Nur drei Zutaten, sieht man von den üblichen Hilfsmitteln wie Butter ab.

Und noch dazu in 10 Minuten fertig zubereitet.

Und sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:965]

---

# Champignon-Kartoffelklöße mit Champignon-Sahne-Sauce

Einfache Kartoffelklöße. Verfeinert mit klein geschnittenen, frischen Champignons. Dazu kleingewiegte Petersilie.

Das Ganze serviert mit einer Sauce, für die ich ebenfalls frische Champignons verwende. Und Sahne.

[amd-zlrecipe-recipe:950]

---

# Frittierte Spitzpaprika im Teigmantel

Ich habe ein wenig experimentiert, weil ich noch eine große Packung Spitzpaprika vorrätig hatte. Zuerst dachte ich an ein gegartes Gemüse mit Crème fraîche, dann fiel mir die Idee mit der Friteuse ein. Und mit dem Teigmantel.

Ursprünglich wollte ich die Spitzpaprika in einen Bierteig tauchen. Dann fiel mir ein, dass ich ja keinen Alkohol trinke und gar kein Bier vorrätig hatte. ☐

Also habe ich eine normalen, etwas dickflüssigen Pfannkuchenteig zubereitet. Diesen aber sehr pikant und herzhaft mit vielen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Meersalz gewürzt.

Der in Teig gehüllte Paprika muss in der Friteuse nur kurz frittiert werden, jeweils nur drei Minuten. Aber aufgrund der Menge des Paprikas muss man das Frittieren in mehreren Durchgängen vornehmen und den schon frittierten Paprika jeweils gut warmhalten.

Die Paprika passen von der Menge her nicht auf normale Teller, also sollte man sehr große Teller verwenden. Ich habe zu Pizza-Tellern gegriffen.

Und optisch sieht der angerichtete Teller nicht so besonders aus, aber es ist ein Abend-Snack, oder besser doch eine ganze Mahlzeit, und da kann man schon einmal auf gute Optik verzichten.

[amd-zlrecipe-recipe:796]