

Coodles mit Spaghetti



Leckerer, vegetarisches Pastagericht

In letzter Zeit hat Petra von Chili und Ciabatta desöfteren Zoodles zubereitet. In Anlehnung an das Wort „Noodles“, aber eben Zoodles. Feine, mit einem Julienneschäler geschälte Zucchiniestreifen.

Ich bereite dies auch einmal zu, aber verwende Coodles. In gleich doppelter Anlehnung an die Wörter Cucumbers (für Gurken) und Carrots (für Wurzeln).

Das Innere der Salatgurken lässt sich schwer mit einem Julienneschäler schneiden. Ich verwende deshalb zwei Salatgurken. Und für etwas Farbenfroheit verwende ich noch eine Wurzel.

Dem Ganzen gebe ich eine Weißwein-Sahne-Sauce. Die auch etwas Paprikapulver verträgt.

Dies ist ein vegetarisches Gericht. Lässt man die Sahne weg und bereitet eine reine Weißwein-Sauce zu, hat man sogar ein

veganes Gericht.

Als Pasta probiere ich diesmal Ballaststoff-Spaghetti. Laut Packungshinweis enthält sie einen Ballaststoff der Chicoréewurzel.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Mini-Salatgurken
- 1 Wurzel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 125 g Ballaststoff-Spaghetti
- etwas Petersilie
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel putzen, schälen und mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden. Gurken putzen und jeweils die Schale und das feste Äußere mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Juliennestreifen dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spaghehetti in einen tiefen Nudelteller geben. Juliennestreifen darüber geben und die Sauce darüber verteilen. Mit etwas

kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.

Votet für mein Foodblog!



Ich habe vor einigen Wochen am Food Blog Award 2015 teilgenommen. Ich habe in den vier Kategorien:

- Bester Blog – Gesamt
- Best Food Picture
- Bestes Design
- Bestes Rezept

teilgenommen bzw. Beiträge eingereicht.

Vote für mein Foodblog auf [Food Blog Award 2015!](#)

Votet für mein Foodblog!



Ich habe vor einigen Wochen am AMA Foodblog Award 2015 teilgenommen. Ich habe in den fünf Kategorien:

- Rezept backen
- Rezept typisch regional
- Rezept vegan
- Hausgemacht
- Foodblog des Jahres

Beiträge eingereicht bzw. teilgenommen.

Vote für die Beiträge und mein Foodblog unter [AMA Food Blog Award!](#)

Gebratene Maultaschen mit Gemüse



Nichts Außergewöhnliches, aber vegan

Nun wurde das letzte Döschen Wurzeln mit Erbsen von Mutttern verwertet. Mit frisch zubereiteten, von mir aber eingefrorenen

Maultaschen. Ein wenig aufgewertet mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Füllung der Maultaschen enthält keine tierischen Zutaten. Somit ist das Gericht auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Ein bestimmter Leser hier ist jetzt leider wieder enttäuscht. ☹ Und glücklicherweise gibt es von gestern noch einen Vanillepudding, mit Cognac aromatisiert, mit Pflaumenmarmelade.

Zutaten für 1 Person:

- 8 Maultaschen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 130 g Erbsen mit Möhren (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Maultaschen in dicke Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Maultaschen darin 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Vorgegartes Gemüse dazu geben und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Erbsensuppe



Mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Ich hatte vor etwa einem Jahr eine Erbsensuppe zubereitet, für die ich ziemlich dunklen Gemüfefond verwendet hatte. Das Ergebnis war eine braune Erbsensuppe. Also nicht gerade vorzeigbar. Für eine schöne, hellgrüne Erbsensuppe ist es empfehlenswert, entweder im Sommer frische Erbsen zu kaufen. Oder man greift zu frischen, tiefgefrorenen Erbsen. In beiden Fällen bekommt man eine vorzeigbare, schön hellgrüne Erbsensuppe. Ich hatte noch getrocknete Erbsen zuhause und habe die Suppe damit zubereitet. Sie ist schön sämig geworden und hat ein schönes Grün als Farbe behalten.

Eine Erbsensuppe ist – bis auf eine Vorbereitungszeit, besser Einweichzeit von einer Nacht bei der Verwendung von getrockneten Erbsen – recht schnell zubereitet. Nach dem Einweichen werden die Erbsen in Gemüsebrühe und dem Einweichwasser eine Stunde geköchelt, mit dem Pürierstab fein püriert und mit Salz und schwarzem Pfeffer kräftig gewürzt und abgeschmeckt. Et voilà, fertig ist das Abendessen. Serviert

wird die Suppe in einem tiefen Suppenteller und garniert mit kleingehackten Pinienkernen und Petersilie. Dazu passt eine Schrippe.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g getrocknete Erbsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- einige Pinienkerne
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 12 Std. | Garzeit 60 Min.

Erbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser im Kühlschrank einweichen. Am darauffolgenden Tag Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen und die Erbsen mit dem Einweichwasser dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln. Danach vom Herd nehmen und die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Einige Pinienkerne fein hacken und etwas Petersilie kleinwiegen. Erbsensuppe in einen Teller geben, mit den Pinienkernen, dann der Petersilie garnieren und servieren.

Chinakohl in Sojasauce



Chinakohl mit Sauce auf Reis

Diesmal ein chinesisches Gericht, das mit sehr wenigen Zutaten – gerade mal fünf – auskommt und dazu auch noch für Vegetarier und Veganer geeignet ist. Ich habe das Gericht vor 20 Jahren in meiner Heidelberger Zeit in einem Chinarestaurant desöfteren gegessen. Es gab merkwürdigerweise nur ein Chinarestaurant in Heidelberg, das dieses Gericht anbot, obwohl es doch sehr schmackhaft, einfach und noch dazu sehr preiswert ist. Zutaten sind einfach Chinakohl, Sesamöl zum Anbraten, Reiswein zum Ablöschen, dunkle Sojasauce zum Würzen und für die Sauce und Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Chinakohl
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Chinakohl quer in

fingerdicke Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Chinakohl hineingeben, einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen und mit Sojasauce würzen.

Reis in eine Schale geben, Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.