

# Überbackener Broccoli



## Überbackener Broccoli

Liebe Freunde der Gemüse-Guerilla, hier wieder ein rein vegetarisches Rezept, das einfach zuzubereiten und für eine Person ein ganze Mahlzeit ist.

### Zutaten:

- 1 großer Broccoli
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
  
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche (30 % Fett)
- 0,5 cl Weinbrand
- 150 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- Butter
  
- Bei Bedarf: 2–3 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

**Zubereitungszeit:** 70–80 Min.

Schneiden Sie den Broccoli in kleine Röschen und füllen Sie damit eine kleine Auflaufform. Die kleinen Blättchen des Broccoli schneiden Sie ab und legen sie beiseite, da Sie sie nach dem Garen zum Garnieren des überbackenen Broccolis verwenden.

Ich verwende beim Broccoli auch immer den Strunk, auch wenn dieser härter ist und beim Garen wesentlich länger braucht als die Röschen. Also habe ich die kleinen Strunkteile oben abgeschnitten und in dünne Scheiben geschnitten. Für die Verwendung des eigentlichen dicken Hauptstrunks hatte die Auflaufform keinen Platz mehr, aber Sie können ihn gern ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und oben auf die Röschen verteilen, wenn der Platz dazu da ist.

Schneiden Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen ebenfalls in dünne Scheiben und verteilen alles auf dem Broccoli. Wenn Sie sich an der Menge der verwendeten Knoblauchzehen stören, dann verwenden Sie eben weniger oder Sie müssen zu einem anderen Rezept wechseln. Ich koche immer mit Knoblauch, es gibt kein Rezept von mir, in dem ich nicht mindestens zwei Knoblauchzehen verwende. Nur wenn ich Süßspeisen zubereiten würde, würde ich wohl ohne Knoblauch auskommen müssen, aber auch dabei würde ich sicherlich Rezepte finden, in denen Knoblauch mit verwendet wird. □

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.



Broccoli mit Schalotten und Knoblauch mit Salz und Pfeffer gewürzt in der Auflaufform

Erhitzen Sie ein wenig Butter in einem Topf und geben Sie die Crème fraîche dazu. Dann den trockenen Weißwein und den Weinbrand. Flambieren Sie alles etwa 30 Sekunden, bis der Alkohol des Weinbrands verdunstet ist. Verrühren Sie alles und füllen Sie die Auflaufform mit dem Broccoli mit der Weißwein-Crème fraîche-Weinbrand-Mischung auf. Dann geben Sie den geriebenen Käse auf den Broccoli. Wenn Sie dennoch einen Touch von Fleisch an das Gericht geben wollen, dann legen sie 2–3 Scheiben geräucherten und durchwachsenen Bauchspeck auf den Broccoli, bevor Sie den Käse darauf tun. Das würzt das Gericht nochmals zusätzlich.

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C (Umluft) auf. Schieben Sie die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Backofen und garen den Broccoli für 40 Minuten. Schalten Sie danach die Umlufthitze aus und den Grill an. Je nachdem, wie heiß der Grill wird und ob Sie die Auflaufform auf eine höhere Schiene im Backofen schieben, sollten Sie den Käse ca. 10–20 Minuten bräunen. Danach herausnehmen, auf einem Teller servieren und nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Entweder mit den kleingeschnittenen Broccoliblättern garnieren oder dafür

Schnittlauch oder auch Minze verwenden.

---

# Kartoffelröstis



Gebratene Kartoffelröstis mit gemahlenem Parmesan und Petersilie

Ein kleiner Snack für zwischendurch. Oder eine kleine Mahlzeit. Ich habe das erste Mal Röstis ausprobiert. Und vorher nicht nach Rezepten im Internet gesucht, um mich über die Zutaten und die Zubereitung zu informieren, sondern sie einfach selbst zusammengestellt und gekocht. Das Rezept ist für eine Person mit ca. 6–7 Kartoffelröstis.

## Zutaten:

- 5 große Kartoffeln
- 2 Eier
- frisch gemahlenes Salz

- frisch gemahlener Pfeffer
- gemahlener Parmesankäse
- einige Stängel Petersilie
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

Reiben Sie die Kartoffeln auf einer Küchenreibe in eine große Schüssel. Beeilen Sie sich dann mit der Zubereitung, weil frisch geschälte oder geriebene Kartoffeln schnell oxidieren, wenn sie mit dem Luftsauerstoff zusammen kommen und dann schnell unansehnlich braun werden. Würzen Sie die Kartoffelmasse kräftig mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer. Dann geben Sie die zwei Eier hinzu.



**Vermischte Kartoffelmasse**

Gemahlener Parmesankäse aus der Packung oder Dose wird normalerweise nicht gern verwendet, weil er meistens kein original Parmesankäse ist, sondern irgend ein anderer Käse, der dazu gemahlen wird. italienische Köche lehnen die Verwendung dieses Käses generell ab. Bei den Kartoffelröstis bietet er sich jedoch geradezu an, da er gut mit der Mischung

verrührt werden kann und die Röstis kräftig würzt. Also geben Sie noch den Parmesankäse hinzu und vermengen alles.

Reichlich Olivenöl in einer großen Pfanne kräftig erhitzen. Von der Kartoffelmasse hinzugeben, so dass es etwa vier Röstis ergibt. Bei hoher Hitze ca. 5-10 Min. anbraten. Dann sollte die Masse der einzelnen Röstis gebunden sein und Sie können sie wenden. Dann die Hitze fast ganz herunterdrehen und die Röstis ca. 20-30 Min. von jeder Seite leicht braun und kross braten. Dabei einige Male wenden. Die lange Gardauer ist notwendig, weil die Röstis bei zu hoher Temperatur zu schnell schwarz anbrennen, also lieber lange, aber bei geringerer Temperatur Braten.

Danach die Röstis herausnehmen, auf einem Teller anrichten, nochmals salzen, noch mit etwas geriebenem Parmesan würzen und mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen. Dann die zweite Portion der Röstis in der Pfanne anbraten.

---

## **Kräuter-Semmelknödel mit Pilzragout**



## Semmelknödel mit Pilzragout

Ein vegetarisches Gericht mit selbst zubereiteten Knödeln und Pilzen. Für eine Person – ohne Fleischzugabe kann man da schon mal sechs Knödel wegessen.

### **Zutaten:**

#### **Für die Semmelknödel:**

3 Brötchen vom Vortag  
½ TL frisch gemahlene Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 rote Zwiebel  
2 Eier  
150 ml Milch  
3 Stängel frische Petersilie  
4 große Blätter frischer Salbei  
1 großer Zweig frischer Rosmarin  
mehrere Zweige frischer Thymian  
Butter

#### **Für das Pilzragout:**

10 g getrocknete Shiitake-Pilze

10 g getrocknete Mu-Err-Pilze  
1 rote Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
4-5 Stängel frische Petersilie  
1 Lorbeerblatt  
6 Wacholderbeeren  
350 ml Gemüsefond  
150 ml trockener Weißwein  
100 ml Crème fraîche  
2 TL Worcestershire-Sauce  
 $\frac{1}{2}$  TL Zucker  
Salz  
Pfeffer  
Butter

**Zubereitungszeit:** ca. 3 Stdn.

Als erstes weichen Sie die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit viel Wasser ein. Die Pilze sollen etwa 2 Stdn. einweichen.



Eingeweichte Shiitake- und Mu-Err-Pilze



Dann bereiten Sie die Knödelmasse zu. Schneiden Sie die Brötchen – sie müssen nicht unbedingt vom Vortag sein, wenn es nicht anders geht, können Sie auch frische Brötchen vom Abend nehmen – in dünne Scheiben und halbieren Sie die Scheiben. Geben Sie sie in eine Schüssel, salzen und pfeffern sie und geben Sie die Milch hinzu. Dann lassen Sie alles etwa 20 Min. einweichen.

Um dem Begriff „Kräuter-Semmelknödel“ auch die wahre Ehre zu erteilen, verwenden Sie die aufgelisteten vier Kräuter, schneiden sie klein und mischen sie unter die Knödelmasse. Zerkleinern Sie die Zwiebel und braten sie in Butter an. Mischen Sie sie ebenfalls unter die Masse. Dann geben Sie noch die Eier hinzu und verrühren alles kräftig.



Die Semmelknödelzutaten – Brötchen, Milch, angebratene Zwiebeln, Kräuter und Eier

Sie müssen vermutlich zum Abschluss noch mehrere EL Mehl zu der Semmelknödelmasse hinzugeben, damit die sie besser bindet und nicht zu flüssig ist, denn sonst bleiben die Knödel im siedenden Wasser nicht fest zusammen, sondern lösen sich langsam in ihre Bestandteile auf. Die Semmelködelmasse soll

also durchaus auch sehr kompakt sein.



Die gemischte Semmelknödelmasse

Erhitzen Sie in einem großen Topf Wasser, das Sie salzen, und formen Sie aus der Masse 5–6 Knödel, die sie in das kochende Wasser geben. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Knödel nur noch ca. 20–30 Min. ziehen lassen.

Nehmen Sie die Pilze aus dem Einweichwasser. Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein. Braten Sie alles zusammen in einer Pfanne in Butter an, bis alles ein wenig Farbe bekommen hat. Löschen Sie alles mit dem Weißwein, dem Gemüsefond und der Crème fraîche ab. Geben Sie das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren hinzu. Dann noch die Worcestershire-Sauce und den Zucker. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab und lassen es dann für ca. 30 min. ohne Deckel bei geringer Hitze köcheln und reduzieren. 5 Min. vor dem Ende des Garens die Petersilie kleinschneiden und die Hälfte davon zu dem Pilzragout hinzugeben und weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren nehmen Sie das Lorbeerblatt heraus, und achten Sie beim Essen auf die Wacholderbeeren, die sind per se nicht essbar, weil sie nur dem Würzen dienen.

Die fertig gegarten Semmelknödel aus dem Garwasser heben, auf einem tiefen Teller anrichten, das Pilzragout darüber geben und mit der restlichen kleingehackten Petersilie garnieren.

---

## **Nachtrag zu den gefüllten Zwiebeln ... es geht auch vegetarisch**



Gefüllte Gemüsezwiebeln vegetarisch

Gute Nachricht für die „Gemüseguerilla“: Das gepostete Rezept für gefüllte Gemüsezwiebeln geht natürlich nicht nur mit Rinderhackfleisch, sondern auch komplett vegetarisch, vorzugsweise mit Bulgur. Das Rezept ist für zwei große Gemüsezwiebeln für eine Person.

### **Zutaten:**

- 1  $\frac{1}{2}$  EL grober Bulgur
- 1  $\frac{1}{2}$  EL feiner Bulgur oder Couscous
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Pfifferlinge
- 100 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- $\frac{1}{4}$  l Rinderfond (notfalls auch Brühe aus einem Brühwürfel)
  
- 1 TL Harissa
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pub biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika)
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 Min. | **Garzeit:** 50 Min.

Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen. Groben und feinen Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur 10 Min. ziehen lassen. Bulgur heraussieben und in eine größerer Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauchzehen und Pfifferlinge kleinschneiden und zu dem Bulgur hinzugeben. Ebenfalls den geriebenen Käse. Dann noch von der Brühe ein wenig hinzugeben, um die Mischung flüssiger zu machen und besser zu binden. Die Gewürze hinzugeben, mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei beiden Gemüsezwiebeln den Kopf waagrecht abschneiden, dann das Innere zuerst mit einem kleinen Teelöffel, dann mit einem größeren Esslöffel heraushöhlen, so dass nur noch 2–3 Zwiebelschichten außen bestehen bleiben. Dann auch noch am Zwiebelende den Strunk abschneiden. Die beiden Zwiebeln mit

der Füllmasse füllen, den zuvor benutzten Rinderfond erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und 30 Min. zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach Topf vom Herd ziehen und noch 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Richten Sie die beiden gefüllten Zwiebeln auf einem Teller an und geben Sie etwas von dem Rinderfond hinzu.

---

## Gebratener Romanasalat



Frische Romanasalatstauden

Diese Zubereitung ist wieder ein puristisches Gericht, weil Sie nur fünf Zutaten benötigen. Es ist ein frisches und leichtes Gericht für die Sommermonate, das auch für Vegetarier geeignet und schnell fertig gestellt ist. Sie können dieses Gericht auch als Veganer genießen, wenn Sie einfach anstelle

der Butter Margarine verwenden. Vermutlich haben Sie Salat auf diese Weise noch nie zubereitet.

*Mein Rat:* Sie können auf diese Weise auch andere Salatsorten zubereiten und dies einfach einmal ausprobieren. Versuchen Sie es mit einem Eisbergsalat oder auch einem Kopfsalat. Es sind alles schmackhafte Varianten.

*Noch ein Rat:* Eine weitere Variante ist es, wenn Sie zum Würzen dunkle Soja-Sauce verwenden. Es ist dann zwar ein eher asiatisch anmutendes Gericht. Aber auch dies ist dann für Vegetarier und Veganer geeignet.

### **Zutaten:**

- 2 Mini-Romanasalatköpfe
- Butter
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

**Zubereitungszeit:** 10 Min.



Romanasalat in der Pfanne

Zerschneiden Sie die beiden länglichen Romanasalatköpfe der Länge nach in jeweils zwei Hälften. Zerlassen Sie die Butter in einer großen Pfanne und braten Sie die Romanasalathälften zuerst auf der aufgeschnittenen Innenseite in der Butter an. Lassen Sie sie ca. 5 Min. bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel in der Pfanne garen. Dann wenden Sie die Hälften und

garen sie weitere 5 Min. Sollte die Zeit zum Durchgaren noch nicht reichen, lassen Sie alles nochmals 5 Min. weiterköcheln.



Angerichteter Romanasalat

Geben Sie die Hälften auf einen Teller und würzen Sie sie mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Servieren Sie das Gericht. Guten Appetit!



---

## Tofuschnitzel

Ich hatte heute noch vom gestrigen Pfannengericht eine dicke Scheibe Tofu übrig. Diese habe ich in einem verquirlten Ei gewälzt und anschließend in Panade. Schließlich noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und in der Pfanne in Butter als Tofuschnitzel angebraten.

Das Tofuschnitzel war essbar, aber, schade, leider, mir verschließt sich bei manchen vegetarischen Gerichten vollständig die Lust am Essen und der Essensgenuß!

Das ist mit einem herzhaften Rumpsteak frisch vom Schlachter, 200 g, fingerdick, schön kross in der Pfanne gebraten, anders! Ganz sicher!