

Veganer Gemüseteller

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017_2.mp4

Ein veganes Gericht. Zubereitet aus verschiedenen Gemüsesorten. Und einem braunen Champignon.

Ich schneide Gemüse und Champignon einfach in grobe Stücke. Und frittiere das Gemüse und Champignon etwa 4-5 Minuten in siedendem Fett in der Friteuse.

Ich würze nur mit Salz und Pfeffer.

Fertig ist ein schmackhafter, veganer Gemüseteller. Gut geeignet als Abend-Snack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:69]

Kürbiscremesuppe



Schön scharf

Passend zu Halloween bereite ich ein Gericht mit Kürbis zu. Eine Kürbissuppe.

Ich bereite die Suppe absichtlich scharf zu und verwende pro Person drei rote Chilischoten, die ich mitgare und dann mitpüriere.

Ich hatte leider kein Kürbiskernöl vorrätig, mit dem man die Suppe garnieren kann. Deshalb habe ich Worcestershire-Sauce verwendet, die man ebenso verwenden kann. Die Säure der Sauce ist ein guter Kontrast zu der Schärfe der Suppe.

Eigentlich wollte ich einen anderen Kürbis als den Butternuss-Kürbis verwenden, aber mein Discounter hatte keinen anderen mehr vorrätig. Den Butternuss-Kürbis kann man zumindest mit Schale zubereiten.

Und ebenfalls in gleicher Weise passt die Suppe gut zum morgigen Welt-Vegan-Tag, denn sie ist vegan.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Butternuss-Kürbis (800 g)
- 6 rote Chilischoten
- 200 ml Sahne
- 20 Basilikumblättchen
- Salz
- Pfeffer
- Worcestershire-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Kürbis entkernen und in grobe Stücke zerteilen. Chilischoten putzen.

Wasser in einen Topf geben, Kürbisstücke und Chilis hineingeben und 10 Minuten garen. Blättchen von der Basilikum-Pflanze abzupfen.

Herausnehmen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Basilikumblättchen dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

In zwei tiefe Suppenteller geben und mit einigen Spritzern Worcestershire-Sauce garnieren. Servieren.

Gemüse-Pfanne mit Bulgur



Leckerer, veganes Gericht

Ein in der Pfanne zubereitetes Gemüsegericht, mit Bulgur. Es ist ein veganes Gericht – dann sollte man Margarine zum Anbraten verwenden. Man kann auch alternativ einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt, verwenden.

Ungewohnt an diesem Gericht ist vielleicht, dass ich keine abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft verwende, sondern eine halbe Bio-Zitrone kleingeschnitten hinzugebe.

Das Gericht erhält Fruchtigkeit durch Ingwer und Zitrone. Und die Sauce erhält Säure durch ebenfalls Zitrone und auch Weißwein.

Mein Rat: Beim Anrichten ruhig einmal verschiedene Versionen ausprobieren, nicht immer Pasta, Reis oder Bulgur gehäuft in die Mitte und darauf das (Gemüse-)Ragout mit Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- etwas Ingwer
- 150 g weiße Champignons (etwa 10–12 Stück)
- 150 g Zuckerschoten (etwa 35 Stück)
- 1/2 Bio-Zitrone
- trockener Weißwein
- 1/2 Tasse Bulgur
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten und Zitrone putzen und kleinschneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Bockshornkleesamen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und ein kleines Sößchen bilden. Sauce abschmecken. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen.

Bulgur kreisförmig außen in einem tiefen Nudelteller anrichten. Gemüse in die Mitte geben. Sauce über den Bulgur geben. Servieren.

Frittierter Kürbis



Diesm

al bereite ich den Kürbis in der Friteuse zu. Ein schnelles Abendessen als kleiner Snack.

Ich verwende einen Butternusskürbis, das ist der einzige Kürbis, dessen Schale man mitessen kann.

Ich gebe dem Kürbis etwa 3–4 Minuten in der Friteuse, dann ist er kross frittiert.

Den Kürbis einfach mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 kg Butternusskürbis
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 3–4 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Butternusskürbis der Länge nach halbieren. Kerne entfernen. Kürbis quer in halbe Scheiben schneiden.

Kürbis für 3–4 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Paprika-Wurzel-Gemüse in Rosmarin-Kapern-Sauce mit Reis



Gemüse mit Rosmarin und Kapern und Reis

Diesmal ein veganes Gericht. Dafür habe ich dann sogar die Butter weggelassen und Margarine verwendet. Denn ursprünglich wollte ich eine Butter-Sauce mit Rosmarin und Kapern zubereiten. Nun fällt der Begriff „Butter“ im Namen des Gerichts eben weg.

Als Gemüse habe ich Paprika und Wurzel verwendet, letzteres

vor der Zubereitung kurz blanchiert. Die Sauce bereite ich aus viel Margarine, Weißweinessig und Weißwein zu. Dazu Rosmarin, die ganzen Blättchen, nicht zerkleinert, und eingelegte Kapern aus dem Glas. Gewürzt mit Salz und weißem Pfeffer ergibt dies eine leicht saure, aber schmackhafte Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 EL Weißweinessig
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- weißer Pfeffer
- Margarine

- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzel schälen und in feine, 2–3 cm lange Streifen schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Wurzelstreifen darin einige Minuten blanchieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch klein schneiden. Paprika in grobe Stücke schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, im Ganzen lassen.

Reis in einen Topf geben, $1 \frac{1}{2}$ Tassen Wasser dazu und salzen. Auf dem Herd zum Kochen bringen, dann Herdplatte ausschalten und Reis zugedeckt 10–12 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen viel Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Wurzel dazugeben. Rosmarin und Kapern ebenfalls dazugeben. Etwas

köcheln lassen. Weißweinessig und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Leckeres Gemüse in leicht saurer Sauce

Reis in einen tiefen Teller geben, Gemüse mit Sauce darüber verteilen und servieren.

Gebratene Maultaschen mit Gemüse



Nichts Außergewöhnliches, aber vegan

Nun wurde das letzte Döschen Wurzeln mit Erbsen von Muttern 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.

Gemüseküchlein mit Spargel-Gurke-Tomaten-Salat



Links vegetarisch, rechts vegan

Heute habe ich einmal etwas Gesundes zubereitet ... so wollte ich eigentlich dieses Gericht beginnen. Dann überlegte ich,

was denn daran ungesund sei, einen Braten oder ein Steak wie sonst auch zuzubereiten. Gar nichts. Also muss ich das Ganze anders beschreiben.

Dies ist ein vegetarisches und beim Weglassen bestimmter Zutaten auch veganes Gericht. Die KÜchlein bestehen aus mit dem Julienne-Schäler zu feinen Streifen geschnittener Zucchini und Lauch, mit Salz und Pfeffer gewürzt. Einmal vegetarisch mit einem Ei gebunden, einmal vegan nur das Juliennegemüse verwendet. Lässt man beim zubereiteten Salat Crème fraîche für das Dressing weg, ist auch dieser vegan.

Besonders das vegetarische KÜchlein ist wegen des frischen Gemüses sehr saftig. Das vegane KÜchlein überzeugt nicht so sehr und ist eher ein Gemüse-„KlÜmpchen“, da es sich nicht bindet, wie man es von RÖsti aus gekochten und gehobelten Kartoffeln kennt.

Die ursprünglich geplante Bezeichnung als GemüserÖsti wäre meines Erachtens auch nicht passend, denn RÖsti bestehen generell aus Kartoffeln. Gemüsepfannkuchen trifft es auch nicht richtig, Pfannkuchen sind eher Mehl- oder Eierspeisen. Der Begriff „KÜchlein“ trifft das Gericht noch am ehesten.

Nach dem Verzehr des Gerichts stellte ich jedoch fest, ... dass mir ein gutes Stück Fleisch gefehlt hat. □

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Lauchstange
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Butter oder Öl

Für den Salat:

- 3–4 Stangen grüner Spargel

- 2 Tomaten
- $\frac{1}{4}$ Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frische Petersilie

Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$ TL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Spargel in einem großen Topf, Spargeltopf oder Bräter in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten ebenso wie die Gurke in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Salatschüssel geben und vermengen.

Öl, Essig, Senf und Crème fraîche in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

Zucchini und dann den Lauch mit dem Julienne-Schäler zu Julienne-Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Hälfte der Julienne-Mischung zu einem Küchlein formen, in die Pfanne geben, mit dem Pfannenwender etwas flach drücken und anbraten. Ein Ei zu der restlichen Hälfte geben, gut verrühren, die Gemüsemischung ebenfalls in die Pfanne geben und flach drücken. Beide Küchlein auf beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Dressing über den Salat geben und damit vermischen. Küchlein auf einen Teller geben und mit dem Salat zusammen servieren.