Provençalisches Gemüse-Allerlei mit Tortellini

Ein Gemüse-Allerlei mit 11 Gemüsesorten.

Den provençalischen Touch erhält das Gericht durch frische Kräuter wie Thymian, Salbei und Rosmarin.

Ich mische noch frische Tortellini unter das Gemüse.

Und garniere mit frisch geriebenem Parmesan.

Das Gericht ist durch die verwendete Peperoni doch leicht scharf.

[amd-zlrecipe-recipe:286]

Gebratene Romana-Salatherzen

Den meisten Menschen ist nicht bekannt, dass man Salat nicht einfach nur als solchen in kaltem Zustand mit einem Dressing zubereiten kann. Als Beilage für ein komplettes Gericht. Mit Hauptzutat und ein bis zwei Nebenzutaten.

Man kann mit Salat auch Kochen. Da bietet sich ein Salat auch für ein frisches Pesto für italienische Pasta an. Oder man bereitet einen Stampf oder ein Püree als Beilage zu Fleisch daraus zu. Oder verwendet ihn als Zutat für eine Pizza.

Man kann auch Salat in einer Pfanne mit Butter anbraten. Hier bietet sich Chicorée an – ein von mir sehr geschätztes Gericht. Und man kann dann den gebratenen Chicorée auch noch

mit Käse überbacken.

Hier habe ich Romana-Salatherzen für ein warmes Gericht verwendet. Und bereite damit ein vegetarisches Gericht zu.

Ich halbiere Salatherzen der Länge nach und brate sie in Butter an. Dann gebe ich etwas trockenen Weißwein hinzu und lasse die Salatherzen fünf Minuten lang zugedeckt köcheln. Schließlich werden sie noch ein wenig gewürzt.

Das Gericht eignet sich für zwei Personen, wenn man nicht sehr viel Appetit hat. Oder man reicht noch eine Suppe und ein Dessert dazu. Und zu den gebratenen Romana-Salatherzen noch ein frisches, aufgeschnittenes Baguette.

Mein Rat: Dies ist auch ein veganes Gericht. Lassen Sie die Butter weg und verwenden Sie Margarine, und schon haben Sie ein veganes Gericht.

Noch ein Rat: Wenn Sie es noch würziger mögen, lassen Sie einfach Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen weg und geben stattdessen ein wenig dunkle Soja-Sauce über die Salatherzen.

Leckerer Snack

Tagliatelle mit Erbsen in Sahne-Sauce

Ein einfaches Essen. Mit insgesamt vier Zutaten und etwas Würze wie Salz und Pfeffer.

Erbsen verwende ich der Einfachheit halber aus der Dose.

Und es ist auch nch ein vegetarisches Essen.

[amd-zlrecipe-recipe:210]

Rotkohl-Rührei

Ich gebe es zu, ich wollte anfangs ein anderes Gericht zubereiten. Und zwar ein Omelett mit Rotkohl. Das ist mir nicht gelungen. Die Rotkohl-Rührei-Masse, die ich in die Pfanne mit heißem Fett gab, stockte nicht wie ein Omelett und wurde fest und kompakt. Ich hätte das Omelett, das ja keines war, weder mit dem Pfannenwender wenden können. Noch als kompaktes Omelett auf einen großen Teller geben können.

Also wich ich kurzerhand von dem geplanten Gericht ab und zerstückelte die Rotkohl-Rührei-Masse mit dem Pfannenwender. Ich habe sie einfach angebraten, dabei immer kräftig gerührt und somit eben ein Rotkohl-Rührei zubereitet.

Den Rotkohl habe ich noch von einem anderen Gericht übrig. Da ich wenig Gerichte zubereite, zu denen Rotkohl passt, habe ich auf diese Weise eine wirklich geeignete Resteverwertung für den Rotkohl.

Und das Gericht ist auch für Vegetarier geeignet.

[amd-zlrecipe-recipe:198]

Gebratene Semmelknödel mit Rührei

Hier habe ich ein einfaches Gericht zubereitet, das schnell zubereitet ist und sowohl als ganze Mahlzeit verzehrt werden kann als auch als Abend-Snack vor dem Fernseher durchgeht.

Bei den Semmelknödeln habe ich auf solche aus der Packung zurückgegriffen, die ich für ein anderes Gericht schon gegart hatte. Man kann aber natürlich auch Knödel verwenden, die man selbst zubereitet und eventuell eingefroren hat.

Das Rührei darf gern etwas flüssig sein, es muss nicht ganz durchgebraten und somit trocken sein.

Zum Anbraten habe ich jeweils selbst zubereitetes Chili-Knoblauch-Öl verwendet, das dem Gericht ein besonderes Aroma verleiht.

Das Gericht ist noch dazu vegetarisch.

[amd-zlrecipe-recipe:195]

Spiegeleier mit Blattspinat

Ein einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Aber sehr schmackhaft. Geeignet für Vegetarier.

Ich bereite den Blattspinat mit viel Knoblauch zu. Knoblauch passt eigentlich immer sehr gut zu Spinat.

Die Spiegeleier bereite ich in Eierringen zu, damit das Gericht auch optisch ansprechend ist.

[amd-zlrecipe-recipe:162]

Spiegeleier mit Bratkartoffeln und Spinat

[Spider_Single_Video track="31″ theme_id="1″ priority="1″]

Ein fast schon traditionelles, klassisches und fast typisch deutsches Essen. Aber immer wieder sehr schmackhaft.

Meine Mutter hatte dieses Gericht während meiner Kindheit und Jugend auf ihrem monatlichen Zubereitungsplan, so dass es dieses Gericht mindestens einmal im Monat gab. Aber es hat mir auch immer gut geschmeckt.

Für den Spinat verwende ich Rahm-Spinat als Tiefkühl-Ware. Man kann natürlich, wenn jetzt im Frühjahr und Sommer frischer Blattspinat im Discounter oder Supermakt abgeboten wird, auch

diesen verwenden, kleinschneiden, garen und würzen.

Beim Drehen des Videos ist mir leider erneut ein Fehler unterlaufen. Die Digitalkamera ist anscheinend nicht sehr zuverlässig. Der zweite Teil des Videos mit der Präsentation des fertig zubereiteten Gerichts wurde nicht aufgenommen. Man muss also leider für das fertig zubereitete Gericht mit den beiden Fotos in diesem Blogbeitrag vorlieb nehmen.

[amd-zlrecipe-recipe:43]

Shakshuka



Lecker
Reißt Euch mal zusammen, Leute. Esst vegetarisch. Dass mich dafür niemand liebt, wenn ich den Leuten sage, sie sollen sich zusammenreißen, ist mir klar. Das ist klar, wenn ich bestimme

und Anweisungen gebe.

Das kannst Du doch nicht machen. Doch, es schmeckt gut.

Manchmal muss man auf Menschen auch Druck ausüben, damit sie sich etwas Gutes tun.

Dies ist ein vegetarisches Gericht – wenn man den Speck weglässt. Und es ist ein sehr würziges Gericht aufgrund der verwendeten Gewürze.

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Speck
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 El Olivenöl
- 1 rote Chili-Schote
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- 2 EL süßes Paprika-Pulver
- 2 kleine Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)
- 1–2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Speck in kurze Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Kardamomkapseln andrücken. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schote darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Kardamom, 1 Prise Zimt und Paprika würzen. Tomaten mit Saft dazugeben und

mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Zucker würzen. Mit dem Kochlöffel zwischendurch gut umrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15–20 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce in eine flache Auflaufform geben. 4 Mulden in die Sauce drücken. Eier aufschlagen und in die Mulden geben.

Auflaufform für 10–15 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform aus dem Backofen herausnehmen. Auf zwei Teller verteilen.

Gericht mit Petersilie bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit frischen Schrippen servieren.

Überbackener Romana



Sehr lecker

Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Schnell zubereitet. Und vegetarisch.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Romana-Salate
- 50 g geriebener Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min.

Romana längs durchschneiden. Auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Romanahälften erst auf der Blattseite einige Minuten anbraten. Dann auf die Strunkseite wenden. Mit Käse überstreuen. Deckel auf die Pfanne geben und nochmals einige Minuten braten.

Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und servieren.

Vegetarisches Snack-Brett



Leckerer Snack

Ein kleiner Abend-Snack, vegetarisch zubereitet aus Gemüse, Pilzen und Eiern.

Lässt man die Eier weg, hat man sogar eine veganes Gericht.

Gewürzt wird nur mit Salz und Pfeffer. Angemacht werden die Zutaten mit ein wenig Balsamico-Essig und gewürztem Olivenöl.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Tomaten
- 1 Paprika

- 2 Wurzeln
- 6 braune Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- gewürztes Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Eier darin kochen. Herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier in Scheiben schneiden und jeweils zwei Eier auf ein großes Anrichte-Brett geben.

Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen, längs in schmale Streifen schneiden und diese quer halbieren. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzeln putzen, schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Jeweils die Hälfte des Gemüses und der Pilze auf jeweils ein Anrichte-Brett geben und schön darauf anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Balsamico-Essig und Olivenöl darüber geben. Servieren.

Spargel



Leckeres vegetarisches Gericht

Um eine Sauce Hollandaise für die Spargel zuzubereiten, beötigt man Eier. Diese hatte ich aber nicht mehr vorrätig.

Und um eine Käse-Sauce zuzubereiten, benötigt man Sahne, die ich aber auch nicht vorrätig hatte.

Also bereite ich die Spargel einfach mit Butter zu.

Die Spargel werden natürlich noch ein wenig gesalzen.

Das Gericht ist aufgrund der verwendeten Butter leider nicht mehr vegan, sondern nur vegetarisch.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Spargel
- Butter
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6–8 Min.

Spargel schälen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Spargel darin 6–8 Minuten garen.

Herausnehmen und auf zwei Teller geben. Salzen. Einige Butterflocken darüber geben. Servieren.

Pellkartoffeln mit Butter und Salz



Lecker und vegetarisch

Mein Kühlschrank war fast leer und keine Produkte mehr vorhanden, die ich zubereiten konnte. Aber Kartoffeln habe ich eigentlich immer zuhause.

Ich bereite die Kartoffeln mit Schalen zu, da ich Bio-Kattoffeln verwende, deren Schalen essbar sind.

Das Ganze ist ein vegetarisches Gericht. Außerdem war es früher ein Arme-Leute-Essen. heute ist es eher ein Gericht für Vegetarier oder Menschen, die abnehmen oder gesund essen wollen.

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Kartoffeln
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit 12–15 Min.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 12–15 Minuten garen.

Kartoffeln herausnehmen und auf zwei Teller geben. Butter und Salz dazugeben und servieren.

Vegetarische Frikadellen



Leckere Frikadellen

Man kann vegetarische Frikadellen sehr schnell und problemlos zubereiten. Man verwendet dazu verschiedenste Gemüsesorten, reibt sie mit der Küchenmaschine klein und formt zusammen mit Eiern daraus einen Frikadellenteig.

Ich verwende Kichererbsen aus der Dose, die schon gegart sind. Kichererbsen haben den Vorteil, dass sie eine mehlige Kosistenz haben und somit sehr gut in einen Frikadellenteig passen. Ich püriere sie auch nicht fein, sondern zerkleinere sie nur grob mit einem Kartoffelstampfer, damit sie gut in den Frikadellenteig passen. Aufgrund der Kichererbsen kann man bei diesen Frikadellen auch auf Semmelbrösel verzichten.

Desweiteren verwende ich noch etwas Brokkoli dazu, dessen Röschen ich ganz kleinschneide.

Dann natürlich eine Zwiebel. Und etwas Parmesan habe ich auch noch im Kühlschrank vorrätig.

Ich serviere die Frikadellen ohne Beilage und gebe nur etwas asiatische, süß-scharfe Sauce dazu.

Mein Rat: Wer Eierringe in der Küche hat, kann sie verwenden, um den Frikadellen optisch eine schöne Form zu geben.

Zutaten für 1 Person (4 Frikadellen):

- 375 g Kichererbsen (Dose)
- 100 g Brokkoli
- 1/2 Zwiebel
- 30 g Parmesan
- 3 Eier
- Chilisalz
- weißer Pfeffer
- süße Chili-Sauce
- Schmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit jeweils 8–10 Min.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Vom Brokkoli nur die Röschen ganz kleinschneiden, die Stiele für diese Zubereitung nicht verwenden. Parmesan fein reiben. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Eier aufschlagen und hinzugeben. Alles andere ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Chilisalz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und jeweils eine Frikadelle hineingeben. Mit dem Pfannenwender gut verteilen und flach drücken. 4-5 Minuten kross anbraten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und wenn möglich Eierringe wieder darüber geben. Ansonsten ohne die Eierringe fertig braten. Zweite Seite auch 4–5 Minuten kross braten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Nochmals etwas Schmalz in die Pfanne geben. Die zweiten Portion ebenso braten.

Sauce in eine kleine Schale geben, auf den Teller geben und servieren.

Kürbis-Gnocchi mit Tomaten-Sugo



Leckere Gnocchi mit Sauce

Diesmal gibt es Fertigprodukte – aber Fertigprodukte als selbst zubereitete Produkte, die ich eingefroren hatte.

Die Zubereitung der einzelnen Produkte gebe ich nicht nochmals an, in den Zutaten ist jeweils der Link zum Rezept.

Dies ist sogar ein vegetarisches Rezept.

Zutaten für 1 Person:

- Etwa 20 Kürbis-Gnocchi

- 200 ml Tomaten-Sugo
- Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Petersilie kleinwiegen.

Tomaten-Sugo in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gnocchi dazugeben und darin erhitzen.

Gnocchi mit Sugo in einen tiefen Pastateller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Kürbisgnocchi mit Soja-Sauce



Bei mir ist jetzt schon richtig Kürbiszeit, denn

diesmal serviere ich die zubereiteten Gnocchi, die ich eingefroren hatte, einfach mit einer dunklen Soja-Sauce. Ich brate die Gnocchi vorher noch in Öl in der Pfanne an.

Der Übersicht halber führe ich die Zubereitung der Gnocchi nochmals auf.

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

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

Zutaten für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- 2–3 EL dunkle Soja-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Waser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lasssen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung zurückbehalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Sauce darüber verteilen und servieren.

Kürbisgnocchi mit süß-scharfer Sauce



Leckere Gnocchi mit Sauce

Diesmal serviere ich die zubereiteten Gnocchi, die ich eingefroren hatte, einfach mit einer asiatischen süß-scharfen

Sauce. Ich brate die Gnocchi vorher noch in Öl in der Pfanne an.

Der Übersicht halber führe ich die Zubereitung der Gnocchi nochmals auf.

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

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

Zutaten für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- süß-scharfe Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Waser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lasssen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung zurückbehalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Sauce darüber verteilen und servieren.