

Einfache Gericht

Die Zutaten sind immer für 8 Personen gerechnet. Die Gerichte sind vegetarisch und benötigen zur Zubereitung keinen Backofen.

1. Ratatouille

Zutaten: 500 g Auberginen (gewürfelt)
500 g Zucchini (in Scheiben geschnitten)
4 Zwiebeln (grobgehackt)
2 rote Paprika (gewürfelt)
2 grüne Paprika (gewürfelt)
3 Knoblauchzehen (zerdrückt)
1 kg Tomaten (oder 2gr.Dosen) (abgezogen, gewürfelt)
160 ml Öl

Auberginen würfeln, großzügig salzen und 20 Min. ziehen lassen. Dann abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Dann 6EL Öl in der Pfanne erhitzen, Auberginen u. Zucchini portionsweise leicht anbraten, auf Küchenpapier abtropfen. Übriges Öl erhitzen, Zwiebeln zugeben und leicht glasig braten. Paprika zugeben und weich dünsten -nicht anbraten. Knoblauch und die in Stücke geschnittenen Tomaten zugeben und unter Umrühren ca. 5 Min mitdünsten.

Auberginen und Zucchini unterrühren und 10-15 Min köcheln lassen. Nach Geschmack salzen, pfeffern und evtl. Basilikum, Oregano hinzufügen.

Beilagen: Reis, Bulgour, Quinoa, Kartoffeln

2. Pfannengemüse

Zutaten: 4 Frühlingszwiebel (feine Ringe)
500 g Brokkoli (in Röschen zerteilen)
2 rote Paprika (in Streifen
geschnitten)
2 gelbe Paprika (in Streifen
geschnitten)
300 g Champignons (halbiert)
2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
2 EL Sesamkörner

2 TL Sesamöl
2 EL Sojasoße
2 EL Honig
2 EL süsse Chilisaucce

1 TL Öl in einer Pfanne (oder Wok) erhitzen, Sesamkörner goldgelb rösten und wieder herausnehmen. Restliches Öl hinzufügen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zugeben. Bei mittlerer Hitze 1 Min anbraten. Brokkoli, Paprika und Pilze zugeben, 2 Min mitdünsten - bis das Gemüse gerade gar ist. Sojasoße, Honig und süße Chilisaucce in einer Schüssel gut verrühren und über das Gemüse gießen. Mit den Sesamkörnern bestreuen.

Beilagen: Reis, Bulgour, Quinoa

3. Pilz - Risotto

Zutaten: 3-4 Stangen Lauch (in Ringe
geschnitten)
500 g Champignons (in Scheiben)
500 g Naturreis
100 g Parmesankäse (gerieben)
4 EL Thymian (frisch gehackt)
)
120 g Butter
2 Liter Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl

Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und danach bei verminderter Hitze köcheln lassen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min andünsten. Pilze zugeben und weitere 5 Min weichdünsten. Reis zugeben und 250 ml Gemüsebrühe zugießen. Solange umrühren, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Dann wieder Brühe zugießen. Dies solange wiederholen bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis gar ist - ca. 30 Min. Parmesan und Thymian untermengen und solange weiterköcheln lassen bis der Käse geschmolzen ist (ca. 1Min).

Anstelle von Parmesan kann auch anderer Käse verwendet werden.

4. Pikantes Gemüse - Couscous

<u>Zutaten:</u>	400 g	Couscous	(nach Anweisung zubereiten)
	3 EL	Olivenöl	
	3	Knoblauchzehen	(zerdrückt)
	2 Stangen	Lauch	(feine Ringe schneiden)
	3 kl.	Fenchelknollen (wer sie mag)	(in kleine Stücke schneiden)
	3 TL	Kümmel	
	2 TL	gemahlener Koriander	
	2 TL	indische Gewürzmischung (oder Curry, Safran)	
	500 g	Brokkoli	(in Röschen geteilt)
	3	Zucchini	(dicke Scheiben)
	3-4	Tomaten (oder 1 kl. Dose)	(geschält,in Stücke geschnitten)
	2	rote Paprika	(kleine Stücke)
	2	Dosen Kichererbsen	
	4 EL	frische Petersilie (oder getrocknet)	(gehackt)
	3 EL	frischer Thymian (oder getrocknet)	(gehackt)
	600 ml	Gemüsebrühe	

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Lauch und evtl. Fenchel zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Min weich und goldgelb dünsten. Gewürze hinzugeben, 5 Min weiterdünsten und gut umrühren. Gemüsebrühe zugeben, 15 Min köcheln lassen, Zucchini, Brokkoli, Tomaten, Paprika und Kichererbsen unterrühren. Ca. 20 Min köcheln bis das Gemüse gar ist, dann Petersilie und Thymian unterheben und das Ganze auf dem gekochten Couscous servieren.

5. Gemüse vom Grill

<u>Zutaten:</u>	4 rote	Paprika	(breite Streifen)
	8	Kartoffeln	(dicke Scheiben)
	12	Zucchini (klein)	(längs halbiert)

-) 8 große Champignons (dicke Scheiben
-) 2 Auberginen (dicke Scheiben
-) 4 große Möhren (dicke Scheiben

- Dressing: 160 ml Olivenöl
 4 EL Balsamicoessig
 4 EL frische oder getrocknete versch. Kräuter
 (Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Basilikum, Rosmarin
-) 3 Knoblauchzehen (zerdrückt)

Gemüse mit Dressing bepinseln und auf den Grill legen, wenden!!

6. Gemüse - Pilaf

- Zutaten: 3 Zwiebeln (in Ringe
 geschnitten)
 3 Knoblauchzehen (zerdrückt)
 2 rote Paprika (groß) (fein gehackt)
 100 g Butter
 600 g Reis (Natur, -Basmati...)
 2 l Gemüsebrühe
 400g Erbsen (Dose)
 1 Mais (Dose)
 3 EL frischer Schnittlauch (gehackt)
 evtl.: Parmesankäse oder anderer geriebener Käse zum
 drüberstreuen

Butter im Topf zerlassen, Zwiebeln zugeben und 5 Min goldgelb dünsten.
 Knoblauch hinzugeben, 1 Min mitdünsten. Paprika und Reis zugeben, 3
 Min andünsten, Gemüsebrühe einrühren, aufkochen und dann auf mittlerer
 Stufe solange kochen bis der Reis gar ist.
 Kurz vorher die Erbsen und den Mais dazugeben.
 Nach Geschmack würzen und die frischen Kräuter unterheben.

7. Lauch-Gemüse

- Zutaten: 2-3 EL Öl

5 Stangen Lauch (in Ringe
geschnitten)
1 Pck. Sahne
1 Pck. Schmand oder Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Safran (falls vorhanden), Kräuter nach belieben

Variante: Anstelle von nur Lauch können auch noch Zucchini und / oder Champignons verwendet werden und / oder 2 Pck Krabben

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch andünsten. Mit 1 Glas Wasser oder Gemüsebrühe (evtl. auch Weißwein) ablöschen. Weiter köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Sahne und Creme fraiche 1 Min weiterdünsten, nach Geschmack würzen und Kräuter hinzufügen. (Krabben ganz zum Schluss hinzugeben, anderes Gemüse von Anfang an mitdünsten)

Beilagen: Reis, Fettuccini-Nudeln, Bulgour, Quinoa, Weißbrot

8. Frühlingsgemüse - Pfanne

Zutaten: 1,5 kg Möhren (dünne Scheiben)
4 - 6 Kohlrabi (je nach Größe) (kleine Stifte)
1,5 kg Kartoffeln (Würfel oder Stifte)
4 EL Öl
1 Liter Gemüsebrühe
4 Mozzarella (würfeln)
4 EL Pesto (fertig gekauft)
Salz, Pfeffer

Öl in einem großen Topf erhitzen, klein geschnittenes Gemüse hinzugeben, mit Gemüse-brühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 - 25 Min dünsten - bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse gar ist (öfter umrühren). Pesto unterrühren und den kleingeschnittenen Mozzarella auf dem heißen Gemüse schmelzen lassen.
Evtl. mit frischen Kräutern bestreuen und nachwürzen.

9. Champignon-Möhren-Tomaten Sauce mit Reis

Zutaten: 1 kg Möhren (in kleine Stifte oder Scheiben)
 400 g Champignons (klein geschnitten)
 800 ml Gemüsebrühe
 2 Pck passierte Tomaten
 4 EL Öl
 Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Basilikum - frisch/getrocknet)
 Salz, Pfeffer

Öl erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 5 Min dünsten. Die passierten Tomaten zugeben, mit Gewürzen abschmecken und ca. 5-10 Min. weiter köcheln lassen - bis das Gemüse gar ist.

Beilagen: Reis, Nudeln, Bulgour, Quinoa nach Anleitung zubereiten

10. Kräuter-Rührei

Zutaten: 16 Eier
 16 EL Mineralwasser oder Milch
 1 Bund Petersilie, Schnittlauch (klein gehackt)
 Salz, Pfeffer, Paprika

Eier, Wasser (oder Milch), Kräuter und Gewürze miteinander verquirlen und in einer Pfanne mit erhitzter Butter oder Sonnenblumenöl durch ständiges Umrühren zu Rührei verarbeiten.

Beilage: z.B. Toastbrot

11. Lachs-Nudeln mit Spinat

Zutaten: ca. 1kg Bandnudeln (nach Anleitung kochen)
 4 kl. Zwiebeln (kleinhacken)
 4 Pck Tiefkühlspinat (auftauen)
 300g Räucherlachs (in Streifen schneiden)
 4 EL geriebener Käse z.B. Parmesan
 4 EL Öl

Gewürze, Salz, Pfeffer, Muskat evtl. Sahne zum
verfeinern

Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser mit einem Schuss Öl
bißfest garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten und mit Salz, Pfeffer und
Muskat würzen. Den aufgetauten Spinat hinzugeben - öfter umrühren
(gefrorener Spinat brucht länger).

Zum Schluss den Lachs in Streifen schneiden und mit den Nudeln unter
den Spinat mischen. Evtl. mit etwas Sahne verfeinern und mit geriebenen
Käse bestreuen.

12. Bandnudeln mit Lachs-Soße

Zutaten: 600 g kleine Zwiebeln (feine Spalten)
1 kg Bandnudeln (grün) (nach Anleitung
kochen)
3 Pck. Sahne
400 g Räucherlachs (in Streifen
geschnitten)
4 Btl. Lachs-Sahne-Gratin von Knorr
4 EL Öl
200 ml Weißwein, Wasser oder Gemüsebrühe

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten bis sie glasig sind und mit
Wasser oder Brühe oder Weißwein ablöschen. Sahne hinzufügen und Fix
für Lachs-Gratin einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei schwacher
Hitze 1 Min köcheln lassen. Lachs in Streifen schneiden und kurz in der
Soße erwärmen.

Gekochte Bandnudeln unter die Soße mischen.

Variante: Anstelle von Lachs können auch Krabben verwendet werden.

13. Spaghetti mit Bohnen-Oliven Soße

Zutaten: 1 kg Spaghetti (nach Anleitung
kochen)
2 große Dosen Bohnen (grün)
1 großes Glas Oliven ohne Steine (schwarz oder grün)
2-4 Zwiebeln (klein gewürfelt)

2 Pck passierte Tomaten
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Bohnen abtropfen und mit den Oliven und passierten Tomaten zusammen zu den Zwiebeln geben. 3-5 Min köcheln und dann weitere frische oder getrocknete Gewürze hinzufügen und alles unter die Nudeln mischen.

Evtl. mit geriebenem Käse bestreuen und geröstete Mandeln oder Pinienkernen darübergerben.

14. Fettuccine Pomodore

Zutaten: 1 kg Fettuccine (oder Bandnudeln) (nach Anleitung kochen)
2 Zwiebeln (klein gewürfelt)
4 Knoblauchzehen (zerrieben)
2 Möhren (fein gerieben oder kleingehackt)
3 EL Olivenöl
4 EL Tomatenmark
2 Pck passierte Tomaten
2 EL Oregano, Petersilie, Basilikum (fein gehackt oder getrocknet)
Salz, Pfeffer, evtl. 2EL Sahne zum verfeinern
evtl. geriebenen Käse zum Bestreuen

Nudeln nach Anweisung kochen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln goldgelb dünsten, Knoblauch hinzufügen und 1 Min mitdünsten. Fein geriebene Möhren und die passierten Tomaten hinzugeben und 5-10 Min weiterdünsten. Tomatenmark, Gewürze und Kräuter hinzugeben, evtl. mit Sahne verfeinern.

Alles unter die Nudeln mischen und evtl. mit Käse bestreuen.

15. Nudeln mit Pesto

Zutaten: 1 kg Nudeln (Spaghetti, Penneegal)
1-2 Gläser fertige Pesto

Nudeln in Salzwasser mit einem Schuß Öl bißfest kochen und mit der Pesto servieren.

Beilage: gemischter Salat

16. Breite Nudeln mit Walnüssen

Zutaten: 1 kg breite Nudeln (nach Anleitung zubereiten)
300 g Walnußkerne (kleinhacken)
4 EL ÖL
800g gehackte Tomaten aus der Dose
100 g Butter
12 EL geriebener Parmesankäse
Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Nudeln nach Vorschrift kochen. 4 EL Öl in der Pfanne erhitzen, klein gehackte Walnußkerne goldbraun anrösten. Die Tomaten aus der Dose dazugeben, Butter unter die Sauce rühren und mit den Gewürzen abschmecken. Sauce etwas einkochen lassen. Nudeln in einer Schüssel mit der Nußsauce und dem geriebenen Parmesankäse gut vermischen.

17.Penne all' arrabbiata

Zutaten: 2 Zwiebeln (klein gehackt)
2 Knoblauchzehen (zerrieben)
4 getrocknete Chilischoten (ohne Kerne zerrieben)
800g gehackte Tomaten aus der Dose
2 EL Butter
1 kg Penne (nach Anleitung kochen)
100 g Pecorino (gerieben)

Variante: In dünne Streifen geschnittener Speck (200 g) in einer Pfanne anbraten.

Nudeln nach Anleitung kochen.

Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Tomaten aus der Dose abgießen und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Zusammen mit dem Chilischotenpulver zu den Zwiebeln geben. 10 Min bei kleiner Hitze köcheln lassen, mit Gewürzen abschmecken. Nudeln nach dem Abgießen mit der Sauce und etwas geriebenen Pecorino vermischen. Den Rest des Pecorino getrennt servieren.

Falls die Sauce zu dickflüssig wird etwas Wasser oder Sahne hinzufügen.

18. Tagliolini mit Pinienkernen

Zutaten: 400 g Pinienkerne
8 Bund glatte Petersilie (grob
gehackt)
6-8 Knoblauchzehen (zerrieben)
14 EL Olivenöl
1 TI Salz
1 kg Tagliolini (nach
Anweisung kochen)

Pinienkerne in einer trockenen, heißen beschichteten Pfanne rösten. Petersilie, 200 g Pinienkerne und die Knoblauchzehen mit 6 EL Öl im Mörser pürieren. In eine Schüssel umfüllen und mit weiteren 6 EL verrühren bis sich eine glatte Paste gebildet hat. Mit 10 EL heißem Wasser verdünnen.

Nudeln unter die Sauce mischen und mit den restl. Pinienkernen bestreuen.

19. Farfalline mit Kräutern

Zutaten: 1kg Farfalline (nach
Anweisung kochen)
200 g Salatrauke und Brunnenkresse
150 g Butter
150 g geriebener Pecorino
Salz, Pfeffer

Salatrauke und Brunnenkresse verlesen und grobe Stengel entfernen. Kräuter waschen und grob hacken.

Nudeln nach Anweisung in Salzwasser und Öl bißfest kochen.
In eine vorgewärmte Schüssel umfüllen und mit Butter, Pecorino, Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer un den Kräutern vermischen.

Sofort servieren!!!

20. Tagliatelle mit Thunfischsauce

Zutaten: 1 kg grüne Tagliatelle (nach Anweisung kochen)
2 EL ÖL
4 Knoblauchzehen (gepreßt)
2 gr. Dosen geschälte Tomaten
2 TL getr. Oregano
2 EL Tomatenmark
4-6 Dosen Thunfisch
4 EL Petersilie (fein gehackt)
1 Glas Oliven (grün)
Salz, Pfeffer

Öl in einem Topf erhitzen und darin die gepreßten Knoblauchzehen andünsten. Die Tomaten, den Saft aus der Dose, das Tomatenmark und den Oregano hinzufügen. Die Tomaten mit dem Kochlöffel fein zerdrücken und ca. 15 Min kochen lassen - bis die Sauce ziemlich eingedickt ist. Den Thunfisch und die Petersilie hinzufügen, mit Salz, Pfeffer würzen. Nudeln mit der Sauce vermischen und mit den Oliven garnieren.

21. Spaghetti Pietro

Zutaten: 800 g Spaghetti (nach Anweisung kochen)
800 g gehackte Tomaten aus der Dose
2 Dosen Thunfisch in Öl
2 gr. Zwiebeln (fein hacken)
4-6 Knoblauchzehen (gepreßt)
2 EL Olivenöl
6 EL Tomatenmark
2 EL Kappern
2 TL getr. Oregano, Basilikum
Salz, Pfeffer

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Tomaten aus der Dose samt Saft und Tomatenmark dazugeben und gut vermischen. Die Kappern hacken, den Thunfisch aus der Dose abgießen und mit einer Gabel zerpfücken. Kapern, Thunfisch, Oregano, Salz, Pfeffer unter die Sauce rühren und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen - bis sie sämig ist.
Gekochte Nudeln unter die Sauce mischen.

22. Spaghetti mit Frischkäse

Zutaten: 1 kg Spaghetti (nach Anleitung kochen)
4 EL Olivenöl
3-4 EL Butter oder Margarine
4 Schalotten (feingehackt)
2-3 Knoblauchzehen (gepreßt)
800 g Tomaten aus der Dose (oder frisch)
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat je 1/2 TL
3 Becher Frischkäse mit Kräutern
500 ml Gemüsebrühe
2 Bund Basilikum (oder 2EL getrockneter) (feingehackt)
200g geriebener Parmesankäse zum Bestreuen

Spaghetti in Salzwasser mit ÖL bißfest garen.
Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten glasig braten, Knoblauchzehen hinzufügen. Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und muskat würzen. Frischkäse mit der Brühe glattrühren, zu den Tomaten geben und das Ganze kurz durchkochen lassen. Basilikum kleinschneiden und mit den Nudeln unter die Sauce heben. Mit Parmesankäse bestreuen.

Tip.: Anstelle von Schalotten können auch Zwiebeln verwendet werden.

23. Bandnudeln mit Wildkräutersauce

Zutaten: 1 kg Bandnudeln (nach Anleitung kochen)
2-4 EL Butter oder Margarine

Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und die Sauce kurz einreduzieren lassen. Parmesan und Mascarpone unter die Sauce rühren und nochmals kurz köcheln lassen. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken und zum Schluß die Kräuter mit den Nudeln untermischen.

25. Shaghetti mit Auberginen

Zutaten: 800 g Spaghetti (nach
Anleitung kochen)
2 mittelgroße Auberginen (in Würfeln
schneiden)
2 EL Salz
2-4 EL Butter/Margarine
2 Zwiebeln (feingehackt)
2 Paprika (feine
Würfel)
2 Knoblauchzehen (gepreßt)
500 ml Gemüsebrühe
1 Bund Oregano und Basilikum oder getrocknete Kräuter
(feingehackt)

Die gewürfelten Auberginen salzen, 10 Min ziehen lassen und anschließend unter fließendem Wasser waschen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch darin glasig schwitzen. Die gewürfelte Paprika mit den Auberginenwürfel zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles bei mäßiger Hitze 10 Min, köcheln lassen. Abschmecken mit den Gewürzen, die Kräuter und die Nudeln unter die Sauce mischen und alles nochmals abschmecken.

26. Sommerliches Ratatouille

Zutaten: 600 g Blattspinat
4 Salatgurken
2 Bund Lauchzwiebeln (2 cm
lange Stücke)
1 kg Spargel (frisch oder aus dem Glas)
2 Rucola
2 Zwiebeln
60 g Butter

200 ml Sahne
200 g Kräuter-Frischkäse
evtl. 200ml Wasser oder Weißwein
Salz, Pfeffer, 2 EL Mehl

Gurken schälen, längs halbieren, Kerne entfernen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in 2cm lange Stücke teilen. Spinat und Rucola verlesen, Stiele abschneiden, fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln, dann im Fett andünsten, mit Mehl bestäuben. Gurken dazugeben, mit Wasser oder Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern. 10 Min. bei kleiner Hitze dünsten. Lauchzwiebeln, Spargel (geschält) hinzufügen und 12 Min garen. Spinat 3 Min dazugeben, zum Schluß die Sahne und den Rucola hinzufügen, 1 mal kurz aufkochen und abschmecken.

Achtung: Spargel aus dem Glas erst ganz zum Schluß mit der Sahne dazugeben.

(Ersatzweise auch Schwarzwurzeln aus dem Glas)

Beilagen: Kartoffeln, Reis

27. Kartoffel-Gemüse-Mix mit Käse

Zutaten: 4 Eier (hart gekocht, gewürfelt)
16 kl. Kartoffeln
4 Zwiebeln (schälen, klein würfeln)
4 rote Paprika (klein würfeln)
4 gelbe Paprika (klein würfeln)
8 kleine Zucchini (in Scheiben schneiden)
8 TL Sonnenblumenöl
4 Scheiben Gouda
12 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder getrocknet)
250 g Sprossen
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Kartoffeln schälen, in feine, dünne Scheiben hobeln und mit den Zwiebeln im heißen Öl ca. 10 Min dünsten. Gemüse zufügen und würzen und weitere

10 Min dünsten bis das Gemüse gar ist. Käse würfeln und mit Schnittlauch, Eiern und Sprossen anrichten.

28. Geschabte Spätzle

Zutaten: 250 g Mehl Type 405
250 g Weizenvollkornmehl
6 Eier
250 ml Wasser oder Milch
1 Prise Salz

Aus Mehl, Eiern, Wasser und Salz einen glatten Teig herstellen , 30 Minuten stehen lassen und dann in kochendes Salzwasser schaben : dazu etwas Teig auf ein Holzbrett geben und mit einem Messer kleine Stücke in das Wasser schaben. Wenn die Spätzle nach kurzer Zeit oben schwimmen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen. Dann die nächste Portion ins Wasser schaben.

Variante: Käsespätzle

Dafür ca. 6 Zwiebeln in Ringe schneiden, in Fett anbraten und über die Spätzle geben. Da Ganze mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200 °C solange in den Backofen geben bis der Käse geschmolzen ist. Steht kein Ofen zur Verfügung kann man auch die Zwiebeln und den Käse mit den Spätzle kurz in der Pfanne erwärmen bis der Käse geschmolzen ist.

29. Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Zutaten: 1 kg Kartoffeln (mit Schale kochen)
8 Eier
2 Zwiebeln (mittelgroß) (in Ringe schneiden)
2 kg Zucchini (1cm breite Scheiben)
8-10 Tomaten (Haut entfernen)

300 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Schnittlauch
Fett zum Braten (Öl, Butter oder Margarine)

Kartoffeln nach dem Kochen schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln im Fett andünsten, die geschnittenen Zucchini hinzufügen und gut würzen. Dann die gehäuteten Tomaten und die Kartoffeln dazugeben und gut durchbraten. Eier mit etwas Wasser oder Milch verquirlen, würzen und über die gesamte Masse geben. Zuletzt den geriebenen Käse darüber streuen, Deckel auf die Pfanne und das Ganze stocken lassen bis der Käse zerlaufen ist.

30. Gefüllte Pfannkuchen

Zutaten für Pfannkuchen: 500g Vollkornmehl oder Weizenmehl
2 TL Salz
500 ml Milch
4-6 Eier

Zutaten zu einem glatten Teig rühren und daraus Pfannkuchen backen.

Füllung: z.B gebratene Champignons, Lauch, Zucchini, Brokkoli, Spargel, Paprika, Mais.....

Die Füllung mit etwas Käse oder Zaziki-Soße auf die Hälfte des Pfannkuchen geben und dann die andere Hälfte darüberklappen.

Für süsse Pfannkuchen anstelle von Salz 4 TL Zucker verwenden. Diese mit Marmelade oder Zimt-Zucker oder Nutella oder Apfelmus....bestreichen.

31. Seelachs mit Bandnudeln

<u>Zutaten:</u> 800 g	Bandnudeln	(nach Anweisung kochen)
8 EL	Olivenöl	
8	Schalotten	(würfeln)
2 gr. Dosen	Tomaten	(kleingehackt)
2 TL	Tomatenmark	

1 kg	Seelachsfilet	(würfeln)
1 Bund	Basilikum (oder getrocknet)	
8 EL	Schnittlauchröllchen (frisch oder getrocknet)	

Tomaten aus der Dose und Tomatenmark mit Salz, Pfeffer würzen. Gewürfelter Seelachs dazugeben, 2/3 des Basilikums kleinhacken ,Schnittlauchröllchen hinzugeben und das Ganze ca. 10 Min mit mittlerer Hitze garen.

Mit den Nudeln servieren und den Rest des Basilikum zum Garnieren verwenden.

32. Möhrenpfanne

Zutaten: 2 kg Kartoffeln (festkochend)
1 kg Möhren
400 g Roquefortkäse oder Anderer
1 l Gemüsebrühe
12 EL Saure Sahne
12 EL Schmand oder Creme fraiche
8 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.Käse würfeln.1 Liter Gemüsebrühe in der Pfanne aufkochen und die Kartoffel,- Möhrenscheiben und den Käse in der Pfanne einschichten und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min garen.

Saure Sahne und Creme fraiche verrühren, salzen, pfeffern und über die Möhrenpfanne geben.Weitere 15 Min garen. Mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Tip: Mit frischen, grob gehackten, gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Dazu frisches, gebuttertes Bauernbrot reichen.

33. Spanische Kartoffeln

Zutaten: 1,5 kg Frühkartoffeln
6 Knoblauchzehen
3 Chilischoten oder Paprikapulver

3 rote Paprika
1 gelbe Paprika
6 EL Sherry-Essig oder Anderer
Salz, Pfeffer, Kümmel

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser nicht ganz gar kochen. **Nicht** schälen, abkühlen lassen und nach der Länge vierteln. Knoblauch, Chilis hacken, Paprika in breite Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln 10 Min knusprig anbraten. Dann die Paprikastreifen, Knoblauch und die Chilistücke hinzufügen und 5 Min mitbraten. Danach mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit die Kartoffeln mit dem Essig beträufeln und die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Wer es nicht so scharf mag verwendet anstelle von Chilischoten Paprikapulver.

34. Risi-Bisi

Zutaten: 4-6 kl. Zwiebel (grob gehackt)
4-6 Karotten (klein gewürfelt)
400 g Reis
8 EL ÖL
6 EL Orangensaft
1 l Gemüsebrühe
500 g Erbsen (Dose)
Petersilie, Kerbel (klein gehackt)

Zwiebel und Karotten in Öl andünsten, Reis hinzufügen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Auf kleiner Flamme kochen bis das Wasser fast aufgesogen ist und der Reis gar gekocht ist. Erbsen kurz miterhitzen. Mit 6 EL Orangensaft beträufeln und der Petersilie bestreuen.

35. Griechischer Salat

Zutaten: 400 g Schafskäse (würfeln)
100 g schwarze Oliven

100 g grüne Oliven
 2 Salatgurken (schälen,vierteln,Scheiben
 schneiden)
 1 grüne Paprika (in Streifen schneiden)
 1 rote Paprika (in Streifen schneiden)
)
 6 EL Weinessig
 1 TL Salz, Pfeffer
 6 EL Olivenöl
 2 TL frischer oder getr. Oregano
 2 rote Zwiebeln (Halbringe schneiden)

Alles putzen, waschen und kleinschneiden; Soße aus Essig, Öl; Gewürzen und Kräutern herstellen und über das Gemüse geben.

36. Bunter Salat mit Bulgour

Zutaten: 500 ml Gemüsebrühe
 200 g Bulgour
 1 kg Tomaten (vierteln)
 6 Lauchzwiebeln (in Ringe
 schneiden)
 Saft 2 er Zitronen
 8 EL Würzmischung für Salat
 10 EL Olivenöl
 4 Bund glatte Petersilie (hacken)

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Bulgour einstreuen und bei schwacher Hitze ca.20 Min garen - bis er gar ist. Abgießen und abtropfen lassen. Tomaten, Lauchzwiebeln,Petersilie und Bulgour mischen.

Dressing: Zitronensaft, 8EL Wasser und Würzmix verrühren.Olivenöl dazugeben.

Mit dem Salat mischen und ca. 30 Min durchziehen lassen.

37. Salade Nicoise

Zutaten: 400 g grüne Bohnen (können auch aus der Dose sein)

4	Eier	(hartkochen, pellen, achteln)
2	grüne Paprika	(dünne Streifen)
2	rote Paprika	(dünne Streifen)
8	Sardellenfilets (Dose)	
1 kg	Tomaten	(vierteln)
4EL	schwarze Oliven	
4EL	grüne Oliven	
4 Beutel	Kräuter-Soße franz. Art oder nur Kräuter der Provence	
10 EL	Olivenöl	
8	Lauchzwiebeln	(feine Ringe)

Frische Bohnen 8 Min in kochendem Wasser garen, kalt abschrecken. Lauchzwiebeln, Tomaten, Oliven, Paprika, Bohnen, Sardellenfilets und Eier in eine Schüssel geben, Soße mit Wasser und Öl zubereiten (ohne Beutel noch 8 EL Essig zu den Kräutern geben) und über den Salat geben - gut durchmischen.

38. Paprika - Oliven Salat

Zutaten: 2 rote, gelbe, grüne Paprika
(kleinschneiden)
4 Gemüsezwiebel
(kleinschneiden)
4 Äpfel (würfeln)
100 g dunkle Oliven

Dressing : 8 EL Obstessig (oder ein Anderer)
12 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Über das Gemüse geben, 150 g frisch geriebener Parmesankäse darüberstreuen - wer will

39. Tomaten - Mozzarella Salat

Zutaten: 400 g Mozzarella (in Scheiben schneiden)
2 kg Tomaten (in Scheiben

schneiden)

2 Bund Basilikum

Dressing: 8 EL Basalmico Essig

8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Tomaten und Mozzarella auf einem großen Teller abwechselnd schichten und das Dressing darüber geben. Basilikumblätter darauf verteilen.

40. Kartoffelsalat

Zutaten: 2 kg Kartoffeln (festkochend)

4 EL Essig

4 EL Öl

1/2 l Gemüsebrühe

2 Bund frischer Petersilie

4 kl. Zwiebeln

(fein hacken)

Kartoffeln mit der Schale kochen, abschrecken und noch warm pellen und in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe mit Essig und Öl darüber geben, Zwiebeln und die Petersilie darunterheben. Mit Petersiliensträuschen verzieren.

(Sollte die Soße zu wenig sein einfach noch ein bisschen machen)

41. Minestrone

Zutaten: 500 g Kartoffeln

(kleine Würfel)

6 Tomaten (oder 1 Dose)

(gehäutet, kl.

Stücke)

4 EL Olivenöl

4 Zwiebeln

(fein gehackt)

4 Knoblauchzehen

(gepreßt)

2 Möhren

(dünne

Scheiben)

4 kl. Zucchini

(Würfelstücke)

700g Wirsing

(schmale

Streifen)

4 l Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter (falls vorhanden)
 2 TL getr. Kräuter
 4 EL frische Petersilie (fein gehackt)
 300g kurze Nudeln
 500g weiße Bohnen (Dose)
 Salz, Pfeffer, evtl. geriebener Parmesankäse

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 Min leicht andünsten. Kartoffeln, Tomaten, Möhren, Zucchini und Wirsing zugeben und unter Rühren 5 Min dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblätter, Gewürze und Petersilie hinzufügen. Das Ganze zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme 15 Min köcheln lassen. Makkaroni und weiße Bohnen hinzufügen und die Suppe nochmals 15 Min ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren evtl. mit Parmesankäse bestreuen.

42. Bunter Nudelsalat

Zutaten: 600 g Muschelnudeln (bißfest kochen)
 2 EL Öl
 2 Zwiebeln (fein hacken)
 2 Knoblauchzehen (gepreßt)
 1 gelbe Paprika (würfeln)
 1 rote Paprika (würfeln)
 24 Cocktailtomaten (vierteln)
 300 g Erbsen (Dose oder tiefgekühlt)

Marinade: 6 EL Weißweinessig
 12 EL Sonnenblumenöl
 1 Bund Schnittlauch (in Röllchen)
 1 Bund Petersilie (gezupft, ganz)
 Salz, Pfeffer

evtl.: 1 Fleischwurst in Würfel geschnitten.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten und mit den gekochten Nudeln und den anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Marinade herstellen und über die Nudeln gießen - ca. 30 Min ziehen lassen und mit der Petersilie verzieren.

43. Frühlingsalat mit Ei

Zutaten: 2 Köpfe Salat - Sorte egal (Ruccola, Feldsalat, Eisberg,...)
1 Bund Radieschen (geviertelt)
1 Kohlrabi (gewürfelt)
3 Möhren (dünne, halbe
Scheiben)
1 Dose Mais
1 Salatgurke
(geschält, gewürfelt)
6 Tomaten (geviertelt)
2-3 Paprika (kleine Stücke)
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch oder getrocknete Kräuter
4 Eier
(hartgekocht, geachtelt)

Dressing: 6 EL Öl
6 EL Essig
6 EL Wasser
1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker
evtl. 1 Becher Magerjoghurt

Das Gemüse zuschneiden, waschen und in eine große Schüssel geben.
Dressing separat zubereiten und erst kurz vor dem Servieren über den
Salat geben - Grüner Salat fällt ansonsten zusammen.

Sind nicht alle Zutaten vorhanden kann auch beliebig variiert werden - der
Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

44. Süsse Buttermilch-Dressing

Zutaten: 250 ml Buttermilch
2 Becher Sahne-Dickmilch
2 Pck Vanillezucker
3-4 EL Honig
1 Tasse Mandelsplitter
1 Bund Pfefferminze oder Schnittlauch

(zerhackt)

1 Prise Salz, Pfeffer

Buttermilch, Sahne-Dickmilch, Vanillezucker, Honig, Pfefferminze und Mandelsplitter in einer Schüssel glattrühren. Mit Salz, Pfeffer abrunden

45. Kräuter-Dressing

Zutaten: 2 Becher Joghurt

6 EL Creme fraiche (oder Schmand)

2 EL mittelscharfer Senf

1 Tasse Obstessig

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Dill, Zitronenmelisse etc.

(insg. 3 Bund versch. Kräuter - was vorhanden ist)

Saft von 2 Zitronen

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker

Den Joghurt mit der Creme fraiche, dem Zitronensaft, Senf und dem Essig glattrühren (Schneebeesen). Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker abschmecken.

46. Zucchini-Mango Salat

Zutaten: 2-3 Mango

(Fruchtfleisch würfeln)

4 gr. Zucchini

(in dünne Scheiben

hobeln)

2 rote Paprika

(kleine Würfel)

3 kl. Zwiebel

(kleine Würfel)

Dressing: 8 EL Öl

2 EL Kräuter der Provence (trocken)

Salz, Pfeffer

Mango und Zucchini auf Tellern anrichten, einen Teil der Paprika- und Zwiebelwürfel darüberstreuen. Restl. Paprika- und Zwiebelwürfel mit Kräutern und Öl zu einer Sauce verarbeiten und über den Salat gießen.

Tip: Die Mango kann auch durch andere Früchte ersetzt werden - müssen süß sein.

47. Kräuter-Quark

Zutaten: 500g Quark (evtl. Hälfte Kräuterquark)

500g Joghurt natur

1 Pck. Frischkäse - Kräuter

1/4 l Milch zum Verdünnen

Salz, Pfeffer, Paprika

versch. Kräuter getrocknet oder frisch, z.B. Petersilie,

Schnittlauch

Zitronenmelisse, Brunnenkresse, Basilikum...

Quark, Joghurt, Milch und Frischkäse verrühren und die Kräuter und Gewürze hinzufügen.

Für Zaziki: 3-4 Knoblauchzehen pressen und 1 Salatgurke schälen und in kleine Würfel schneiden.

Dazu: Gemüserohkost - Möhren, Paprika, Kohlrabi, Gurke, Chiccore...
Pellkartoffeln oder Folienkartoffeln vom Grill