

# Lecker vegetarisch

Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker



**Kurs:** Lecker vegetarisch – Nicht nur gesund und nachhaltig, sondern vor allem lecker  
**Termin:** Mittwoch, 26.04.2023, ab 17.30 Uhr  
**Ort:** Rennerod, Realschule plus  
**Leitung:** Patrick George

**Lecker vegetarisch**  
**Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker**

### **Vorwort und Anmerkungen**

Nachhaltige und gesunde Küche ist nicht nur eine Frage von Trends. Nachhaltige Küche kann viel Spaß machen und dabei sehr lecker sein.

In diesem Kurs zeige ich einige trickreiche Gerichte, die ganz ohne Fleisch oder Fleischersatzprodukte wirklich lecker und nahrhaft sind. Durch den Einsatz von überwiegend regionalen und saisonalen Zutaten wird darüber hinaus auch der persönliche CO<sup>2</sup>-Fußabdruck geringgehalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zur gesunden und vollwertigen Ernährung an zwei Tagen den Verzicht auf Fleisch und Wurst. Mit den Ideen des Kurses kann es Ihnen gelingen einige Abwechslung in Ihre persönliche „grüne Küche“ zu bringen... Selbst gestandene „Fleischesser“ sind von einer raffinierten vegetarischen Küche zu überzeugen. Einfach mal probieren – so schmeckt es auch (mal) ohne Fleisch!

Dabei wird nicht nur unsere Umwelt geschont, sondern auch der Geldbeutel. Und wir stärken unsere Gesundheit.

Eines meiner erklärten persönlichen Ziele ist es auf traditionelle fleischlose Gerichte zu schauen und diese gerne etwas „frisch“ zu interpretieren. So wird manch einem „Gemüsemuffel“ dennoch der Zugang zu vegetarischen Gerichten schmackhaft und lecker gemacht.

Die heutige Rezeptauswahl kann dabei (leider) nur einen kleinen Querschnitt aus der gesunden, vegetarischen und nachhaltigen Küche bieten.

Ich wünsche viel Freude beim Ausprobieren und Nachkochen!

Herzlich, Dein/ Euer

Patrick George  
Koch aus Leidenschaft

**Übrigens:** Auf meiner Internetseite <https://patrick-george.de> sind viele weitere Rezeptmappen und Ideen, Impressionen sowie Rück- und Ausblicke zu finden. Ich freue mich über Deinen/ Euren Besuch!

## Im heutigen Kurs wollen wir zubereiten...

### Vorspeisen

- Gemüse-Kartoffel-Rösti mit Kräuter-Dipp
- Rucola-Suppe

### Hauptgänge

- Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse, dazu Duftreis
- Bulgur-Gemüse-Pfanne
- Vegetarische Reis-Frikadellen mit buntem Gemüse-Kartoffelsalat
- Schupfnudelpfanne

### Nachtische

- Sommer-Erdbeer-Milchreis-Dessert
- Rhabarberkompott mit Naturjoghurt

## Die Rezepte...

### Gemüse-Kartoffel-Rösti

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 1 Möhren  
1 kleine Zucchini (ca. 200 g)  
800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochende  
1 Zwiebel  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
2 EL Pflanzenöl

### **Zubereitung:**

Möhre und Zucchini abbrausen und trocken tupfen. Die Kartoffeln in der Schale ca. 10 Minuten „ankochen“. Möhre schälen und Kartoffeln pellen. Alles mit der Gemüsereibe fein reiben. Zwiebel abziehen und hacken. Alles miteinander vermischen, gut ausdrücken und mit den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Backofen auf 80 °C vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Von der Kartoffelmasse kleine Häufchen in die Pfanne geben, mit einem Esslöffel zu handtellergroßen Puffern flach drücken. Von beiden Seiten in jeweils 5 Minuten goldbraun braten. Die Puffer im Backofen warmhalten, bis alle fertig sind.

**Lecker vegetarisch**  
**Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker**

### **Kräuter-Dipp**

**Zutaten:** 1 Bund Kräuter, z.B. Bärlauch oder Frühlingszwiebeln  
200 g Doppelrahmfrischkäse  
150 g Joghurt  
1-2 Zehen Knoblauch, fein gehackt  
1 TL Senf, mittelscharfer

#### ***Zubereitung:***

Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Mit Frischkäse und Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Senf abschmecken.

### **Rucola-Suppe**

**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 2 Schalotten  
50 g Butter  
40 g Mehl  
100 ml Weißwein, trocken  
1 Liter Milch  
Salz und Pfeffer  
200 ml Sahne  
40 g Parmesan, gerieben  
Muskat  
200 g Rucola

#### ***Zubereitung:***

Schalotten fein würfeln und bei mittlerer Hitze in Butter dünsten. Mehl unterrühren und kurz anschwitzen. Weißwein dazu gießen und glattrühren. Milch unter Rühren dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei mittlerer Hitze 25 Minuten unter häufigem Rühren kochen.

Sahne halbsteif schlagen. Rucola waschen und trockenschleudern. Diesen mit Sahne und geriebenem Parmesan zu Suppe geben. Alles mit dem Passierstab montieren/ pürieren.

### **Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse**

**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 4 Paprikaschoten  
800 g Hüttenkäse  
8 TL Tomatenmark  
12 EL Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch), gehackt  
Salz und Pfeffer  
8 EL geriebener Käse

#### ***Zubereitung:***

Die Paprikaschote gut waschen und den Deckel abschneiden. Die Kerne innen entfernen. Hüttenkäse, Tomatenmark, Kräuter und Gewürze gut mischen und in die Paprikaschote füllen. Den Käse darauf streuen oder 1 Käsescheibe darauflegen.

Ca. 20 min bei 200 °C Ober-/Unterhitze im heißen Ofen überbacken, bis die Schale der Paprika leicht bräunt. Dazu passen Reis und Tomatensoße, sowie ein grüner Salat.

**Lecker vegetarisch**  
**Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker**

### **Bulgur-Gemüse-Pfanne**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 300 g Bulgur  
600 ml Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht)  
2 m.-große Zwiebeln, gewürfelt  
2 Paprikaschoten, rot oder gelb  
2 kleine Auberginen  
2 kleine Zucchini  
200 g Schafskäse  
4 EL Tomatenmark  
Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
Chilipulver oder Cayennepfeffer

#### ***Zubereitung:***

Den Bulgur ca. 10 Minuten in der Gemüsebrühe köcheln lassen. Währenddessen das Gemüse putzen und mit dem Schafskäse mundgerecht würfeln.

Die Zwiebelwürfel in heißem Pflanzenöl anbraten. Nun das gewürfelte Gemüse dazugeben und 5 - 10 Minuten braten. Den Bulgur vom Herd nehmen, das Wasser sollte jetzt aufgesogen sein und ihn unter das Gemüse mischen. Alles nach Belieben mit Tomatenmark, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver würzen und eine mittelgroße Knoblauchzehe hineinpressen. Durch die Brühe und den Schafskäse ist nicht mehr viel Salz nötig. Zuletzt den gewürfelten Schafskäse hinzugeben und die Würfel nur kurz erwärmen, damit sie nicht komplett schmelzen. Heiß servieren.

*Tipp: Man kann den Bulgur auch durch Kartoffeln ersetzen, das schmeckt auch sehr gut. Diese werden dann gewürfelt, gekocht (so geht es schneller) und anschließend dem Gemüse zugegeben.*

### **Schupfnudelpfanne**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 1.000 g Schupfnudeln  
6 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
10 Cherry-Tomaten, halbiert  
400 g Champignons  
2 kleine Zucchini  
100 g Frischkäse  
n. B. 2 EL frische Gartenkräuter, gehackt  
n. B. Salz und Pfeffer  
etwas Pflanzenöl zum Anbraten

#### ***Zubereitung:***

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schupfnudeln in einer beschichteten Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Lauchzwiebeln und Karotte hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Das restliche Gemüse sowie den Frischkäse und die Kräuter beimengen und nochmals 4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Lecker vegetarisch**  
**Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker**

**Vegetarische Reis-Frikadellen**  
**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 1 Liter Flüssigkeit zum Kochen des Reis (z.B. Salzwasser oder auch Gemüsebrühe)  
150 g Reis  
150 g Emmentaler, gerieben  
2 Möhren  
2 m.-große Zwiebeln  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
etwas Senf  
n.B. 3 EL Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel)  
n.B. Semmelbrösel/ Paniermehl  
Pflanzenöl zum Anbraten

***Zubereitung:***

Die Flüssigkeit (Salzwasser/ Gemüsebrühe) aufkochen lassen, den Reis hineingeben und 15 min kochen. Er sollte dann noch etwas "al dente" sein. Den Reis abgießen und abkühlen lassen.

Den Käse eventuell noch raspeln, die Möhren putzen und raspeln (ob man Käse und Möhren fein oder grob raspelt, bleibt dem eigenen Gusto überlassen). Die Zwiebeln fein würfeln.

Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Pfeffer (ruhig reichlich), Salz, etwas Senf und Kräuter einrühren. Nun Semmelbrösel einrühren, bis die Masse etwas Konsistenz hat. Dann ca. 15 min quellen lassen. Prüfen, ob die Masse unter Druck in den Händen zu einer Frikadelle geformt werden kann. Wenn ja, anschließend noch leicht in Semmelbröseln wälzen.

In genügend Pflanzenöl bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen.

Dazu passen ein Kartoffelsalat oder auch Salzkartoffeln.

**Bunter Gemüse-Kartoffelsalat**  
**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 1 kg Kartoffeln, festkochend  
1 kl. Glas Gewürzgurken  
2 Paprikaschoten  
4 Möhren  
4 EL Balsamico, weiß  
1 EL Olivenöl  
n. B. Salz und Pfeffer  
150 ml Gemüsebrühe (selbstgemacht, natürlich)  
etwas Petersilie

***Zubereitung:***

Die Kartoffeln in der Schale kochen oder dämpfen, am besten schon am Vortag, pellen und in eine große Schüssel in Scheiben schneiden. Gewürzgurken und Paprika in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Etwas Gurkenwasser angießen.

Die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden, mit der Küchenmaschine fein hacken oder ganze Möhren mit der Handreibe fein hobeln und dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren gehackte Petersilie unterrühren.

**Lecker vegetarisch**  
**Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker**

**Sommer-Erdbeer-Milchreis-Dessert**  
**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 200 g Milchreis  
250 ml Milch  
250 g Erdbeeren  
1 Zitronen, (für 1 TL Saft)  
1 Vanilleschote (davon das Mark)  
n. B. 2 dl Likör oder Rum  
1 EL Puderzucker  
2 EL Zucker  
Puderzucker, (zum Bestäuben)  
¼ Liter Wasser  
evtl. Waldmeister-Sirup

***Zubereitung:***

Die Vanilleschote längs mit einem Messer aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

Die Milch und 1/4 Liter Wasser zusammen mit dem Mark der Vanilleschote aufkochen. Milchreis einrühren, kurz aufkochen und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Zucker und Likör, bzw. Rum dazugeben und den Milchreis abkühlen lassen.

Inzwischen die Erdbeeren putzen und von dem Grün befreien. Die Hälfte der Erdbeeren für die Deko beiseitelegen. Die restlichen Erdbeeren pürieren und sodann das Erdbeerpüree mit 1 Teelöffel Zitronensaft und dem Puderzucker abschmecken. Wer möchte kann auch mit etwas selbstgemachtem Waldmeister-Sirup abschmecken

Mit einem Esslöffel Nocken aus dem Milchreis formen und auf Tellern verteilen. Die Nocken dekorativ mit dem Fruchtpüree und den übrigen Erdbeeren anrichten.

**Waldmeistersirup (Läuterzucker)**

**Zutaten:** 1 Liter Wasser  
1 kg Zucker  
20 g Zitronensäure  
1 Bund Waldmeister, welk oder getrocknet  
1 Zitrone, Bio

***Zubereitung:***

Zunächst den Waldmeister vorsichtig putzen und danach mindestens vier Stunden welken oder trocknen lassen, erst dann entfaltet das Kumarin sein Aroma richtig. Den Zucker mit Wasser und der Zitronensäure zusammen erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Danach alles abkühlen lassen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Waldmeister in ein Gefäß geben, mit der Flüssigkeit übergießen und alles mit den Zitronenscheiben bedecken. Abgedeckt an einem kühlen Ort 3 Tage ziehen lassen.

Anschließend den Sirup durch ein feines Sieb in ein steriles Gefäß gießen.

Kühl aufbewahrt ist der Sirup mehrere Monate haltbar. Er passt wunderbar in eine Bowle, auf Sekt oder als Mixgetränk, z. B. Berliner Weiße.

*Tipp: Funktioniert beispielsweise auch mit Holunderblüten oder Flieder!*

**Lecker vegetarisch**  
**Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker**

**Rhabarberkompott mit Naturjoghurt**  
**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 1 kg Rhabarber  
200 g Zucker, evtl. etwas mehr  
2 Pck. Vanillezucker (oder frisches Vanille-Mark)  
ca. 200 g Naturjoghurt  
n. B. etwas Zucker  
Tonkabohne

***Zubereitung:***

Den Rhabarber gründlich waschen und schadhafte Stellen wegschneiden. Es ist nicht notwendig, den Rhabarber abzuziehen. Die Farbe des Kompotts wird viel schöner und intensiver rot, wenn man es nicht tut.

Den Rhabarber in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit dem Zucker und Vanillinzucker bestreuen und alles vermengen. Nun ca. 1 Stunde lang abwarten, dass der Zucker ordentlich Wasser aus dem Rhabarber zieht, dabei evtl. gelegentlich durchrühren.

Eine Zugabe von Wasser ist anschließend absolut unnötig! Es würde das Kompott nur verwässern. Beim anschließenden Aufkochen erhöht sich die Flüssigkeitsmenge von allein noch einmal deutlich.

Unter Rühren so lange kochen, bis die Rhabarberstücke weich sind. Das Kompott auskühlen lassen und evtl. nachsüßen.

Den Joghurt mit etwas Zucker und einem Hauch frisch gemahlener Tonkabohne cremig rühren und abschmecken.

Das Kompott anrichten und einen guten Klecks Joghurt drüber geben.