

Lecker vegetarisch:

Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker!



Kurs: Lecker vegetarisch:
Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker!

Termin: Mittwoch, 11.10.2023, ab 17.30 Uhr

Ort: Theodor-Heuss-Realschule Plus, Wirges

Leitung: Patrick George

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

Vorwort und Anmerkungen

Vegetarische und gesunde Küche ist nicht (nur) eine Frage von Trends. Die fleischfreie Küche kann viel Spaß machen und dabei sehr lecker sein. In diesem Kurs lernen Sie einige trickreiche Gerichte kennen, 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 CO²-Fußabdruck geringgehalten. Insbesondere der Herbst bietet einige tolle Früchte und Gemüse, die für leckere, gesunde Abwechslung in der vegetarischen Küche sorgen.

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! Lernen Sie neue Gerichte kennen, werten Sie traditionelle Gerichte durch pfiffige Ideen auf und begeistern Sie auch andere mit vegetarischen Schmankerl!

Nicht nur, dass dieser Kurs für die vegetarische Küche begeistern möchte, sondern dieser Kurs möchte auch aufzeigen, dass die vegetarische und leckere Küche auch ganz ohne industrielle Hilfsmittel auskommt. Wofür künstlich produzierten Fleischersatz, wenn schon mit natürlichen Zutaten ein leckeres Essen zubereitet werden kann?

Leider kann an dieser Stelle nur ein kleiner Einblick gewährt werden – es gäbe noch hunderttausende andere Rezeptvorschläge und Ideen. Ich lade ein, kreativ zu sein, neue Ideen zu probieren, mutig zu sein. Natürlich bietet auch das Internet viele Möglichkeiten nach Anregungen Ausschau zu halten.

Vielleicht habe ich ja ein wenig die Lust auf Neues geweckt oder auch den Spaß an fleischfreier Küche vermitteln können? Dabei möchte ich nicht den Zeigefinger heben, sondern lediglich die Kreativität anstoßen und die Geschmackssinne anregen.

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!

Lecker vegetarisch:

Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker!

Im heutigen Kurs wollen wir zubereiten...

Vorspeisen

- Rote Bete Suppe mit Parmesan-Schäumchen
- Sellerie-Pralinen auf feinwürzigem Wasabi-Gurkensalat

Hauptgänge

- Ratatouille mit Duftreis
- Knusprige Gemüsefrikadellen mit Möhren-Kartoffelsalat
- Semmelknödel („Dino-Eier“) auf Tomatensoße mit gebratenen Pilzen
- Kürbispasta mit herzhaften Bulgur-Bällchen

Nachtische

- Pfannkuchen mit Rotwein-Chili-Birne
- Kaffee-Creme-Brûlée mit flambierten Pflaumen

Die Rezepte...

Wasabi-Gurkensalat

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 2 Salatgurken
2 Zwiebeln, rot, in sehr feine Würfel geschnitten
2 EL Crème fraîche
1 TL Wasabipaste, nach Belieben auch mehr
Salz & Pfeffer
Zucker
n.B. ein paar Spritzer Limettensaft
n.B. etwas frischen Dill, fein geschnitten

Zubereitung:

Gurke längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. 2 EL Crème fraîche und Wasabi verrühren. Gurke und Zwiebel unterheben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp: Wer es frischer mag kann gerne einige Spritzer Limettensaft hinzugeben. Auch rundet die Zugabe von etwas frischem Dill, fein geschnitten, den Geschmack ab.

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

Sellerie-Pralinen (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 200 g Knollensellerie
30 g Mehl
50 g Semmelbrösel
1 Spritzer Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Semmelbrösel zum Panieren
Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Sellerie schälen und fein raspeln und etwas ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Ei, Mehl und Semmelbrösel dazugeben und vermischen. Die Masse etwas ziehen lassen. Kleine Bällchen formen und in Semmelbröseln wälzen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pralinen bei mittlerer Hitze ca. 8 - 10 Minuten knusprig braten/ frittieren.

Rote Bete Suppe mit Parmesan-Schäumchen (ca. 4 Portionen)

Zutaten: ***Für die Suppe:***
4 m.-große Kartoffeln
4 m.-große Rote Bete, vorgegart
2 m.-große Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 EL Pflanzenöl
1,5 Liter Wasser (besser noch: selbst gemachte Gemüsebrühe)

Für den Schaum:
150 g Parmesan
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Becher süße Sahne, ca. 200 ml
1 Schuss Weißwein
Pflanzenöl
n. B. Salz und Pfeffer
n. B. Zucker

Zubereitung (Suppe):

Zwiebeln und Knoblauch sehr fein hacken und in Olivenöl anbraten. Gewürfelte Kartoffeln hinzugeben mit kaltem Wasser aufgießen. 20 - 30 Minuten kochen lassen. Die vorgegarte Rote Bete klein schneiden und hinzufügen. Nochmals aufkochen lassen. Mit Meersalz würzen und mit dem Stabmixer pürieren. Ist die Suppe zu dickflüssig einfach etwas mehr Brühe, bzw. Wasser zugeben.

Zubereitung (Schaum):

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf (hoch und schmal ist ideal) etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln nebst Knoblauch darin glasig anschwitzen. Parmesan in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der Sahne hinzugeben. Temperatur verringern und köcheln lassen bis der Parmesan schmilzt. Den Topfinhalt mit Weißwein ablöschen und nochmals erhitzen/ einköcheln. Nun mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Alles mit einem Stabmixer kurz vor dem Servieren schaumig montieren.

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

Ratatouille

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 2 EL Tomatenmark
100 ml Wasser (oder noch besser: selbstgemachte Gemüsebrühe)
2 Paprikaschoten
1 Aubergine
2 Zucchini
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Rosmarin
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Würfel schneiden. Wer mag, kann die Paprika häuten (dazu die Paprika vierteln und entkernen, dann bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 15 Minuten in den heißen Ofen geben, anschließend die Haut abziehen). Zum Schluss die Aubergine würfeln, da sie schnell braun wird.

Das Gemüse nacheinander anbraten. Zuerst die Zucchini anbraten und aus der Pfanne holen. Danach die Paprika anbraten und in die gleiche Schüssel legen wie die Zucchini. Zuletzt die Aubergine mit dem Rosmarin anbraten und zu dem Gemüse geben. Nun die rote Zwiebel mit dem Knoblauch kurz anbraten. Das Tomatenmark mit einem kleinen Schuss Wasser (Brühe) zu den Zwiebeln geben. Jetzt das vorher angebratene Gemüse hinzufügen. Alles kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Ganze zu „säuerlich“ erscheint, einfach durch ein Prise Zucker den Säurespiegel ausbalancieren.

Tipp: Zum Ablöschen einen Schuss Weißwein zugeben und reduzieren lassen – das rundet den Geschmack ab.

Duftreis

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 200 g Reis (z.B. Basmati-Reis, Naturreis)
400 ml Kochflüssigkeit (Gemüsebrühe/ Salzwasser/ Wasser-Wein-Gemisch...)
1 Stange Zimt, ca. 2 cm
½ Blatt Lorbeerblatt
2 Kardamomkapseln
1 Gewürznelken
etwas Öl
½ TL Salz

Zubereitung:

Den Reis mit kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Reis mit Kochflüssigkeit, einem kleinen Schuss Öl und den „Gewürzen“ in einen Topf füllen. Mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Ca. 5 Minuten kochen lassen, dann die Herdplatte auf niedrigste Stufe stellen und den Topf mit dem Reis darauf mindestens 20 Minuten quellen lassen. Den Topfdeckel niemals öffnen, sonst brennt der Reis an!

Vor dem Servieren den Reis mit einer Gabel auflockern und die Gewürze entfernen.

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

Knusprige Gemüsefrikadellen (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 g Kartoffeln, festkochende
250 g Möhren
150 g Knollensellerie
1 kleine Lauchstange
200 g Gouda oder Bergkäse
4 Eier
Paniermehl/ Semmelbrösel
Salz und Pfeffer
Muskat
½ Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln. Den Lauch gut waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Käse je nach Geschmack den mildereren Gouda oder den pikanteren Bergkäse grob raspeln. Alles zusammen mit den Eiern vermengen. Die Masse gut und kräftig abschmecken. Die Semmelbrösel festigen die Masse, je nach Bedarf ein bis zwei Handvoll dazugeben, bis man eine gut formbare, geschmeidige Masse hat.

Je nach Gusto kleine oder größere Frikadellen formen (mit angefeuchteten Händen geht es am besten). Die Frikadellen bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne ausbacken.

Tipp: Etwas Senf und Tomatenmark mit in die Frikadellenmasse geben, lecker! Auch gerne mit Knoblauch arbeiten...

Kartoffelsalat mit Möhren (4 Portionen)

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, festkochende
4 große Möhren
1 Bund Schnittlauch
2 EL Pflanzenöl
200 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
½ TL Salz und Pfeffer, gemahlener (wenn mögl. bunter aus der Mühle)
1 TL Honig

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Noch warm pellen und je nach Kartoffelgröße vierteln oder achteln oder in etwas dickere Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen und darin die Möhren kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

Danach Möhren mit dem Sud zu den Kartoffeln geben. Den Schnittlauch schneiden und ebenfalls dazugeben. Nun aus Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Honig eine Vinaigrette anrühren und über den Salat geben. Vorsichtig vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

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

Semmelknödel (Dino-Eier)

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 6 Brötchen, altbackene
3 EL Petersilie, gehackte
10 g Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
250 ml Milch
3 Eier
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
n.B. frische geriebene Muskatnuss
evtl. Semmelbrösel zum Binden

Zubereitung:

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Die gehackte Petersilie und die Zwiebel in der Butter ganz kurz anschwitzen, aber keine Farbe nehmen lassen, dann mit den Brötchenwürfeln mischen. Die Milch bis kurz vorm Kochen erhitzen und über die Brotwürfel gießen. Etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlten Eier dazugeben und alles zu einem nicht zu festen Teig verrühren. Sollte der Teig doch zu weich sein, etwas Semmelbrösel einrühren, kein Mehl verwenden.

Mit nassen Händen längliche Nocken (eiförmig) formen und in der siedenden, aber nicht sprudelnd kochenden Flüssigkeit (Salzwasser oder Brühe) in 20 Minuten gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

Tomatensoße

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 1 m.-große Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 EL Tomatenmark
1 Schuss Olivenöl
1 Schuss Balsamico
1 Schuss Rotwein
1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker
300 ml Tomaten, passierte oder in Stücken
n.B. etwas Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Diese in etwas Öl glasig werden lassen, fein gehackten Knoblauch dazugeben und ebenso ganz kurz anschwitzen. Eine gute Prise Zucker hinzugeben und kurz karamellisieren und Tomatenmark hinzufügen. Mit etwas Rotwein und Balsamico ablöschen, sodass sich das Karamell löst. Etwas einkochen lassen, dann die Tomaten und den Thymian zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. Für den besseren Geschmack mit etwas Parmesan (hier eignet sich auch bestens die Rinde!) abrunden.

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

Gebratene Champignons **(ca. 2 Portionen)**

Zutaten: 400 g Champignons (am besten die braunen), es können auch 500 g sein
2 Zwiebeln, relativ fein gewürfelt
1 Zehe Knoblauch, nur angedrückt
n. B. Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
etwas Öl
n.B. 1 Stich Butter
n.B. 1 kl. Schuss Weißwein
1 Prise Zucker
n.B. frische Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung:

Champignons putzen (nicht waschen!), Stiele falls trocken, abschneiden und größere Pilze vierteln, kleine halbieren oder ganz lassen.

Etwas Pflanzenöl in entsprechend großer Pfanne erhitzen und die geputzten Champignons hineingeben. Nicht zu oft wenden, sonst werden sie nicht braun. Wenn sie schon an manchen Stellen braun sind, Zwiebel und Knoblauch zufügen und den Herd etwas herunterschalten. Nun auch nach Bedarf Butter, das Salz, den Zucker und den Pfeffer zufügen. Wer mag löscht zusätzlich mit einem Schuss Weißwein ab. Die Pilze ziehen nun aufgrund der Gewürze Wasser und man muss weiterbraten, bis es wieder verschwunden ist. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie nochmals durchschwenken und anrichten.

Bulgur-Bällchen **(ca. 4 Portionen)**

Zutaten: 150 g Bulgur
375 ml Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe)
5 Stücke getrocknete Tomaten
1 Ei
Salz und Pfeffer (wer es würzig mag kann mit Cheyenne-Pfeffer arbeiten)
Rosmarin
evtl. Semmelbrösel

Zubereitung:

Den Bulgur mit 375 ml Flüssigkeit in einen Topf geben (Bulgur immer im Verhältnis 1 : 2,5 quellen lassen), mit dem Deckel verschließen. Bei geschlossenem Deckel 5 Minuten aufkochen lassen, danach ca. 15 weiter quellen lassen (Herd auf niedrigster Stufe/ Deckel geschlossen halten!).

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Bulgur abgießen und in eine Schüssel geben, mit den Tomatenwürfeln, Gewürzen und Ei vermischen und kleine Bällchen formen. Wenn sie zu weich sind, evtl. noch Semmelbrösel unterkneten. Wer es besonders knusprig mag paniert die Bällchen vor dem Braten in Semmelbrösel.

In der Pfanne im Öl braten. Kann warm oder kalt verzehrt werden.

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

Kürbispasta **(ca. 6 Portionen)**

Zutaten: 1 Hokkaidokürbis (es gehen auch andere Sorten)
2 Paprikaschoten, rot
1 Knoblauchknolle
1 große Zwiebel
250 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Zucker
Cayennepfeffer oder Chiliflocken
etwas Gemüsebrühe (alternativ Wasser, Wein o.ä.)
500 g Pasta, nach Wahl

Zubereitung:

Den Kürbis entkernen und grob stückeln. Genauso mit den Paprikaschoten verfahren. Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob in Stücke schneiden. Die Knoblauchknolle köpfen - also nur die Oberseite abschneiden und etwas die lose Schale entfernen - und als Ganzes mit dem Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Etwas Öl darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Das Blech dann bei ca. 180 - 200 °C für 40 - 45 Minuten in den Ofen geben.

Fünf Minuten vor Ablauf der Ofenzeit das Nudelwasser aufstellen. Wenn das Gemüse fertig ist, alles in den Standmixer geben. Vor dem Pürieren den Knoblauch aus der Schale befreien. Das sollte jetzt sehr gut unter sanftem Druck gehen und diesen mit in den Mixer geben. Die Sahne angießen und alles pürieren. Abschmecken und nach Belieben würzen. Ist es zu breiig kann etwas Gemüsebrühe (oder sonstige Flüssigkeit) zugegeben werden. Aber nicht zu viel, da dies im nächsten Schritt noch „reguliert“ werden kann!

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Beim Abgießen, wenn die Nudeln al dente sind (nicht zu weich kochen, garen noch nach), das Nudelwasser auffangen!

Das fertige Kürbispüree dann bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und je nach gewünschter Konsistenz Nudelwasser (oder Brühe o.ä.) dazugeben. Zum Schluss die Nudeln mit in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

Pfannkuchen **(ca. 4 Portionen)**

Zutaten: 1 Tasse Apfelsaft, naturtrüb
2 TL Backpulver
2 Tassen Weizenmehl
2 TL Zucker
1 Tasse Milch (wer es vegan zubereiten möchte nimmt Soja-Milch)
1 Prise Salz
Pflanzenöl, zum Braten

Zubereitung:

Das Backpulver mit dem Mehl vermischen. Alle Zutaten mit dem Schneebesen oder Mixgerät zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

In einer Pfanne etwas Fett erhitzen und mit einer Kelle genügend Teigmasse hineingeben. Durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Etwa 2 - 3 Minuten von jeder Seite auf mittlerer Stufe ausbacken.

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

Rotwein-Chili-Birne **(ca. 4 Portionen)**

Zutaten: 2 Birnen, weiche
½ Liter Rotwein, halbtrocken
etwas Butter
4 Nelken
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 gestr. TL Chili, gemahlen

Zubereitung:

Die Birnen zuerst schälen und das Kerngehäuse entfernen. Hübsch sieht es aus, wenn man die Birnen nur halbiert, schneller geht es, wenn Ihr sie in Streifen schneidet.

Derweil die Butter schmelzen und den Zucker karamellisieren lassen. Die Birnen dazugeben und etwas Wein angießen. Eine Prise Salz und die Nelken hinzugeben (Nelken in Gewürzsäckchen/ Tee-Ei).

Um die Birnen zu garen, den Wein nach und nach hinzugießen. Wenn die Birnen sehr weich sind, braucht man nicht so viel Wein, bei härteren Birnen braucht man auch schon mal etwas mehr Wein.

Wenn alles im Topf ist, die Birnen etwa 15 - 20 Minuten ganz leicht köcheln lassen, bis sie weich genug sind. Dann die Birnen herausnehmen und anrichten.

Nun die gemahlene Chiliflocken zum Kochsud geben und solange einköcheln, bis eine fast sirupartige Soße entsteht. Der Chili gibt dem Sirup einen sehr frischen Pepp! Den entstandenen Sirup über die Birnen verteilen.

Kaffee-Crème brûlée **(ca. 6 Portionen)**

Zutaten: 500 ml Sahne
6 Eigelb
50 g Zucker
10-15 Kaffee-Bohnen
n.B. etwas Vanille
etwas Rohrzucker

Zubereitung:

Am besten bereits am Vortag und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen! Die Kaffeebohnen, die Vanille, Zucker und Sahne in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen und zur Seite stellen. Abkühlen lassen. Vor dem nächsten Schritt die Kaffee-Bohnen aus dem Sahne-Gemisch entfernen.

Die Eigelb in das erkaltete Sahne-Gemisch geben und einmal kräftig mixen. Die Creme in 6 feuerfeste kleine Schalen aufteilen und für ca. 35 Min. bei 110 °C Umluft in den vorgeheizten Ofen schieben. Wenn die Creme nach dieser Zeit noch nicht ganz angezogen ist, einfach noch mal nachschieben.

Nun jedes Schälchen mit etwas Rohrzucker bestreuen, sodass die Oberfläche leicht bedeckt ist. Den Zucker nun mit einem kleinen Bunsenbrenner karamellisieren.

Lecker vegetarisch:

Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker!

Flambierte Pflaumen

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 500 g Pflaumen/ Zwetschgen (es geht auch TK, diese aber zuvor auftauen lassen)
ca. 70 g Zucker
1 Stange Zimt
etwas Butter
brauner Rum zum Flambieren

Zubereitung:

Den Zucker mit einem kleinen Stich Butter in der Pfanne karamellisieren. Sobald der Zucker flüssig ist, die Pflaumen und Zimt hinzugeben. Sofort Rum darüber gießen. Wenn dieser zu kochen beginnt, anzünden und den Alkohol komplett ausbrennen lassen (dabei die Pfanne immer wieder schwenken). Die Pflaumen nebst entstehendem Sud etwas einkochen lassen – jedoch keinen Kompott herstellen (die Pflaumen dürfen etwas Biss und Form behalten).