

Lecker vegetarisch

Nicht nur gesund & nachhaltig, sondern vor allem lecker



vhs Volkshochschule
der Verbandsgemeinde
Montabaur

- Kurs:** Lecker vegetarisch – Nicht nur gesund und nachhaltig, sondern vor allem lecker
(124-3054)
- Termin:** Mittwoch, 28.02.2024, ab 18.00 Uhr
Ort: Montabaur, Heinrich-Roth-Realschule Plus
Leitung: Patrick George

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.

Herzlich, Dein/ Euer

Patrick George
Koch aus Leidenschaft

Im heutigen Kurs wollen wir zubereiten...

Vorspeisen

- Sellerie-Pralinen, Bulgur-Bällchen mit Wasabi-Gurkensalat
- Vegetarische Erbsencreme-Suppe

Hauptgänge

- Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse, dazu Lauchreis mit Bergkäse
- Rote-Linsen-Curry mit knusperfrischem Brauhaus-Weißbrot
- Vegetarische Frikadellen mit Kartoffel-Blumenkohl-Stampf
- Gemüse-Nudelpfanne mit Feta
- Semmelknödel mit gebratenen Pilzen und Tomatensoße
- Ratatouille mit Duftreis
- Zucchini-Lasagne

Nachtisch

- Warme Apfelmuffins mit Vanille-Creme

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.

Bulgur-Bällchen

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 150 g Bulgur
5 Stk. getrocknete Tomaten
1 Ei
Salz und Pfeffer (Cayenne-Pfeffer)
n.B. mediterrane Kräuter
evtl. Semmelbrösel
Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Bulgur lt. Packungsanweisung mit kochenden Salz-Wasser (oder besser hausgemachte Gemüsebrühe) quellen lassen.

Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Überschüssige Flüssigkeit des Bulgurs abgießen und in diesen in eine Schüssel geben. Mit den Tomatenwürfeln, Gewürzen und Ei vermischen und kleine Bällchen formen. Wenn sie zu weich sind, evtl. noch Semmelbrösel unterkneten.

Entweder klassisch in der Pfanne mit viel Öl braten oder in Öl wälzen, in eine Fettpfanne geben und im Backofen backen.

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. Die Zugabe von etwas frischem Dill, fein geschnitten, rundet den Geschmack ab.

Vegetarische Erbsencremesuppe

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 600 g Erbsen, grün, TK
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- 200 ml Sahne
- etwas Öl

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Erbsen (über Nacht antauen/ auftauen lassen, dann geht's etwas schneller) dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Alles ca. 15 min. köcheln. Die Suppe fein pürieren, wer es ganz fein mag, streicht sie zusätzlich durch ein Sieb.

Die Sahne zufügen. Mit Salz, Pfeffern und Muskatnuss abschmecken und servieren.

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.

Lauchreis

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 200 g Reis
- 350 ml Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht)
- 150 ml Weißwein
- 1 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 400 g Lauch
- 100 g Schmand oder Creme fraiche
- 100 g Bergkäse, gerieben
- Salz und Pfeffer
- etwas Öl zum Andünsten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebouillon und Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen, umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 - 20 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Lauch waschen, rüsten, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Lauch knackig dünsten. Wenn der Reis gar ist, den Lauch, Crème fraîche und Bergkäse unterrühren und nur noch heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Linsen-Curry

(ca. 3-4 Portionen)

Zutaten:

- 450 g Kartoffeln, festkochend
- 1 große Paprikaschote, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 2 m.-große Zwiebeln
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Currys
- 2 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 200 g Linsen, rote
- 500 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht!)

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in kaltes Wasser legen. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, kurz mitbraten und dann Kartoffeln und Paprika in den Topf geben. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen

Brauhaus-Weißbrot

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 500 g Weizenmehl
1 TL Salz
250 ml Bier
100 g Butter
1 Pck. Hefe (7 g Trockenhefe oder 42 g Frischehefe)
1 TL Zucker

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten. Warm stellen und gehen lassen. Erneut durchkneten, wenn der Teig etwas aufgegangen ist. Auf ca. doppelte Größe gehen lassen.

Zu einem Stangenbrot rollen und auf einem Backblech noch einmal gehen lassen. Kurz vor dem Backen an der Oberseite schräg einschneiden. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen.

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 milderen 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...

Blumenkohl-Kartoffel-Stampf

(ca. 3-4 Portionen)

Zutaten:

- 8 gr. Stk. Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Kopf Blumenkohl
- 4 Zwiebeln
- etwas Petersilie
- n. B. Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- etwas Öl zum Anbraten
- evtl. etwas Milch und Butter

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel oder Stücke schneiden. Abwaschen und in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Die Herdplatte auf hohe Stufe stellen. Den Blumenkohl ebenfalls in Stücke schneiden und hinzugeben. Es sollte so viel Wasser im Topf sein, dass die Kartoffeln und der Blumenkohl gerade so mit Wasser bedeckt sind. Das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen und einige Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die Kartoffeln leicht zu zerkleinern sind (zwischendurch mit einer Gabel prüfen).

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln in einer Bratpfanne mit Öl auf mittlerer Stufe braten, bis sie glasig sind. Die Petersilie zerkleinern.

Wenn die Kartoffeln und der Blumenkohl weich sind, den Topf vom Herd nehmen und das Wasser abgießen und auffangen – wird evtl. noch gebraucht. Das Ganze mit dem Stampfer zerstampfen und nach und nach etwas vom Kochwasser hinzugeben, bis ein cremiger Stampf entsteht. Wenn man nicht vegan essen möchte, kann man an Stelle des Wassers etwas Butter und Milch hinzugeben (vorher erwärmen!). Den Stampf mit den Gewürzen abschmecken. Die Zwiebeln dazugeben und unterheben. Zuletzt nach Belieben die zerkleinerte Petersilie unterheben.

Gemüse-Pasta

(ca. 3-4 Portionen)

Zutaten:

- 300 g Nudeln (Vollkornnudeln)
- 1 Aubergine
- 1 große Zucchini
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Zwiebel, rot
- 2 m.-große Tomaten
- 200 g Schafskäse, oder Feta aus Kuhmilch
- Salz & Pfeffer
- Kräuter der Provence
- Oregano
- Rosmarin
- 2 EL Öl, neutrales

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Alles Gemüse klein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Die Kräuter dazugeben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Nudeln al dente sind, abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles miteinander vermengen. Den Schafskäse zerbröckeln, untermischen und heiß werden lassen, dann das Gericht abschmecken und servieren.

Semmelknödel

(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 anschwenken. 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.

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.

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.

Zucchini-Lasagne

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 g Zucchini
250 g Tomaten
100 g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Mehl
n.B. mediterrane Kräuter
Salz & Pfeffer
100 g Sahne
etwas Öl für die Form
Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
200 g geriebener Käse (Gouda, Gratinkäse)

Zubereitung:

Die Zucchini grob raspeln. Die Tomaten häuten und würfeln. Die Pilze klein schneiden. Die Zwiebel würfeln.

Die Zwiebelwürfel im Öl kurz anschwitzen. Das Mehl darüber stäuben und kurz Farbe nehmen lassen. Zucchini, Pilze und Tomaten daruntermischen. Die Masse mit den Gewürzen kräftig abschmecken und 4 - 5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne unterrühren.

Eine Auflaufform leicht mit Öl ausstreichen. Als untere Schicht etwas Sauce auf den Boden geben. Abwechselnd Lasagneplatten, Käse und Sauce einfüllen. Die obere Schicht soll Sauce sein. Diese mit reichlich Käse bestreuen.

Die Lasagne im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Bier-Apfel-Muffins

(ca. 18 Stk.)

Zutaten: 250 g Mehl
2 TL Backpulver
250 g Butter
1 Prise Salz
250 g Zucker
4 m.-große Eier
250 ml Bier (Hefeweizen)
1 Vanille-Schote
2 Äpfel
Einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, den Apfel in feine Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und zur Seite stellen. Weiche Butter, Eier, das Mark einer Vanille-Schote, Zucker und Salz schön schaumig rühren (der Zucker muss vollständig aufgelöst werden). Mehl mit dem Backpulver mischen. Im Wechsel die Mehl-Backpulver-Mischung und das Hefeweizen, nach und nach zu der Eiermasse geben. Alles verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Nicht zu lange rühren, sonst werden die Muffins zäh. Zuletzt die Apfel-Stückchen untermischen. Den Teig in Muffinformchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 - 25 min backen.

Warm servieren, zuvor mit etwas Puderzucker bestäuben.

Vanille-Creme

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 g Quark
1 Vanille-Schote
Zitronensaft
150 g Creme Fraiche
100 ml Sahne
Zucker

Zubereitung:

Quark mit dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote, ca. 1 El Zucker und ein paar Spritzern Zitronensaft verrühren. Sahne mit etwas Zucker steif schlagen. Zuerst Creme fraiche, dann die geschlagene Sahne vorsichtig unter den Quark heben. Bis zum Servieren kaltstellen (min. 1 Std.).



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!