

Hauptgerichte

Gemüsebolognese auf Vollkornspaghetti

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

250 g Karotten, 250 g Knollensellerie, 300 g Zucchini, 300 g rote Paprikaschoten, 150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Oliven- oder Rapsöl, 20 g Tomatenmark, 400 ml passierte Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, etwas Zucker, etwas Salz, Pfeffer, frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch), Pfeffer, 100 g Parmesan oder Reibekäse (45 % F. i. Tr.), 300 g Vollkornspaghetti

Zubereitung:

Karotten und Sellerie putzen und schälen. Zucchini waschen. Paprika putzen, vierteln und entkernen. Alles in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in der Hälfte des Öles glasig dünsten. Karotten- und Selleriewürfel dazugeben und weitere 4–5 Minuten dünsten, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Tomatenmark unterrühren, 30 Sekunden mitdünsten, dann mit Brühe ablöschen und stark einkochen lassen. Passierte Tomaten dazugeben, aufkochen, alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Paprika in restlichem Öl ca. 2 Minuten anbraten, Zucchini zugeben und weitere 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und dem Gemüse-Sugo mischen. Nudeln bissfest garen, abtropfen lassen, dabei 200–250 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser mit Gemüsebolognese mischen, gehackte Kräuter unterheben, nochmals abschmecken. Nudeln auf Teller anrichten, Gemüsebolognese darüber geben, mit Käse bestreuen.

Gemüsebratlinge mit Kräuterquark

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Zucchini, 500 g Kartoffeln (mehlig kochend), 600 g Karotten, 2 Knoblauchzehen, 150 g Zwiebel, 2–4 Eier, 50 g Dinkelvollkornmehl, 4 EL Oliven- oder Rapsöl, 500 g Magerquark, Mineralwasser, 50 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, etc.), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini und Möhren fein raspeln, gut abtropfen lassen. Kartoffeln und eine Zwiebel schälen, fein raspeln, eine Knoblauchzehe schälen, Petersilie hacken. Alles gut vermischen. Nun die Eier mit Mehl verquirlen, hinzugeben und gut vermengen. Quark mit etwas Mineralwasser glattrühren und mit restlicher gehackter Zwiebel, Knoblauch, Kräutern Salz und Pfeffer mischen. Den „Teig“ zu Puffern formen, in Öl anbraten und anschließend auf Küchenpapier etwas trocknen lassen. Die Puffer mit Quark reichen und nach Belieben mit Kräutern garnieren.



Seelachs auf Gemüse mit Vollkornreis

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

200 g Karotten, 300 g Lauchstangen, Salz, Pfeffer, Muskat, 300 g Blattspinat (TK = 1 Packung), 700 g Seelachsfilet, 1 EL Zitronensaft, 150 g Tomaten, 1 EL gehackte Petersilie, 250 g Vollkornreis

Zubereitung:

Den Vollkornreis ca. 15–20 Minuten in reichlich Salzwasser kochen, abgießen, kurz mit klarem Wasser abspülen, abtropfen lassen und warm stellen.

Währenddessen Karotten putzen, in Stifte schneiden; Lauch waschen und in Ringe schneiden. Möhren und Lauch in wenig Salzwasser 5 Minuten garen. Abtropfen lassen und mit Pfeffer würzen. Blattspinat im Gemüsewasser auftauen und mit Muskat würzen. Anschließend alles in eine flache feuerfeste Form schichten.

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen, evtl. leicht pfeffern und auf das Gemüse legen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in Scheiben schneiden und auf dem Fisch verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220°C 20 Minuten backen.

Petersilie darüber streuen und mit dem Vollkornreis servieren.

Penne mit Lachs und Rucola

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

300 g Penne, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 200 g frisches Lachsfilet, (alternativ Tiefkühlachs; über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen), etwas Zitronensaft, ½ reife Avocado, geschält und gewürfelt, 1 kleiner Bund Rucola

Zubereitung:

Die Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe kochen.

In der Zwischenzeit Lachsfilet in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, in heißem Olivenöl in einer Pfanne ca. 1 Minute dünsten, dann die Lachswürfel zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kurz weiterdünsten, bis der Lachs glasig gegart ist. Die Avocado halbieren, schälen und in Würfel schneiden, diese unter den Lachs mischen. Die Penne in ein Sieb abgießen und zusammen mit dem Rucola in der Pfanne vermischen.





Spargel mit Bärlauchsoße und Petersilienkartoffeln

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1,2 kg weißen Spargel, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, 1 kg Kartoffeln

Für die Soße: 2 Eier, 1 Bund Bärlauch, 2 TL grobkörniger Senf, 1 EL Balsamico Essig, 5 EL Olivenöl, 100g Frischkäse, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung:

Eier mindestens 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen, halbieren und Eigelb herauslösen. Bärlauch waschen und fein hacken, mit Eigelb, Senf und Essig pürieren, dabei Öl nach und nach dazu gießen.

Frischkäse mit Wasser glatt rühren, Bärlauch-Creme und gehacktes Eiweiß untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Soße bis zum Servieren kaltstellen.

Kartoffeln und Spargel schälen und in getrennten Töpfen garen, anrichten, mit Schnittlauchröllchen und gehackter Petersilie bestreuen. Die Bärlauchsoße dazu reichen.

Gefüllte Paprikaschote auf Tomatensoße

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

4 rote Paprikaschoten, 50g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100g Lauch, 200g Tomaten, 200g Champignons, 200g Karotten, 200g Reis, 2 EL Oliven- oder Rapsöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Dill, Oregano, Majoran), Gemüsebrühe, 2 Eier, 100g Frischkäse (natur), 2 EL Vollmilch

Für die Soße: 400ml Tomaten passiert, 400g Tomatenstücke, Pfeffer, Prise Salz und Zucker, Paprikapulver (edelsüß), frische Kräuter nach Wahl wie Basilikum, Majoran oder Oregano, Reibekäse (45% F. i. Tr.)

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen.

Reis bissfest garen und kalt abspülen. Paprikaschoten Deckel abschneiden, entkernen, gut auswaschen, leicht salzen und pfeffern.

Zwiebel, Knoblauch, Karotten schälen und fein würfeln. Champignons und Tomaten klein hacken. Lauch der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden.

Gemüse ca. 5 Minuten in Öl dünsten, mit Gewürzen und gehackten Kräutern abschmecken. Mit Reis, Eiern, Frischkäse und Milch vermischen und in die Paprikaschoten füllen. Für die Soße die passierten Tomaten mit den Tomatenstückchen, Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, gehackten Kräutern aufkochen und in eine Auflaufform geben. Die Paprikaschoten hineinsetzen und mit Käse bestreuen. Falls noch Gemüse übrig ist, dieses neben den Schoten in die Auflaufform geben. Die Paprikaschoten 30–40 Minuten im Ofen garen, bis das Ei in der Masse gestockt ist.

