

Die Rezepte zur Folge: Veggie-Küche

Zutaten für 4 Personen

Rote Linsensuppe mit Tandooripaste

Zutaten:

200 g geschälte rote Linsen
200 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Tandooripaste (je nach Geschmack und gewünschter Schärfe)
1 Knoblauchzehe
½ frische, rot Peperoni (= mittelscharfe Chilischote)
1 Zwiebel
Salz
Prise Zucker
Spritzer Zitronensaft
2 EL Rapsöl
4 Zweige Koriander zum Garnieren
4 Scheiben Dinkel- oder Fladenbrot

Zubereitung:

Die Zwiebeln fein würfeln, die Peperoni entkernen und in Streifen schneiden, die Knoblauchzehe fein reiben.

Die Linsen waschen und zur Seite stellen

Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch in einem Topf mit etwas Rapsöl sanft anschwitzen, Tandooripaste ebenfalls mit anschwitzen und anschließend die gewaschenen Linsen hinzugeben.

Mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Unter gelegentlichem Rühren für etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Suppe in Teller füllen, mit Koriander garnieren und mit einer Scheibe Brot servieren.

Veggie-Burger mit Möhren-Kartoffel-Bohnen-Untereinander

Zutaten:

50 g Grünkern (ganzes Korn)
100 g Grünkernschrot
400 ml Gemüsefond
1 Zwiebel
1 Ei
einige EL Mais-Paniermehl
1 EL Tomatenmark
1 TL Harissa-Gewürzpulver
Salz
½ Bund Petersilie
Rapsöl zum Braten
4 Kartoffeln (mehlig kochend)
3 Karotten
200 g Stangenbohnen
1 EL Fenchelsaat
einige Spritzer Leinöl
Burgerpresse oder ein mittelgroßer Küchenring mit Einsatz zum Pressen der Burger

Zubereitung:

Für die Veggie-Burger den Grünkern (ganzes Korn) mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Schrot dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Der Grünkern sollte jetzt zu einer dicken Masse eingekocht sein. Anschließend die Grünkernmasse kalt rühren bzw. abkühlen lassen.

Parallel Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig schwitzen. Dann zur Grünkernmasse geben.

Zusammen mit Tomatenmark, Harissa, Ei, einer Prise Salz und gehackter Petersilie gut vermischen, mit etwas Paniermehl abbinden und mit Hilfe einer großen Küchenrings „Patties“ formen. Diese in Mais-Paniermehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett von beiden Seiten braten.

Parallel Kartoffeln und Karotten schälen, Kartoffeln würfeln und in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser weich kochen. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen lassen, in Eiswasser abschrecken und zur Seite stellen.

Kartoffel-Karotten-Gemüse abgießen. Fenchelsaat etwas mörsern und dazugeben. Zusammen grob stampfen, die blanchierten Bohnen dazugeben und bei geringer Hitze auf dem Herd warm ziehen lassen. Im Anschluss mit etwas Leinöl verrühren.

Gemüse-Untereinander mit den Burgern auf Tellern anrichten. Mit gezupfter Petersilie garnieren.

Quark-Soufflé mit Johannisbeeren

Zutaten:

250 g Mager Quark (für 170 g abgetropfte Masse)
2 Eier
25 g Puderzucker
1 Bio-Zitrone
55 g feiner Zucker + etwas Zucker für die Förmchen
ca. 1 ½ EL Speisestärke
1 Schale Johannisbeeren
Puderzucker
4 cL weißer Rum
4 Zweige Rosmarin

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen.

Zubereitung:

Quark in einem Sieb mit grobem Mulltuch 2 Stunden abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken (170 g abgetropfter Quark werden für das Rezept benötigt)

Eier trennen, Eigelb und Puderzucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Quark und Stärke dazugeben und alles glattrühren. Zitrone heiß abspülen, trocknen, die Hälfte der Schale in die Eiercreme reiben.

Eiweiß in der Küchenmaschine steif schlagen, dabei den feinen Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und ein fester Eischnee entsteht. Eischnee unter die Quarkmasse heben.

Parallel 4 ofenfeste Förmchen mit etwas flüssiger Butter einfetten und hauchdünn mit Zucker austreuen.

einfach & köstlich

Die Quarkmasse bis knapp unter den Rand in die Förmchen füllen, leicht anklopfen, damit die Masse sich setzt.

Eine Auflaufform etwa 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen, die Förmchen ins Wasserbad stellen und in den vorgeheizten Backofen stellen. Soufflés etwa 15 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist.

Parallel die Johannisbeer-Rispen mit Puderzucker und Rum marinieren.

Soufflés vorsichtig aus dem Ofen nehmen, aus den Förmchen holen, auf Tellern anrichten, mit den Johannisbeeren und Rosmarin garnieren und etwas Puderzucker bestäuben.

Guten Appetit!