



## Asia-Chinakohl-Pfanne

### Zutaten:

200 g Basmatireis  
1 EL Currypulver  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
2 Zwiebeln  
1 kleines Stück Ingwer  
(Hasselnuss groß)  
1 Chinakohl  
ca. 300 g Möhren  
3-4 EL Sesamöl (ersatzweise  
Bratöl)  
1 getr. Chilischote  
2-3 EL Sojasauce  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

(Basmatireis schon am Vortag zubereiten!  
Dazu schmecken gebratene Garnelen oder man bestreut das  
Gericht mit 100 g Cashew-Knabberlinge.)

Basmatireis mit Curry und Gemüsebrühe garen und auskühlen  
lassen (möglichst schon am Vortag, dann lässt sich der Reis  
besser braten).

Knoblauchzehe, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein  
hacken. Chinakohl putzen, waschen und in Streifen  
schneiden. Möhren putzen und grob raffeln. Öl in einer großen  
Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und  
die zerdrückte Chilischote darin andünsten. Reis zugeben und  
unter ständigem Rühren anbraten. Chinakohl und Möhren  
zugeben und alles 3-4 Min. garen. Mit Sojasauce, Pfeffer und  
Salz würzig abschmecken.

## Blumenkohl-Curry

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
2-3 Zwiebeln  
20 g frische Ingwerwurzel  
1 rote Chilischote  
3 EL Rapsöl  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1 schwarze Kardamomkapsel  
8 schwarze Pfefferkörner  
Kräutersalz  
2 TL Currypulver „englisch“  
150 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
1 EL Petersilie, TK

### Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den  
Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser  
sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer  
schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und  
Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine  
Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel,  
Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis  
die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel- und  
Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie  
Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4  
Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die  
Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei  
mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl  
bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals  
umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das  
Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie  
garnieren und servieren.

(Dazu Basmatireis reichen)

„Curry“ von Witzigmann, GU Verlag



## Pasta mit Brokkoli und Gorgonzola

### Zutaten für 4 Personen:

ca. 800g Brokkoli  
400g Pasta  
200g Gorgonzola oder  
Blaue Kornblume  
200g Crème fraîche  
75ml trockener Weißwein  
(alternativ Milch)  
50g Mandelstifte  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Dicken Stiel schälen und in ca. 1,5cm-große Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und Brokkoli darin 10 Minuten blanchieren. Die Nudeln al dente garen. Blauschimmelkäse ca. 2cm groß würfeln und in einer Pfanne unter ständigem Rühren zerlassen. Crème fraîche, Wein und Mandeln unterrühren, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf 4 Teller portionieren, Gorgonzolasoße darüber geben, Brokkoli verteilen und mit schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

Quelle: Köstlich Vegetarisch 1/2020

## Lauch-Tarte

### Zutaten:

200 g Mehl  
1 Ei,  
1 Prise Meersalz  
100 g kalte Butter  
für den Belag:  
2-3 Stangen Porree  
ca. 200 g Möhren  
Kräutersalz  
Pfeffer,  
Cayennepfeffer  
200 ml Sahne  
3 Eier  
Muskatnuss  
2 EL Pinienkerne

### Zubereitung

Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben, eine Mulde formen. Ei und Salz hineingeben. Butter in Flöckchen am Rand verteilen. Mit einem Messer durchhacken, dann rasch verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt mindestens 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und grob raspeln. Den Porree putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser die Möhren 4 Min. und die Lauchringe 1 Min blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl rund ausrollen, die Form legen und einen Rand von 3 cm formen. Möhren mit Lauch mischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und auf dem Teig verteilen. Die Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und darüber gießen, mit den Pinienkernen bestreuen. Die Tarte im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 30 Min. backen.

## Steckrüben-Kartoffel-Gulasch

### Zutaten:

1 Steckrübe  
600 g Kartoffeln (fest k.)  
60 g Butter  
30 g Mehl  
600 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
2 TL getr. Schnittlauch  
Meersalz, Pfeffer  
Muskatnuss  
2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Steckrüben und Kartoffeln schälen und in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Butter schmelzen und mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und gut verrühren. Kartoffeln und Steckrüben zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. garen. Dabei öfter umrühren. Schnittlauch zugeben und weitere 5 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Dazu schmeckt ein kräftiges Brot.