



Krautfleckerl

Zutaten

1 Weißkohl
120g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Bratöl
1 EL Weißweinessig
150 ml Gemüsebrühe
100g getr. Tomaten in Öl
400g breite Bandnudeln
1 Bd Petersilie glatt
2 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL gem. Kümmel
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Weißkohl putzen und achteln, waschen, abtropfen lassen und Strunk entfernen. Quer in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Kohl zugeben und bei hoher Hitze ca. 5 min. mitbraten. Mit Essig und Brühe ablöschen, aufkochen und alles im geschlossenen Topf unter gelegentlichem Rühren ca. 12-15 min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Tomaten abtropfen, längs halbieren und quer in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Kohl mitköcheln. Inzwischen die Nudeln grob in 2-3 cm lange Stücke brechen und nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit $\frac{3}{4}$ der Petersilie unter den Kohl rühren. Alles mit Paprika, Kümmel, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Quelle: Köstlich vegetarisch

Champignon-Quinoa-Risotto

Zutaten

ca. 300g Steinchampignons, in Scheiben geschnitten
1 Brokkoli, in feine Röschen
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Olivenöl
175g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
150g TK Erbsen
Saft von 1 Zitrone
1 TL Dijonsenf
3 EL Haferdrink
1 TL Nährhefe
Salz und Pfeffer
Opt. 1 Handvoll Rucola

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in einen Topf geben, mit Olivenöl beträufeln, eine Prise Salz und Pfeffer dazu geben und etwa 5 min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind. Dann den Quinoa dazu geben, die Brühe angießen, alles aufkochen lassen und bei geringer Hitze 10-12 min. köcheln lassen. Inzwischen die Steinchampignons und die Brokkoliröschen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz weich dünsten. Für das Erbsenpüree die TK Erbsen in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten stehen lassen. Dann abgießen und mit Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Senf, Haferdrink, Nährhefe und etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer glatt pürieren. Das Erbsenpüree, den Brokkoli und die Steinchampignons zu dem Quinoa geben und alles miteinander vermengen. Mit dem Rucola und reichlich Pfeffer servieren.

Quelle: Inspiriert von Deliciously Ella



Auberginen-Paprikapfanne

Zutaten

1 Aubergine
1 Paprika
1-2 Zwiebeln
1 Dose Tomatenstücke
1 Glas Kichererbsen
200g mildes Ajvar
5 EL Olivenöl
1,5 EL Gemüsebrühpulver
½ TL Kreuzkümmel gem.
3 EL Petersilie geh.
Salz und Pfeffer
Chiliflocken
1 Pck. Feta

Zubereitung

Die Aubergine und Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden und die Zwiebel fein würfeln. In einer großen Pfanne 5 Esslöffel Öl erhitzen. Die gewürfelten Auberginen, Paprika und Zwiebeln zufügen. 15 Minuten heiß anbraten, bis das Gemüse schön gebräunt ist. In die Pfanne zufügen: 250 ml Wasser, 1 Glas Kichererbsen (mit Flüssigkeit zufügen), 1 Dose Tomatenstücke, 200 g mildes Ajvar, 1,5 Esslöffel Gemüsebrühpulver, ein halber Teelöffel Kreuzkümmel und alles zum Kochen bringen.

Mindestens 15 min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit der gehackten Petersilie Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit dem Feta bestreut servieren.

Dazu passt zum Beispiel Couscous oder ein leckeres Baguette.

Quelle: Veggie Einhorn

Gelbe Bete Salat mit Apfel und Ziegenkäse

Zutaten

2-3 Knollen Gelbe Bete
1-2 Äpfel säuerlich
2 Möhren
2 EL Zitronensaft
60 ml Gemüsebrühe
2 TL Meerrettich
¼ Bd frische Kräuter (Petersilie)
Pfeffer und Salz
150-200g Ziegenkäse
2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

Gelbe Bete kochen (je nach Größe ca. 45 Minuten) und dann die Haut abziehen. In kleine Stückchen schneiden und in eine Schüssel geben. Apfel und Möhren waschen, putzen und Möhren raspeln. Die Äpfel klein schneiden und mit Möhren und Gelber Bete vermischen. Für das Dressing den Zitronensaft, Brühe und Meerrettich verquirlen, unter das Gemüse mischen und ca. 30 min. durchziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und locker untermischen. Abschmecken, mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Den Gelbe-Bete-Salat auf Vollkornbrot anrichten und mit dem Ziegenkäse servieren.