



## Gemüsebratlinge in Mandelhülle

### Zutaten:

ca. 400 g Zucchini  
ca. 400 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Butter  
2 Eier  
70 g Semmelbrösel  
4 TL Petersilie, TK  
etwas gem. Ingwer  
Kräutersalz, Pfeffer  
4-5 EL Mandelblättchen  
Rapsöl zu Braten

### für den Dipp:

250 g Magerquark  
3 EL Milch  
1-2 TL Zitronensaft  
Meersalz, Pfeffer  
1 TL Senf  
1/2 Beet Kresse

### Zubereitung

Das Gemüse putzen, waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Von der Kochplatte nehmen und etwas abgekühlt mit den Eiern, Semmelbröseln, Petersilie und Ingwer vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu Bratlingen formen. In Mandelblättchen wenden und in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Dipp die Zutaten gut verrühren, abschmecken und die Kresse unterheben.

## Gemüsecurry

### Zutaten:

2-3 Möhren o. Pastinaken  
1 Paprika  
2 Lauchzwiebeln  
2-3 Kartoffeln  
ca. 500 g Zucchini  
1 Chilischote oder  
1 Msp. Chilipulver  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
2-3 TL Currypulver, englisch  
1 Dose Kokosmilch  
ca. 100 ml Gemüsebrühe  
Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zucchini waschen, halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken (evtl nur die Hälfte verwenden, sehr scharf). Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch in das Öl pressen und andünsten. Das Gemüse zugeben und kräftig anbraten, mit Currypulver und Chilischote oder -pulver würzen. Das Gemüse nach einigen Minuten mit der Kokosmilch ablöschen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Dazu passt Reis oder Couscous



## **Pastinaken-Tagliatelle mit Parmesan und Butter**

### Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken  
30 g Butter  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 TL Thymian, getr  
250 g Tagliatelle  
50 g Parmesan, gerieben  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 3-5 Min. garen, bis die Pastinaken weich sind. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest garen und mit etwas Nudelwasser unter das Gemüse mischen. Die restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wenn es nicht vegetarisch sein muss, kann man 6 Scheiben Bacon mit dem Gemüse knusprig braten.  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

## **Gemüsetopf mit Steckrübe und Wurzelpetersilie**

### Zutaten:

1 Steckrübe  
2-3 Möhren  
1 Stange Porree  
2-3 Wurzelpetersilie  
1 Zwiebel  
400g Kartoffeln  
700ml Brühe  
½ Bd. Schnittlauch  
100ml Schmand  
3-4 Siede oder Mettwurstchen  
1 EL Butter o Schmalz  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Das Gemüse schälen und in 1,5 cm große Würfel oder Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln pellen und würfeln.

Das Butterschmalz erhitzen und das Gemüse darin anschmoren. Salzen, pfeffern, mit Brühe ablöschen. Den Eintopf ca. 30 min. kochen lassen. Mit Muskat und Schmand abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Wurstchen zugeben und gar ziehen lassen. Schnittlauch fein hacken und den Eintopf vor dem Servieren damit bestreuen.