



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.