

# Vegetarische Rezepte

von Rabia Sheridan McGinnity

Vegetarisches Essen schont die Tiere, die Umwelt und ist zuträglich für die menschliche Gesundheit, vor allem auch dann, wenn die Zutaten aus der ökologischen Landwirtschaft kommen. Wir setzen die Reihe „Vegetarische Rezepte“ von Rabia Sheridan McGinnity fort, die von der Gründung des Meditationshauses 1996 bis Mai 2002 dort als Köchin beschäftigt war.

Alle  
Rezepte  
sind für  
vier  
Personen  
gedacht.

## Vorspeise: Kerbelcremesuppe

**Zutaten:** 150 g mehligte Kartoffeln, 50 g Zwiebeln, 1 Esslöffel Butter, 750 ml Gemüsebrühe, 100 g Saure Sahne, 1 Bund frischen Kerbel, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Muskat und eine Prise Weißen Pfeffer.

**Zubereitung:** 1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden; die Zwiebeln ebenfalls würfeln und mit den Kartoffeln zusammen in der Butter anschwitzen.

2. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe auffüllen und die Kartoffeln garen lassen, dann pürieren und die Suppe kurz aufkochen lassen.

3. Die Saure Sahne untermischen, den verlesenen, gewaschenen und gehackten Kerbel hinzufügen und mit Jodsalz, Muskat und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

## Hauptgericht 1: Zucchini und Spargel mit Mascarponecreme

**Zutaten:** 500 g grüner Spargel, 500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 3 Esslöffel Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Bund Salbei, 40 g Pinienkerne. Für die Mascarponecreme: 1 Becher Mascarpone (250g) und 1 Becher Magermilchjogurt (150 g) miteinander verrühren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**Zubereitung:** 1. Spargel schälen, die Spargelenden abschneiden und den Spargel in ein wenig gesalzenem Wasser etwa 7 Minuten kochen.

2. Zucchini putzen, in Scheiben schneiden und in ca. 2 Esslöffel heißem Öl anbraten. Die Zwiebel würfeln und zum Schluss mitbraten.

3. Den Spargel abtropfen lassen und eventuell mit 5 Esslöffeln Spargelwasser zu den Zucchini geben.

4. Mit Salz und Pfeffer würzen, Salbeiblättchen und Pinienkerne in dem restlichen Öl braten und über das Gemüse geben. Mit der Mascarponecreme zusammen servieren.

## Hauptgericht 2: Überbackener Frühlingsspinat

**Zutaten:** 1 kg Feldspinat oder Mangold, 6 Frühlingsschwitzzwiebeln, 200 g Champignons (die Rosé-Champignons schmecken kräftiger), 160 g Mozzarella, 5 Zehen Knoblauch, jodiertes Meersalz, geriebene Muskatnuss, weißer Pfeffer, 1 Esslöffel gehackte Petersilie, 40 g Butter, 160 g fein gehackte Schalotten.

**Zubereitung:** 1. Den Spinat gut waschen, die groben Stiele entfernen und in kochendem, gesalzenem Wasser maximal 30 Sekunden kurz aufkochen; mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Schüssel mit Eiswasser max. 30 Sekunden lang abschrecken. Gut abtropfen lassen, leicht ausdrücken und die Restfeuchtigkeit mit einem Tuch oder Küchenpapier aufsaugen.

2. Gehackte Frühlingsschwitzzwiebeln und Knoblauch sowie in Scheiben geschnittene Champignons in Butter anschwitzen, salzen und mit etwas Gemüsebrühe (nicht mit dem Spinatwasser!) angießen und in eigenem Saft schmoren lassen, bis dieser verdunstet ist. Mit geriebener Muskatnuss und etwas weißem Pfeffer würzen. Gehackte Kräuter begeben.

3. Butter und gehackte Schalotten in einem Topf anschwitzen, den Spinat zugeben und würzen. Den so erwärmten Spinat in eine feuerfeste Form geben, in der Mitte eine Kuhle machen und das Frühlingsschwitzzwiebel-Ragout hineinfüllen. Mit Mozzarellascheiben bedecken und bei starker Oberhitze im Backofen goldgelb überbacken.

### Beilage: 800g Pell- oder Backblechkartoffeln

Am besten sind Frühlingskartoffeln, weil diese noch nicht zu lange gelagert sind; zu empfehlen sind Linda-Kartoffeln (möglichst aus biologischem Anbau).

Die Kartoffeln mit Bürste und Wasser säubern und der Länge nach so durchschneiden, dass die Hälften etwas höher sind. Die Kartoffeln dann mit der Schnittfläche auf ein mit Sonnenblumenöl gefettetes Blech legen und die Oberseite noch einmal mit Öl bepinseln. Mit Kräutersalz würzen. Evtl., je nach Geschmack, bestreuen mit Sesam, Sonnenblumenkernen, Rosmarin-Nadeln, Thymianzweigen, Salbeiblättern, mit gehackten Mandeln oder Haselnussblättchen, mit Mohnsamen oder anderen Gewürzen. Kartoffeln für 35 Minuten in einen auf 200 Grad vorgeheizten Backofen backen.

### Zu den Kartoffeln: Grüne Soße

1/8 l Saure Sahne, 1 Becher Jogurt, 2 Teelöffel Senf und 2 Esslöffel Distelöl werden gut miteinander verrührt. 3 hart gekochte, fein gehackte Eier, 1 gewürfelte Gewürzgurke, 2 Esslöffel frische Kräuter werden zur obigen Soße gegeben und mit Pfeffer und Kräutersalz abgeschmeckt. Man kann die Soße gut mit der geriebenen Schale einer unbehandelten Zitrone abschmecken.

Die grüne Soße (oder frisch angemachter Kräuterkäse) schmeckt gut zu den Backkartoffeln.

### Rhabarbersorbet mit Melisse

**Zutaten:** 500 g Rhabarber, 80 ml Apfelsaft, Schale einer 1/2 unbehandelten Zitrone, 5-6 Esslöffel Agavendicksaft (oder Akazienhonig) 10 Melissenblätter, 1 Eiweiß

**Zubereitung:** Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Apfelsaft und der Zitronenschale aufkochen und mit Agavendicksaft süßen. Abkühlen lassen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Die gehackte Melisse (4 Blätter für die Garnitur übrig lassen) untermischen und alles für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Das Rhabarberpüree in einer flachen Schale für ca. 3 Stunden einfrieren. Das Püree zum ersten Mal nach einer Stunde (dann etwa alle 30 Minuten) mit dem Stabmixer durchrühren, damit das Sorbet cremig bleibt.

Zum Servieren mit den Melisseblättern garnieren.

### Beilage: Melonen-Erdbeer-Salat

1 kleine Ananasmelone (500 g grün/dunkelgrün gefleckt), 100 g Brunnenkresse, 50 ml weißer Traubensaft, 1-2 Esslöffel bittere Orangenmarmelade, 500 g Erdbeeren.

1. Die Melone halbieren und mit einem Kugelausstecher oder Esslöffel aushöhlen; den Saft auffangen.
2. Die Brunnenkresse abspülen, trockenschleudern und die Blättchen abzupfen.
3. Die Orangenmarmelade mit dem Trauben- und Melonensaft verrühren und über die Melonenkugeln geben; alles eine Stunde durchziehen lassen.
4. Die Erdbeeren abspülen, putzen und in Scheiben schneiden.
5. Die Erdbeerscheiben mit der Brunnenkresse und den Melonenkugeln anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln. Man kann den Salat auch in den ausgehöhlten Melonenhälften servieren.

### Dessert: Erdbeer-Quark-Flammeri

**Zutaten:** 250 g Magerquark, abgeriebene Schale einer halben, unbehandelten Zitrone, 2-3 Esslöffel Zitronensaft, 250 g Erdbeeren, 60 g Mondamin feine Speisestärke, 1 Eigelb, 1/2 Liter Milch, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 Eiweiß und für die Verzierung: Erdbeeren, gehackte Pistazien, steif geschlagene Sahne.

**Zubereitung:** Quark, Zitronenschale und -saft verrühren. Die Erdbeeren waschen, putzen, pürieren und unter die Quarkmasse ziehen. 2. Mondamin und Eigelb in genügend kalter Milch anrühren. Die restliche Milch, Zucker, Vanillezucker und Salz zum Kochen bringen und das angerührte Mondamin dazugeben, kurz kochen lassen. Steif geschlagenes Eiweiß darunter ziehen und alles nochmals kurz aufkochen. Den Erdbeerquark untermischen. 3. Den Flammeri in eine kleine, mit kaltem Wasser ausgespülte Kasten- oder Pastetenform (ca. 20 cm Länge) füllen. Den abgekühlten Flammeri für 3-4 Stunden kaltstellen. Danach auf eine Platte stürzen und mit Erdbeeren, Pistazien und Sahnetupfen verzieren.

Tipp: leicht angefroren ist das Dessert besonders erfrischend.