

Vegetarische Rezepte

von Rabia Sheridan McGinnity

Alle Rezepte
sind für vier
Personen
gedacht.

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.

Vorspeise 1: Himmel- und Erde-Suppe

Zutaten: 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 400 g süßsauerliche Äpfel, 1 l Gemüsebrühe, 6 kleine Zwiebeln, 50 g Margarine, 150 g Sahnejogurt, Salz, weißer Pfeffer.

Zubereitung: 1. Kartoffeln und Äpfel schälen, die Äpfel entkernen und beides grob würfeln; alles ca. 25 Minuten in Brühe garen, bis es zu einem Mus wird. 2. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in der Margarine (oder Öl) goldbraun braten. 3. Die Kartoffel-Äpfel-Mischung pürieren, nach und nach den Jogurt hineinlaufen lassen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und nochmals kurz erhitzen. In eine Terrine füllen und mit den Zwiebelringen dekorieren.

Vorspeise 2: Kartoffel-Curry-Cremesuppe mit Rucolajogurt

Zutaten: 300 g mehlig kochende Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 2 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Curry, 400 ml Gemüsebrühe, 2 Esslöffel gehobelte Mandeln, 1 Hand voll Rucola, 150 g Jogurt, Meersalz, weißer Pfeffer.

Zubereitung: 1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. 2. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Mit Curry bestäuben und anschwitzen. Kartoffeln und Brühe zugeben; alles fest zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. 3. Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, vom Herd nehmen. Rucola waschen, verlesen und ohne die groben Stiele hacken. Mit Jogurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4. Kartoffelsuppe pürieren, noch ein Mal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken (einen Esslöffel Akazienhonig unter die Suppe gerührt, bringt einen lieblichen Geschmack). 5. Zum servieren den Rucolajogurt darauf geben und alles mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

Vorspeise 3: Kastaniensuppe

Zutaten: 500 g Maronen oder Esskastanien, 1 Zwiebel, evtl. 1 Knoblauchzehe, 60 g Margarine, 3 Scheiben Dinkeltoastbrot, 1 l Gemüsebrühe, 3 Eier, 100 g Schlagsahne, Meersalz, Kräutersalz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 1 Esslöffel gehackte Petersilie.

Anmerkung: Maronen sind herz- bis eiförmig und haben eine flache, dreieckige Unterseite; sie schmecken aromatisch-sahnig. Die Esskastanien sind rundlich und einseitig abgeflacht und schmecken herber.

Zubereitung: 1. vorbereitete Maronen schälen (es gibt sie auch geschält in der Dose), Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken und in 40 g Margarine glasig braten. 2. Brotscheiben in Würfel schneiden und 2/3 davon zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und kurz anrösten. Mit Brühe auffüllen, zugedeckt 20 Minuten weich kochen. 3. Eier hart kochen, schälen und halbieren. Eigelb durch ein Sieb drücken, Eiweiß fein würfeln. 4. Sahne halb steif schlagen; restliche Brotwürfel in restlicher Margarine gold-gelb rösten. 5. Suppe pürieren, mit Gewürzen pikant abschmecken und erhitzen, in Suppentassen verteilen und geschlagene Sahne mit dem Eigelb unterziehen. Mit Petersilie, Eiweiß- und Brotwürfeln bestreuen.

Hauptgericht 1: Birnen-Kartoffel-Gratin mit Gorgonzola

Zutaten: 600 g Birnen, 650 g Kartoffeln, Fett für die Form, 4 Stangen Staudensellerie, 250 ml Sahne, 150 g Gorgonzola, 2 Esslöffel Speisestärke, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Zubereitung: 1. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Kartoffeln schälen und waschen. Beides in Würfel schneiden und fächerartig in eine gefettete Gratinform einschichten. 2. Sellerie waschen, putzen, in Scheiben schneiden und auf dem Gratin verteilen. 3. Für die Soße die Sahne und den Gorgonzola sowie die Speisestärke pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. 4. Soße über den Gratin geben, mit dem restlichen gewürfelten Gorgonzola bestreuen und im Backofen (Umluft) bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen. Nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen.

Hauptgericht 2: Apfel-Kartoffel-Gratin

Zutaten: 500 g festkochende Kartoffeln, 300 g Äpfel (z.B. Cox Orange), 2 Zwiebeln, 250 ml Sahne, frischer Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer, ggf. Räuchertofu und frische Kräuter.

Zubereitung: 1. Die Kartoffeln waschen und schälen, bei den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen und alles zusammen mit den Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. 2. Die Scheiben schuppenartig in eine flache, runde Gratinform schichten. 3. Einen Becher Sahne mit frischem Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer vermischen und über den Gratin gießen. Alles im vorgeheizten Backofen (Umluftherd) bei 200 Grad ca. 45 Minuten garen. Nach Belieben mit frischen Kräutern und gebratenen Räuchertofu-Würfeln bestreuen.

Beilage: Kürbissalat mit Rucola

Zutaten: 1 Hokaidokürbis (600 g), 1 l Gemüsebrühe, 2 Esslöffel weißen Balsamicoessig, 2 Teelöffel Dijon-Senf, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, evtl. 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Rucola (ca. 75 g), 2 Tomaten.

Zubereitung: 1. Kürbis waschen, entkernen, mit Schale in Spalten schneiden und in heißer Brühe ca. 5 Minuten zugedeckt bissfest garen. 2. Essig, Senf, Zucker, Salz, Öl und Pfeffer verrühren; Knoblauch schälen, dazupressen. Die Hälfte der Marinade über den abgetropften Kürbis träufeln. 2 Esslöffel Kürbisbrühe in die übrige Marinade geben. 3. Rucola putzen und waschen, Tomaten waschen, entkernen und klein schneiden. Beides mit Kürbis und restlicher Marinade anrichten.

Beilage: Herbstlicher Zwetschgen-Blattsalat

Zutaten: 1 Kopf Lollo Rosso, 1 Kopf Endiviensalat, einige Blätter Eichblattsalat, ca. 12 reife Zwetschgen, 12 Walnusshälften, 2 Esslöffel Pflaumenmus, 1 Esslöffel körniger Senf, Meersalz, 3-4 Esslöffel Balsamico-Essig, 2 Esslöffel kaltgepresstes Walnussöl, 4 Esslöffel Sonnenblumenöl.

Zubereitung: 1. Salate waschen und Lollo Rosso und Eichblattsalat in kleine Stücke zerteilen, Endiviensalat in Streifen schneiden, Zwetschgen entkernen und vierteln, Walnuss grob hacken. 2. Aus Pflaumenmus, körnigem Senf, Meersalz, Balsamico, kalt gepresstem Walnussöl und dem Sonnenblumenöl eine Soße herstellen und mit dem Salat, den Zwetschgen und den Walnüssen vermengen.

Dessert: Pochierte Birne mit Zimtsahne

Zutaten: 3 dicke, reife Birnen, 5 Esslöffel Zucker, 2 Vanilleschoten, Saft und Schale einer Limette, 6 Esslöffel brauner Zucker, 200 g Schlagsahne, gemahlener Zimt.

Zubereitung: 1. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Einen halben Liter Wasser mit 4 Esslöffeln Zucker, aufgeschnittenen Vanilleschoten, Limettensaft zu einem Sirup kochen. 2. Die Birnenhälften dazugeben und etwa 5 Minuten weiterkochen. Dann im Sud abkühlen lassen. 3. Die Birnenhälften fächerförmig einschneiden, in eine ofenfeste Form legen und mit braunem Zucker bestreuen; den Zucker unter vorgeheiztem Grill oder auf hoher Stufe im Backofen karamelisieren lassen. 4. Sahne halb steif schlagen, mit Zucker und Zimt abschmecken. Den Birnensud durch ein Sieb gießen und zusammen mit der Zimtsahne zu den Birnenhälften servieren.

Brombeer-Nuss-Mixgetränk

Zutaten (für vier Gläser): ca. 100 g Brombeeren, 1 Teelöffel Akazienhonig, 1 Prise Zimt, 1 Esslöffel Haselnussmus, 1 l Buttermilch, 1 Melisse-Blatt.

Zubereitung: Die Brombeeren pürieren. Honig, Zimt und Nussmus zugeben und mit der Buttermilch auffüllen. Alles gut miteinander verrühren. Gut gekühlt und garniert mit einem Melisse-Blatt servieren.



Kartoffelsalat (... so machte ihn meine Mutter)

Zutaten: 1 kg fest kochende Kartoffeln (z.B. Sorte Linda), 1 Apfel, 2 Gewürzgurken, 1 Zwiebel, 1 kleines Glas Miracel Whip (leicht), 1 kleiner Becher Jogurt, Pfeffer, Salz, eventuell etwas Fruchtzucker, Schnittlauch.

Zubereitung: 1. Die Kartoffeln werden mit der Schale ca. 20 Minuten gekocht, dann gepellt und in Scheiben geschnitten. 2. Aus Miracle Whip, Jogurt, Pfeffer, Salz, Zucker und eventuell etwas Gurkenwasser eine Marinade herstellen. 3. Die fein geschnittenen Zutaten (Apfel, Zwiebel, Gurke) darunter rühren, dann die geschnittenen Kartoffeln mit dem Schnittlauch untermengen. 4. Mit gekochten Ei-Hälften und Tomaten dekorieren.