

Vegetarische Rezepte

von Rabia Sheridan McGinnity

Alle Rezepte
sind für vier
Personen
gedacht.

Im Winter, wenn wir kaum frische Zutaten aus dem Garten bzw. aus der Region bekommen, können wir Gerichte aus Getreide, Reis, Hülsenfrüchten oder gelagertem Gemüse (z.B. Kartoffeln, Rote Bete, Kürbis) zubereiten. Grünkohl schmeckt am besten, wenn er Frost bekommen hat. Alle Rezepte sind für vier Personen gedacht.

Grünkohlaufauf mit Mandelkruste

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 40 g Butterschmalz, 1,5 kg Grünkohl, Vollmeersalz, 150 g Möhren, Pfeffer aus der Mühle, 1/8 l Gemüsebrühe, 150 g Mandeln, 40 g Butter, 100 g Hafergrütze, Fett für die Form, 250 g Appenzeller-Käse.

Zubereitung: 1. Die Zwiebeln pellen, in schmale Streifen schneiden und in Butterschmalz bei geschlossenem Topf 8-10 Minuten dünsten. 2. Grünkohl in viel Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und von den Stielen streifen. Portionsweise in reichlich Salzwasser 1 Minute vorgaren. Herausnehmen, abtropfen lassen und, wenn abgekühlt, grob hacken. 3. Möhren schälen oder kräftig bürsten, waschen und würfeln. Möhren mit dem Grünkohl und den gedünsteten Zwiebeln mischen. 4. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe zugeben und alles 45 Min. garen. 5. Inzwischen 100 g Mandeln hacken, den Rest stifteln. Butter zerlassen, Hafergrütze und gehackte Mandeln darin anrösten und in den letzten 10 Minuten unter den Grünkohl mischen. 6. Grünkohl abschmecken und in eine feuerfeste, ausgefettete Form füllen. 7. Käse grob raffeln und mit den Mandelstiften über den Auflauf streuen. 8. Auflauf bei 200 Grad (Gas Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 12 Min. überbacken.

Dessert: Holunderbeersuppe mit Grießflammeri

Zutaten für Flammeri: 2 Blatt weiße Gelatine, 1 unbehandelte Zitrone, 1/4 l Milch, 50 g Zucker, 60 g Grieß, 1 Prise Salz, 1/2 Becher Schlagsahne (125 g).
Zutaten für Suppe: 1 Flasche Holunderbeersaft (700 ccm), 100 g Zucker, 1-2 Teel. Speisestärke, 3 Äpfel, 50g gehackte Pistazienkerne.

Zubereitung: 1. Für den Flammeri Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. 2. Milch, Zucker und Salz erhitzen, Grieß einrühren und unter Rühren aufkochen; von der Kochstelle nehmen und die ausgedrückte Gelatine, Zitronenschale und Zitronensaft untermischen. 3. Sahne steif schlagen. Wenn die Grießmasse anfängt, fest zu werden,

Wintersalat

Zutaten: 1 Kopf Radicchio, 1 kleiner Eichblatt- oder Bataviasalat, 1/2 Staude Friseesalat, 1 mittelgroße rosa Zwiebel; für die Sauce: 1 Becher (150 g) saure Sahne, 1 Eßl. Quark, 2 Teel. Senf, Saft 1/2 Zitrone, 1/2 Teel. Akazienhonig, schwarzer Pfeffer, Meersalz, 1 Schuss Orangensaft, 1 Bd. glatte Petersilie.

Zubereitung: 1. Salat verlesen und die Blätter abzupfen, waschen und gut abtropfen lassen; Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit den Salaten vermischen. 2. Aus Sahne, Quark, Senf, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Orangensaft eine Sauce herstellen. 3. Petersilie waschen, hacken und in der Sauce verteilen - dann über den Salat geben. Als Beilage schmeckt frisches Ciabatta, mit Knoblauchbutter geröstet, oder Toastbrot, das in Herz-, Stern- oder andere Formen ausgestochen und gebacken wird.

Apfel-Karotten-Rohkost mit Walnussauce

Zutaten: 1 Becher Sauerrahm oder Joghurt, Saft 1/2-1 Zitrone, Salz, 1 Teel. Honig, 1 Prise Ingwer, 1-2 Essl. grob gehackte Walnüsse.

Zubereitung: 1. Karotten und Äpfel schälen, Äpfel entkernen, dann beides zusammen raspeln. 2. Alle anderen Zutaten mit den Walnüssen mixen und mit den geraspelten Äpfeln und Karotten vermengen.

Sahne unterheben; Flammeri mindestens 4 Stunden kaltstellen.

4. Für die Suppe Holunderbeersaft und Zucker erhitzen. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und in die heiße Suppe rühren. Suppe einmal aufkochen und beiseite stellen. 5. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen; Äpfel in etwa 1 cm große Würfel schneiden und diese in die noch warme Suppe geben. 6. Mit einem in Wasser getauchten Löffel aus dem Flammeri Klöschen austechen, Suppe mit den Grießklöschen anrichten und mit Pistazien bestreuen. Im Winter schmeckt die Suppe am besten heiß, sonst lässt man sie vor dem Verzehr abkühlen.