

Gemüse-Rezepte

Die nachfolgenden Rezepte sind sehr gut als Abendgerichte geeignet. Für die aktuelle Fastenaktion sind manche nicht oder nur eingeschränkt geeignet. Das habe ich entsprechend kenntlich gemacht. Da sie aber generell von Interesse sein können, also auch für die Zeit nach dem Fasten, wollte ich sie euch nicht vorenthalten ;-)

Ofen-Gemüse

Zutaten:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Möhren | <input type="checkbox"/> Fenchel |
| <input type="checkbox"/> Auberginen | <input type="checkbox"/> u.v.m. |
| <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Öl |
| <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Kräutersalz |

Zubereitung:

Gemüse in Längsstreifenschneiden schneiden

Öl und Salz vermengen und mit einem Lebensmittelpinsel auf das Gemüse aufpinseln

Bei 150° im Umluftherd backen bis leichte Bräunung sichtbar wird. Köstlich!

Gemüse Variationen – je nach Jahreszeit

Zutaten:

- Gemüse nach Jahreszeit oder TK-Gemüse
- Öl
- Würze nach gusto (z.B. frischer Ingwer, Knoblauch, Kapern u.v.m.)

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden oder aus der TK-Tüte entnehmen. Im Dampfgarer zubereiten. Würze vorbereiten und mit Öl mischen.

Nach Fertigstellung etwas abkühlen lassen und mit Öl-Würzmischung vermengen.

Griechische Leichtigkeit

Zutaten:

- Tomaten aus der Dose
- Blattspinat
- etwas Schafskäse (50 gr) → auf „echten“ Schafskäse achten, kein Feta aus Kuhmilch!
- Muskat, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Tomaten abtropfen lassen, anschließend in Auflaufform verteilen. Ausgedrückten (falls TK) Blattspinat ebenfalls gleichmäßig in der Form verteilen. Schafskäse hineinbröseln. Alles kräftig würzen und in den Ofen geben. Bei ca. 180° backen, bis Schafskäse leicht braun wird.

Achtung: Beim FASTEN Schafskäse weglassen!

Auberginen & Oliven auf Neils Art

Zutaten:

- 2 große Auberginen
- 1 Glas schwarze Oliven ohne Stein, am besten bereits geschnittene (Achtung: keine Gefärbten kaufen!)
- 1 Tube Tomatenmark
- Öl
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 25 gr Pinienkerne
- 10 große Kapern

Zubereitung:

Auberginen in dicke Würfel schneiden, in Öl andünsten (Achtung: sie saugen extrem viel Öl auf, bitte trotzdem nicht sehr viel davon verwenden!). Oliven abtropfen lassen und hinzugeben. Mit in Wasser aufgelöstem Tomatenmark ablöschen und eine Weile köcheln lassen. Klein geschnittene Chilischote und Kapern druntermengen und nach Bedarf zusätzlich würzen. Bei Bedarf Wasser nachgießen.

Pinienkerne in separater Pfanne ohne Öl goldbraun werden lassen. Achtung: ständig schwenken, sonst brennt`s an! Beim Servieren über das Gericht streuen. Zuvor in Salz zerdrückten Knoblauch untermengen.

Dieses Gemüsegericht ist vergleichsweise kalorienreich...aber einfach köstlich! → daher Fett und Schafskäse bitte sehr sparsam verwenden!

Achtung: Beim FASTEN Pinienkerne weglassen!

Blumenkohl mit grünen Bohnen

Zutaten:

- 400 gr grüne Bohnen
- 1 Blumenkohl
- 6 EL Öl
- 25 Mandeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Paprika (Gewürz)

Zubereitung:

Bohnen in gleich große Stücke schneiden, Blumenkohl in Röschen aufteilen. Gemeinsam dünsten, dabei Fett und ggf. etwas Wasser zugeben (bei TK normalerweise nicht erforderlich).

Mandeln parallel dazu in einer kleinen Pfanne rösten und zum Schluss hinzu geben. Anschließend – wenn das Essen schon nicht mehr ganz so heiß ist – in Salz zerdrückten Knoblauch untermengen.

Kürbis-Mangold

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis (mittelgroß, tendenziell eher etwas kleiner)
- 400 gr Mangold
- Öl
- 3 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Gemüse klein hacken (beim Hokkaido-Kürbis kann man auch die Schale verwenden) und zusammen in Öl dünsten. Wenn es einmal etwas gehaltvoller sein soll, kann man Kartoffeln hinzufügen. Als normales Abendgericht aber bitte ohne Kartoffeln! Knoblauch wie immer zum Schluss, ggf. alternativ mit Ingwer würzen.

Achtung: Dieses Rezept nicht zum FASTEN verwenden! Der Kürbis hat eine zu hohe glykämische Last

Gemüseragout

Zutaten:

- 200 gr Zucchini
- 200 gr Auberginen
- 200 gr Lauch
- 800 gr Champignons
- Salz, Pfeffer, Kräuter (z.B. Basilikum, Thymian, Rosmarin).

Zubereitung:

Zucchini, Auberginen und Lauch waschen und in gleich große Stücke schneiden. Anschließend mit wenig Öl dünsten. Champignons waschen und – je nach Größe – vierteln. Nach halber Dünstzeit ebenfalls hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer sowie Kräutern würzen.

Mais, Lauch und Bohnen

Zutaten:

- 600 gr grüne Bohnen
- 2 Stangen Lauch
- 300 gr Mais (TK)
- 4 EL Öl
- Salz / Pfeffer / andere Variationen

Zubereitung:

Bohnen klein schneiden, Lauch in feine Ringe schneiden. Beides mit wenig Wasser dünsten (bei TK ist Wasser nicht erforderlich). Mais hinzugeben. Alles erwärmen, aber nicht mehr kochen. Zum Schluss Öl (z.B. Olivenöl hinzugeben) und würzen.

Spinat und Pilze

Zutaten:

- 1 kg Champignons
- 1 kg Blattspinat oder Mangold
- evtl. etwas Schafskäse
- Öl

Zubereitung:

Spinat in gefetteter Auflaufform verteilen und in Scheiben geschnittene Champignons damit vermengen (Variation: zusätzlich Schafskäse). Pfeffern und Salzen, mit Kräutern bestreuen, Öl drüberträufeln und anschließend im Backofen ca. 20 Minuten bei 175° backen.

arabisches Kürbisgemüse

Zutaten:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Curcuma, Pfeffer, Cumin, Paprika (Gewürz) |
| <input type="checkbox"/> 2 Knoblauchzehen | <input type="checkbox"/> 2 EL Sultaninen |
| <input type="checkbox"/> 400 gr Möhren | <input type="checkbox"/> 6 Oliven (oder mehr) |
| <input type="checkbox"/> 400 gr Hokkaidokürbis | <input type="checkbox"/> Saft von ½ Zitrone |
| <input type="checkbox"/> 150 gr Lauch | <input type="checkbox"/> 100 ml Wasser |
| <input type="checkbox"/> 3 EL Olivenöl | |

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und vierteln. Möhren und Kürbis in mittlere Würfel schneiden. Lauch in etwa 3 cm lange Stücke schneiden

Olivenöl in großer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren und Kürbis hinzugeben, salzen und einige Minuten mitdünsten. Mit Curcuma, Cumin und Paprika bestäuben, Lauch, Sultaninen, Oliven, Zitronensaft und Wasser hinzugeben und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist (ggf. kürzer!).

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss – wenn das Essen schon nicht mehr ganz so heiß ist – in Salz zerdrückten Knoblauch untermengen.

Achtung: Dieses Rezept nicht zum FASTEN verwenden! Sultaninen und Kürbis haben eine zu hohe Glykämische Last

Zucchinibratlinge

aufgrund einiger Zutaten für abends nicht optimal, aber einfach mal eine gute Alternative

Zutaten:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 500 gr Zucchini | <input type="checkbox"/> 1 Bd. Dill (ggf. TK) |
| <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel | <input type="checkbox"/> 2 Eier |
| <input type="checkbox"/> 1 Chilischote | <input type="checkbox"/> 1-2 EL Vollkornmehl |
| <input type="checkbox"/> 2 Frühlingszwiebeln | <input type="checkbox"/> 2 Msp Kräutersalz |

1 Msp Kreuzkümmel (Cumin)

Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini grob raffeln (Alternative 50% Zucchini, 50% Möhren).

Zwiebel, Chilischote, Frühlingszwiebel und Dill klein schneiden.

Alles mit Eiern und Mehl vermengen und mit den Gewürzen abschmecken

Ca 10 Minuten durchziehen lassen.

In einer großen Pfanne mit Öl ausbacken, zum Formen der Bratlinge EL verwenden, ggf. Topf mit kaltem Wasser daneben stellen, mit nassen Händen lassen sich die Bratlinge besser formen.

Achtung: Dieses Rezept nicht zum FASTEN verwenden! Eier und Vollkornmehl sind nicht erlaubt!

Mercimek Corbasi (rote Linsensuppe)

Zutaten:

250 gr rote Linsen

1 ½ Liter Gemüsebrühe

1 Bd Petersilie

1 Bd Pfefferminze (L)

1 EL Öl

2 Zwiebeln

1 große Möhre

1 Chilischote

1 Knoblauchzehe

1 Bund Blattbetersilie, gehackt

6 Lorbeerblätter

1 EL Kreuzkümmel (Cumin)

optional (nicht optimal): 100 gr. Schafskäse

1 ungespritzte Zitrone

Olivenöl

Zubereitung:

Linsen in einem Sieb waschen, Gemüse würfeln und in einem Suppentopf in Öl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Linsen, Gewürze und Brühe einrühren, aufkochen und 20 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen ganz zerfallen sind. Abschmecken, ggf. pürieren (in diesem Fall Lorbeerblätter vorher herausnehmen).

Gehackte Petersilie einrühren, ferner zerbröselten Käse sowie Zitronenachtel hinzugeben.

Achtung: Dieses Rezept nicht zum FASTEN verwenden! Linsen sind zu eiweißreich!

Ratatouille

Zutaten für 4 Portionen:

- 5 Tomaten
- 1 große Zucchini
- 1 große Aubergine
- 1 grüne Paprika 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kräuter der Provence (Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin, Lavendel, Salbei, Thymian)
- 3 EL kalt gepresstes extra natives Olivenöl
- 1 Prise Meersalz oder organisches Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung:

Die Tomaten und die Paprika enthäuten und dann in Würfeln schneiden. Die Zucchini, Aubergine, Zwiebel sowie den Knoblauch in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Dann in einem Topf oder Wok etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch für einige Minuten andünsten. Anschließend die Auberginen-, Zucchini- sowie Paprikastücke hinzufügen und für weitere 10 Minuten unter Rühren anbraten.

Dann das Wasser, die Tomaten sowie die Kräuter hinzufügen, alles gut vermengen und einige Minuten köcheln lassen. Noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die leckere basische Ratatouille!

Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten:

- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 kg Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 1 Stück Ingwer – frisch gerieben
- frischer Koriander
- je ein TL Zimt, Kurkuma und Pfeffer
- 0,5 Liter Orangensaft
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitung:

Möhren waschen, Kartoffeln schälen (bei jungen nicht erforderlich), in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken und in Öl dünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben und mit Brühe auffüllen. Ingwer, Zimt, Kurkuma und Pfeffer hinzugeben.

So lange kochen, bis Möhren und Kartoffeln weich sind. Orangensaft (frisch gepresst) hinzugeben und anschließend pürieren. Mit frisch gehacktem Koriander überstreuen und servieren.

Variation: statt Möhren Pastinaken verwenden

Achtung: Beim FASTEN bitte Kartoffeln weglassen!

Rohe Avocado Suppe

Zutaten (1 Portion)

-
- 1 Avocado
- 1 Stange Sellerie
- 1 handvoll frischer Spinat
- 1 Tomate
- 1 Spritzer frischer Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz und Pfeffer
- Wasser

Zubereitung:

Möhren waschen, Kartoffeln schälen (bei jungen nicht erforderlich), in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken und in Öl dünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben und mit Brühe auffüllen. Ingwer, Zimt, Kurkuma und Pfeffer hinzugeben.

Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten bis auf die Tomatenwürfel in einen Mixer geben und auf hoher Stufe alles gut miteinander vermischen. Die Suppe in eine Suppenschüssel geben und die Tomatenwürfel hinzugeben - fertig

Gazpacho Andalus - kalte Suppe für heiße Tage

Zutaten für 2 Portionen

- 300g frische Tomaten
- ½ rote Paprika
- ½ kleine Salatgurke
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml hefefreie Gemüsebrühe
- 1 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl
- Etwas Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Optional: 1 kleine Chilischote
- Nach Belieben noch mit etwas Wasser verdünnen

Zubereitung

Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden. Nun die Hälfte der Tomatenwürfel zusammen mit dem Knoblauch, der Chili (optional), dem Öl sowie der Gemüsebrühe in einen Mixer geben und auf hoher Stufe alles gut miteinander vermischen. Anschließend die restlichen Gemüsewürfel sowie die pürierte Suppe gleichmäßig auf zwei Schüsseln verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch mit etwas Wasser verdünnen. Die Suppe für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen bevor Sie serviert wird.

Diese Liste ergänze ich gerne um eure Rezepte!