

ALLES VEGGI

Das Kochbuch





VEGETARISCHE KÜRBIS-MANGOLD-LASAGNE



Zubereitung

Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Mangoldstauden
- 2 Knoblauchzehen
- 175 ml Gemüsebrühe
- 200 g Parmesan
- 300 g Crème fraîche
- Lasagneplatten
- 200 g Mozzarella
- Olivenöl
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Oregano
- 1/ TL Muskat
- 1 TL Paprikapulver

1. Heize den Backofen auf 190°C Umluft vor.
2. Schneide den Kürbis in kleine Würfel, den Mangold in Streifen und den Knoblauch klein.
3. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate darin ca. 5 Minuten den Kürbis an.
4. Gib den Knoblauch dazu und lasse ihn einige Minuten mit anbraten.
5. Würze alles mit den Gewürzen und gib den Mangold dazu.
6. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und lasse alles ca. 30 Min köcheln.
7. Gebe nun noch 200 g Crème fraîche hinzu und reibe 150 g Parmesan hinein.
8. Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten und mit einer Lage Lasagneplatten auslegen.
9. Nun abwechselnd Gemüse und Lasagneplatten in die Form geben.
10. Oben mit Platten abschließen und diese mit dem Rest Crème fraîche, 50 g geriebenem Parmesan und klein geschnittenem Mozzarella abdecken.
11. Für 30 Minuten in den Ofen schieben.

Zutaten

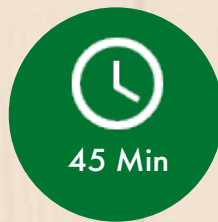
- 2 Zwiebeln
- 1 Hokkaido Kürbis
- 8 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- 10 g Ingwer
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Currypulver
- Salz und Pfeffer



KÜRBIS SUPPE



4 Personen



45 Min



Einfach

Zubereitung

1. Schneide die Zwiebeln, Möhren, den Hokkaido, den Ingwer und die Kartoffeln klein.
2. Dünste die Zwiebeln in einem großen Topf.
3. Füge das restliche Gemüse bei und brate es mit an.
4. Würze alles mit dem Currypulver, Pfeffer und Salz.
5. Gieße die Brühe und die Kokosmilch hinzu.
6. Lasse das Ganze 25 Minuten einkochen.
7. Püriere alles. Fertig ist die Suppe.

Zutaten

- 3 Zucchini
- 250 g Mozzarella
- 50 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- Olivenöl
- 400 g passierte Tomaten
- 100 g Tomatenmark
- Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer



MINIPIZZA



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 220°C Ober-/ Unterhitze vor.
2. Schneide die Zucchini in 1,5 cm dicke Scheiben.
3. Schneide den Knoblauch fein und würfle die Zwiebel.
4. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate den Knoblauch und die Zwiebelwürfel an, bis diese schön glasig sind.
5. Gib nun das Tomatenmark dazu und brate es ca. 1 Min mit.
6. Lösche das Ganze nun mit den passierten Tomaten ab, reduziere die Hitze.
7. Würze nun mit den Kräutern die Sauce und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.
8. Lege nun ein Backblech mit Backpapier aus und gib darauf die Zucchinischeiben.
9. Als nächstes gibst du je einen TL Sauce auf die Scheiben.
10. Schneide den Mozzarella in dünne Scheiben und belege damit die Minipizzas.
11. Schiebe das Blech in den Ofen und lasse die Pizzas ca. 15 Min darin bis der Käse zerlaufen ist.

GEMÜSEKUCHEN MIT KIRSCHTOMATEN UND ZUCCHINI



Zutaten

- 200 g Weizenmehl
- 3 gestr TL, Backpulver
- 100 g Magerquark
- 50 ml Wasser, kaltes
- 3 EL Öl
- 1 gestr TL, Salz
- 1 gestr TL Zucker
- Für den Belag:
- 200 g Porree (Lauch)
- 300 g Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Kirschtomate(n)
- 2 Ei(er)
- 1 Becher Crème fraîche, (150g)
- 4 EL Milch
- n. B. Salz und Pfeffer
- Thymian

Zubereitung

1. Tarte- oder Quicheform einfetten.
2. Porree putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen, gut abtropfen lassen und in 2cm breite Streifen schneiden. Zucchini in Würfel schneiden.
3. Olivenöl im Topf erhitzen. Porree bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Zucchini und Thymian dazugeben und etwa 3 Minuten weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Kirschtomaten halbieren.
4. Für den Teig Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Quark, Öl, Wasser, Salz und Zucker dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Teig zu einer runden Platte ausrollen und in die Form geben. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Zucchini Gemüse auf dem Teig verteilen. Eier, Crème fraîche und Milch verquirlen, mit Salz und Zucker würzen und auf das Gemüse gießen. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf dem Gemüse verteilen. Bei etwa 180 Grad 30 Minuten backen.
5. Gemüsekekuchen kann kalt oder warm, mit Petersilie garniert, serviert werden.



Zutaten

- 500 g Nudeln, (Muschelnudeln oder ähnliche Pasta)
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Spinat (frischen Babyspinat), die harten Stiele entfernen
- 500 g Kirschtomaten, halbiert
- n. B. Salz und Pfeffer
- etwas Parmesan



TOMATEN-SPINAT-PASTA



Zubereitung

1. Die Pasta in kochendem Salzwasser al dente kochen.
2. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, Spinat und Tomaten darin 2-3 Minuten anbraten.
3. Die Pasta abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Zutaten

- 6 Kohlrabi
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 1 EL Mehl
- 150 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- Muskat



KOHLRABIEINTOPF



Zubereitung

1. Von den Kohlrabi die großen Blätter entfernen und die kleinen fein hacken. Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln und Möhren in ca. 1 l Wasser 10 Minuten kochen. Dann die Kohlrabiwürfel zufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und nochmals 10 Minuten kochen.
2. In der Zwischenzeit die Sahne mit dem Mehl anrühren und noch mal mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In den Eintopf einrühren, die gehackte Petersilie zufügen und 2-3 Minuten weiter köcheln lassen.



CANNELLONI MIT CREMIGER GEMÜSE-KÄSE-FÜLLUNG



Zutaten

- 250 g Cannelloni (20 Stück)
- Für die Füllung:
- 1 große Zwiebel
- 2 Zucchini
- 3 Möhre
- 1 Paprikaschote, gelb oder rot
- etwas Olivenöl
- 2 Becher Schmand, ersatzweise Sauerrahm oder Crème fraîche
- 150 g Käse, gerieben (Gouda oder Emmentaler)
- Salz und Pfeffer
- Für die Sauce:
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Tomaten, passierte
- 1 gestr EL, Salz
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 1 Handvoll Kräuter, frisch, gehackt (Basilikum, Petersilie, Sellerieblätter)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Msp. Zucker
- 100 g Parmesan, gerieben

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, Zucchini, Möhren und Paprika putzen. Das Gemüse in sehr feine, kleine Würfel schneiden und im heißen Olivenöl etwa 5 Minuten dünsten, kräftig salzen und pfeffern. Dann das Gemüse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Anschließend mit Schmand und Käse gut mischen. Die Masse in einen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden, die Cannelloni damit füllen und in eine Auflaufform legen.
2. Das restliche Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen und zum Olivenöl geben, nur kurz dünsten und dann mit den passierten Tomaten ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend Tomatenmark, Kräuter und Gewürze einrühren und abschmecken.
3. Die Tomatensauce über die Cannelloni gießen, mit Parmesan bestreuen und alles im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Heißluft) etwa 30 Minuten überbacken.
4. Schmeckt auch mit anderem Gemüse lecker, z. B. Champignons, Staudensellerie oder Auberginen.

Zutaten

- 75 g Bärlauch (Blätter)
- 80 g Mandeln, gehackt
- 100 g Parmesan
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl, (Basilikumöl)
- 3 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, gemahlen
- etwas Muskat, gemahlen
- 1 m.-Großes Ei, verquirlt
- 2 Platten Blätterteig, à 275g



BLÄTTERTEIGSCHNECKEN



4 Personen



45 Min



Einfach

Zubereitung

1. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Bärlauch waschen, putzen, die überstehenden Stiele abschneiden und die Blätter dritteln. Parmesankäse in mittelgroße Würfel würfeln.
2. Bärlauchblätter, Käsewürfel, Öle, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Muskat in ein Püriergefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack nachwürzen. Bei Bedarf Öl nachgeben.
3. Die 2 Blätterteigplatten à 275g auf einer Arbeitsfläche ausrollen. Die Bärlauchpaste gleichmäßig darauf verteilen, dabei an den langen Seiten ca. 1 cm Rand frei lassen.
4. Die freie Fläche mit dem verquirlten Ei bestreichen und den Blätterteig von der langen Seite her aufrollen.
5. In ca 2 cm große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (Schnittfläche nach oben). Mit dem restlichen verquirlten Ei oben und an den Seiten bestreichen.
6. Bei 175°C ca. 20-25 Min im vorgeheizten Backofen (Umluft) auf der mittleren Schiene goldgelb backen.

Zutaten

- 4 große Zucchini
- 250 g Kräuterfrischkäse
- 400 g Champignons, frische
- 1 Paprikaschoten
- etwas Gouda, gerieben
- etwas Parmesan, gehobelt
- Salz und Pfeffer
- etwas Milch



GEFÜLLTE ZUCCHINI



Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Zucchini waschen, der Länge nach einmal mittig durchschneiden, aushöhlen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Das Innere der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Paprika durchschneiden, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Die Pilze säubern und mit einem Pilzschneider in Scheiben schneiden. Nun die Pilze in der Pfanne kurz anbraten, den Frischkäse und etwas Milch dazugeben und verrühren. Die Zucchini- und Paprikawürfel hinzugeben, mischen und alles schmoren lassen, bis die Soße leicht sämig ist. Gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Mischung auf die Zucchini-Hälften verteilen und mit dem Gouda und Parmesan bestreuen.
4. Alles ca. 25 Minuten im Ofen backen.

PILZ - GEMÜSEPAELLA



Zutaten

- 250 g Risotto
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote, rot
- 150 g Erbsen, TK
- 4 Lauchzwiebeln
- 150 g Champignons
- 150 g Bohnen, grün
- 1 TL Currypulver
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln fein würfeln. Paprika in grobe Stücke, Bohnen ebenfalls in Stücke schneiden. Champignons halbieren, Lauchzwiebeln in dicke Ringe schneiden.
2. Zwiebeln in einer großen Pfanne andünsten. Dann das restliche Gemüse einschließlich der Erbsen hinzufügen und unter Wenden weiterdünsten.
3. Den Reis zufügen, kurz anschwitzen und mit Currypulver bestäuben. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.





Hof Dahlhoff

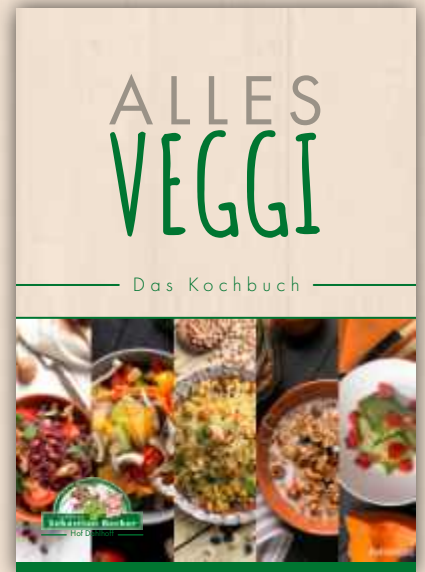
Unsere Kochbücher



QR Code scannen
und kostenlos das Kochbuch
Alles Huhn downloaden



QR Code scannen
und kostenlos das Kochbuch
Alles Rind downloaden



KOMM UNS BESUCHEN!

Anfahrt

Hof Dahlhoff
Burgstr. 5
58730 Fröndenberg



Kontakt

0160 91047760
info@landwirt-sebastian-becker.de
www.hof-dahlhoff.de

