



Vegane Spaghetti Bolognese

Zutaten (für 10 Personen)

- 300 g Sojagranulat
- 1100 ml Gemüsebrühe
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Möhren
- 250 g Knollensellerie
- 8 El Olivenöl
- 5 El Tomatenmark
- 2,5 Tl Rohrzucker
- 5 El italienische Kräuter (getrocknet)
- 5 El Sojasoße
- 1250 g Tomatenstücke
- Salz
- 10 Stängel Basilikum
- 1250 g Spaghetti

Auch gut dazu

- Pastawürze ersetzt
Parmesankäse



Zubereitung

1. Sojagranulat 3/4 der kochenden Gemüsebrühe übergießen, zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, bis die Brühe vollständig aufgenommen ist. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Sellerie schälen, alles fein würfeln.
2. Soja in Olivenöl ca. 5 Min. bei starker Hitze unter Wenden braten. Gemüse, Tomatenmark, Zucker, italienische Kräuter zugeben, ca. 5 Min. dünsten. Mit Sojasauce, Pfeffer würzen, dann übrige Brühe (450 ml) sowie Tomaten zugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren, evtl. noch etwas Wasser dazugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken.
3. Basilikum waschen, trocknen, klein zupfen. Spaghetti in Salzwasser ca. 10 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen und mit Bolognese Sauce und Basilikum anrichten.

Pastawürze selbst machen

200 g Mandeln oder Cashewkerne goldgelb rösten, dann mit 5 El Paniermehl oder Couscous, 12 El Hefeflocken, 2 Tl italienischen Kräutern getrocknet und 2,5 gehäuften Tl fein mahlen. (Anstelle einer der fehlenden Küchenmaschine: gemahlene Mandeln und Semmelbrösel verwenden oder geröstete Mandeln in einen Gefrierbeutel geben und mit einem handlichen Stein zerkleinern). Pulver in ein Schraubglas füllen. Hält sich kühl mehrere Wochen.

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>



Markthalle



One Pot Gemüsereis

Zutaten (für 10 Personen)

- 625 g Basmatireis oder Langkornreis
- 625 g Champignons
- 250 g gemischtes Gemüse (TK oder frisch)
- 1000 g Tomaten
- 2 ½ Paprikaschoten, gelb/rot
- 2 ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 5 El Olivenöl
- 1250 ml Gemüsebrühe
- 125 g Feta-Käse
- Salz und Pfeffer
- n. B. Pecorino/Parmesan

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln. Die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Von den Frühlingszwiebeln den weißen, unteren Teil in feine Scheiben schneiden und diese in einem Topf im Öl etwas andünsten.
2. Pilze, Tomaten, Paprika, Reis, gemischtes Gemüse und Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde und das Gemüse weich ist.
3. Kurz vor Ende der Kochzeit den zerbröselten Feta unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und diese über das auf dem Teller angerichtete Essen geben. Mit dem geriebenen Pecorino oder Parmesan bestreut servieren.

Auch gut dazu

- Bulgur statt Reis
- Etwas Reis mit Roten Linsen austauschen





Foto: Susanne Michaelke Metzler

Semmelknödel mit Pilzsoße

Zutaten (für 10 Personen)

Semmelknödel

- 750 g Knödelbrot (Semmelwürfel)
- 5 kleine Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Eier
- 400 ml Milch
- 100g Mehl
- 1 Bd. Petersilie (80 g)

Pilzsoße

- 5 kleine Zwiebeln
- 1500 g Pilze (Champignons, Austernpilze, ...)
- 500 ml Weißweinessig 1:1 mit Wasser verdünnt mit einem Schuss Zitrone
- 750 ml Sahne
- 750 ml Gemüsebrühe
- 5 El Crème fraîche

Auch gut dazu

- Optional passen dazu Rotkraut, Sauerkraut, Linsen, grüner Salat



Zubereitung

Semmelknödel

1. Milch mit Eiern mischen, sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen (von allem ein bisschen zu viel!) und die gesamte Masse über das Knödelbrot geben. Ziehen lassen.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauchzehen andrücken, schälen und fein hacken, Petersilie hacken. In einem kleinen Topf Butter schmelzen, Zwiebeln glasig anschwitzen, Knoblauch kurz anbraten, dann Petersilie hinzugeben und zu der Semmelmasse dazugeben. Mehl untermischen..
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Hände mit kaltem Wasser nässen, Knödel formen (ca. 4cm Durchmesser) und auf einer Unterlage ablegen. Danach zügig die Knödel in das kochende Wasser geben. Die Knödel wachsen auf knapp doppelte Größe, daher nur 2/3 der Wasseroberfläche mit Knödel bedecken. (zwei Töpfe nutzen). Hitze reduzieren und 15 bis 18 Minuten leicht sieden lassen.

Pilzsoße

1. Zwiebel und Knoblauchzehen klein würfeln, die Pilze in grobe Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne oder einem Topf Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, die Zwiebel zugeben und glasig anschwitzen. Dann den Knoblauch zugeben, kurz anbraten, die Pilze zugeben.
3. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 - 8 Minuten anbraten, bis das Wasser etwas verdampft ist.
4. Die Hitze auf Maximum stellen, dann den verdünnten Essig zugeben und so lange köcheln, bis die Säure etwas verfliegen ist.
5. Die Gemüsebrühe und die Sahne in zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Crème fraîche zugeben und mit Salz, Pfeffer (und der gehackten Petersilie) abschmecken, ggfs einen Schuss Zitronensaft.



Markthalle

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>



Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Gurkensalat

Zutaten (für 10 Personen)

- 1500 g Mehl (Typ 405, 550 oder Spätzlemehl)
- 15 Eier
- 8 Zwiebeln
- 650 g Käse (am besten 400 g Bergkäse und 250 g Emmentaler gemischt)
- 5 Salatgurken
- 1 Bd. Petersilie (ca. 75 g)
- 1 Bd. Dill (ca. 40 g) frisch oder getrocknet/tiefgefroren
- 125 g Sauerrahm
- 12 El Sonnenblumenöl
- 5 El weißer Balsamico
- 12 g schwarzer Pfeffer
- 50 g Salz (2,5 EL)
- 5 g Muskat (2-3 TL)

Zubereitung

Röstzwiebeln

1. Die Zwiebeln schälen, die Enden abschneiden und in feine Ringe (oder halbe Ringe) schneiden.
2. Die Zwiebeln in eine große Schüssel geben und mit 5 El Mehl gut vermengen (am besten mit der Hand). In ein Sieb geben und über dem Waschbecken schütteln, bis kein Mehl mehr kommt.
3. In einer (am besten beschichteten) Pfanne Öl auf mittlerer Hitze heiß werden lassen, die Zwiebeln zugeben (es muss auf jeden Fall das „Brutzeln“ anfangen, sobald die Zwiebeln reinkommen, am besten mit einer ausprobieren). Wenn sie Farbe bekommen, umrühren und die Hitze noch etwas reduzieren. Ca. 20 Minuten weiter braten, bis die Zwiebeln richtig kross sind. Mit etwas Salz abschmecken.

Spätzle

1. Grundregel für den Teig: Verhältnis von Mehl (g) zu Flüssigkeit (ml) (= Eier oder Eier und Wasser) = 1:1
2. Die Flüssigkeit in eine Schüssel geben, Salz (und evtl. etwas Muskat) zugeben und das gesiebte Mehl zugeben, währenddessen immer mit einem Holzlöffel umrühren. Wenn es keine Klumpen mehr gibt, so lange weiter rühren bis der Teig Blasen wirft. Den Teig ca. 15 Minuten stehen lassen.
3. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, das Wasser salzen. Den Käse reiben und bereitstellen.
4. Den Teig mit einem Hobel, einer Presse oder durch ein Sieb ins kochende Wasser gleiten lassen (immer nur 1-2 Schöpfkellen auf einmal!), ca. 1-2 Minuten warten bis die Spätzle oben schwimmen, dann abschöpfen und in einer großen ofenfesten Schüssel (oder einem Topf) mit Käse und ein wenig Spätzlewasser vermengen, im Ofen warm stellen. Das Ganze so oft wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die ganze Masse abschmecken (das Spätzlewasser nicht vergessen, das macht das Ganze schön cremig!).
5. Ihr könnt eine Spätzle Reibe oder einen Spätzlehobel verwenden, es geht aber auch wunderbar ohne.



Markthalle

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>



Foto: Anette Erdogan

Gyros aus Sojaschnitzeln

Zutaten (für 10 Personen)

Für das vegane Gyros

- 750 g Sojaschnitzel
- 1250 ml Gemüsebrühe
- 10 El Gyrosgewürz (Alternativ selber mischen aus: Korianderpulver, Pfeffer, Thymian, Chili-Flocken, Kreuzkümmel, Majoran, Oregano, Paprikapulver Zwiebelpulver und Knoblauchpulver)
- 6 El Olivenöl zum Marinieren und Braten

Für das Zaziki

- 1200 g Joghurt od. Sojajoghurt (ungesüßt)
- 2-3 Salatgurken
- 3 El Senf (optional)
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- etw. Salz und Pfeffer

Griechischer Salat

- 6 große Tomaten
- 2-3 Salate (Romana, Kopf- od. Eisbergsalat)
- 3 rote Zwiebeln
- schwarze Oliven
- Peperoni

Auch gut dazu

- Optional passen dazu Reis, Pitabrot oder Pommes



Zubereitung

Vorbereitung veganes Gyros

1. Die Sojaschnitzel mit kochender Gemüsebrühe übergießen und mindestens 30 min. quellen lassen.
2. Anschließend abgießen und die überschüssige Flüssigkeit aus den Sojaschnitzeln pressen. Es ist wichtig, möglichst viel von der Flüssigkeit wegzupressen, damit die Schnitzel beim Braten knusprig werden.
3. Zusammen mit dem Gyrosgewürz und etwas Öl in eine Schüssel geben, vermengen und beiseitestellen.

Für das vegane Zaziki

4. Die Gurke fein raspeln.
5. Joghurt, evtl. Senf, Knoblauch und Gewürze in eine Schüssel geben und verrühren.
6. Zuletzt die Gurkenraspel unterheben und in kühl stellen.

Für den griechischen Salat

7. Die Tomaten und den Salat waschen und in die gewünschte Form schneiden.
8. Zwiebeln schälen und Ringe schneiden.
9. Salat, Tomaten, Zwiebelringe, Oliven und Peperoni anrichten oder mischen.

Für den veganen Gyrosteller

10. Die vorbereiteten Sojaschnitzel in einer Pfanne knusprig braten.
11. Das fertige vegane Gyros mit Zaziki und Salat servieren.





Kartoffelgulasch

Zutaten (für 10 Personen)

- 4 kg Kartoffeln
- 5 Paprika (rot)
- 2-3 Zwiebeln
- 7 Zehen Knoblauch
- 1500 ml Wasser
- 7 TL Gemüsebrühe
- 5 EL Paprika rosenscharf
- 2 - 3 Tuben Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, ggf. Chili

Zubereitung

1. Kartoffeln und Paprika in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen.
2. Zwiebeln fein würfeln und mit Knoblauch in einem großen Topf anbraten. Dann Paprika und Kartoffeln dazu geben, kurz mitbraten.
3. Anschließend: Wasser, Brühe und Paprikapulver dazu geben und alles ca. 10 Min. kochen.
4. Wenn die Kartoffeln weich sind (einfach mal mit der Gabel testen): Tomatenmark unterrühren, salzen und pfeffern - fertig.
5. Dazu schmeckt z.B. Baguette.

Auch gut dazu

- Mit einem Klecks Schmand oder Joghurt servieren





Foto: Michael Merzler.

Pfannengemüse, asiatisch, One Pot Pasta

Zutaten (für 10 Personen)

- 1250 g Karotten
- 5 Frühlingszwiebeln
- 5 Zwiebeln
- 1250 g Brokkoli
- 750 g Erbsenschoten
- 7 Zehen Knoblauch
- 1250 g Chinakohl
- 2-3 Paprika
- 1000 g Mie-Nudeln (ohne Ei)
- 1 Knolle Ingwer
- Etwas Pfeffer, Salz und Koriander
- 2 - 3 Zitronen
- neutrales Öl
- Sojasauce
- 3 Löffelchen Golden Sirup oder Zucker

Auch gut dazu

- Reis anstelle von Nudeln



Zubereitung

1. Das Gemüse klein schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und alles zusammen evtl. portionsweise scharf mit reichlich Öl in einem großen Topf anbraten (bei weniger Personen reicht evtl. eine große Pfanne).
2. Mie-Nudeln nach Anleitung kochen und mit in den Topf (oder Pfanne) geben. Erbsenschoten mit dazu geben.
3. Mit Sojasauce ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Cumin, Golden Sirup (Zucker) und Zitronensaft abschmecken, anschließend ein wenig weiter schmoren lassen und danach servieren.

Variationen und Ergänzung

Kann auch gerne mit folgenden Zutaten erweitert werden:

- Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne
- Zugabe von Eiern. Die Eier werden nach dem Schmoren untergearbeitet, bis sie Stocken.



<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>



Mediterrane Pasta

Zutaten (für 10 Personen)

- 1250 g Spaghetti
- 25 - 50 Cocktailtomaten
- 15 Frühlingszwiebeln
- 5 kl. Dosen Kichererbsen (je 240 g)
- 5 kl. Dose gehackte Tomaten (je 400 g)
- 5 kl. Dosen Artischockenherzen (je 400 g)
- 3 kl. Gläser Kapern (je 30 g) oder 40 grüne Oliven (optional)
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 5 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung

1. Cocktailtomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, ggf. den Knoblauch hacken.
2. Spaghetti, alle Zutaten (Cocktailtomaten, Frühlingszwiebeln, Artischocken, Kichererbsen, Kapern, Dosentomaten, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kräuter) und Gemüsebrühe in den Topf geben.
3. Alles zum Kochen bringen – für etwa 10 bis 15 Minuten. Rührt hin und wieder alles durch und probiert die Nudeln. Sobald die Nudeln al dente sind, ist das Gericht fertig.
4. Ein wenig abschmecken, servieren.

Auch gut dazu

- Penne
- Rigatoni
- Spirelli





Minestrone mit Kräuterpesto

Zutaten (für 10 Personen)

- 8 Karotten
- 5 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- In der Saison; 20 Stangen Spargel (weiß oder grün), ersatzweise mehr vom übrigen Gemüse
- Ca. 250 g Weißkohl oder Spitzkohl
- 1300 g weiteres Gemüse, 2-3 Sorten, z.B.
 - o Pilze, Kohlrabi, Mairübe, Brokkoli,
 - o Fenchel, Sellerie, Zucchini, Bohnen
- 750 g festkochende Kartoffeln
- 250 g kleine Pasta
- 1250 g frische Tomaten
- 1800 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl

Variation

- Knoblauch ins Pesto geben
- Weiße Bohnen (gekocht oder aus der Dose) dazugeben



Zubereitung

Minestrone

1. Alles Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Größe ist nicht entscheidend, eher die Gleichmäßigkeit. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in gleich große, ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.
2. Die Spargelschalen, die Schalen von der Karotte und ggf. weitere Gemüseabschnitte (wie das Innere vom Fenchel, Sellerieschalen, Petersilienwurzelschalen) in einen Topf geben, mit 1,5 l Wasser aufgießen und einmal aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Kohl zugeben und scharf anbraten, dann die Kartoffeln und die Karotten kurz mit anschwitzen. In der Mitte etwas Platz machen und Zwiebeln und Knoblauch glasig braten. Mit 1,8 l von der Gemüsebrühe aufgießen.
4. Die Tomaten zugeben. Nun nach und nach die Zutaten zugeben, je nachdem wie lange sie brauchen, verlasst euch da auf euer Gefühl!
5. Den geriebenen Parmesan dazugeben, die frischen, gehackten Kräuter zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und einem Spritzer Balsamico-essig (oder Zitronensaft) abschmecken.

Pesto (selbstgemacht)

1. Zunächst geröstete Sonnenblumenkerne mit gehackten Knoblauchzehen im Mörser zerstoßen, bis eine feine Creme entsteht.
2. Das fein geschnittene Basilikum zugeben, zerstoßen bis feine Creme entsteht, zuletzt mit Parmesan und Öl verrühren, abschmecken.





Dal mit Spinat, Zitronenjoghurt und Reis

Zutaten (für 10 Personen)

- 1 kg rote oder gelbe Linsen
- 7,5 cm Ingwer
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 kg Dosen Tomaten (Stücke)
- 750 g frischer Spinat (oder tiefgefrorener Blattspinat)
- 5 Karotten
- 2 ½ Zitronen
- 5 Teelöffel Kreuzkümmel
- 5 Teelöffel von anderen Gewürzen (z.B. Kurkuma, Curry, Garam Masala, ...)
- 1250 ml Gemüsebrühe
- 1 großer Bund Koriander oder Petersilie
- 400 g Joghurt
- 2 ½ Zitronen
- 750 g Reis

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Ingwer ggf. schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Karotten in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. In einem Topf ein neutrales Öl oder Kokosfett erhitzen und die Zwiebeln und den Ingwer farblos anschwitzen. Knoblauch zugeben, ca. 30 Sekunden später die Gewürze zugeben und 1 Minute anbraten.
3. Die Linsen zugeben und mit heißer Gemüsebrühe gut auffüllen und aufkochen. Dann die Tomaten dazugeben und auf kleiner Stufe köcheln lassen.
4. Nach ca. 5 Minuten die Karotten zugeben.
5. Spinat waschen und grob hacken. Bei tiefgefrorenem Spinat vorher auftauen lassen. Wenn die Linsen gar sind, zugeben und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Währenddessen mit Salz und Säure (z.B. Zitronensaft, es geht aber auch Essig) abschmecken.
6. Den Joghurt glattrühren und mit etwas Zitronenzeste, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Koriander bzw. Petersilie hacken und den Reis damit garnieren.



Reis kochen

Den Reis einmal waschen, dann im Verhältnis 1:1,75 (Reis:Wasser) mit Salz in einem Topf mit Deckel einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und so lange kochen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und gar ist (ca. 8-15 Minuten). Es fängt dann leicht das Zischen an, so weiß man, dass das Wasser komplett aufgenommen wurde. Den Deckel während des gesamten Kochvorganges nicht abnehmen!

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>





Couscous mit geschmolzenen Tomaten, Feta und Minze

Zutaten (für 10 Personen)

- 1250 g Couscous
- 40 Kirschtomaten
- 2 Zweige Rosmarin oder 10 Zweige Thymian
- 500 g Feta
- 10 Zweige Minze
- 4 kleine Gurken
- 2 1/2 Zitronen
- 2 1/2 Bund Radieschen
- Olivenöl
- Salz Pfeffer

Auch gut dazu

Anstelle von Couscous

- Bulgur
- Reis



Zubereitung

1. 1,5 Liter Wasser in einem Topf aufkochen, sehr würzig mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Olivenöl abschmecken (ggf. kann man auch Gewürze wie Kreuzkümmel, Ras el Hanout, Curry, zugeben) und in einer Schüssel über den Couscous gießen. Mit einem Deckel oder einem Brettchen abgedeckt ca. 10 Minuten stehen lassen, ab und an mit einer Gabel auflockern.
2. In einer Pfanne ca. 15 El Olivenöl erhitzen, drei Zweige Rosmarin, 7 Zweige Thymian und 5 angedrückte und geschälte Knoblauchzehen zugeben und kurz anschwitzen. Dann 2/3 der ganzen (und gewaschenen) Kirschtomaten zugeben und so lange braten, bis die Tomaten aufplatzen. Salzen und pfeffern, die Hitze reduzieren, noch 2-3 Minuten auf dem Herd lassen, dann runternehmen und in der Pfanne abkühlen lassen.
3. Die restlichen Tomaten klein schneiden, die Gurke würfeln, die Radieschen klein würfeln, etwas vom Radieschengrün in Streifen schneiden. Die Minze grob hacken. Den Feta würfeln.
4. Den Couscous final abschmecken (mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl), dann alle Zutaten (außer den geschmolzenen Tomaten) zugeben, verrühren und nochmals abschmecken.
5. Mit den geschmolzenen Tomaten garnieren.





Sellerieschnitzel

Zutaten (für 10 Personen)

Für die Schnitzel

- 2 ½ Sellerieknollen
- Salz
- 400 g Semmelbrösel
- 10 El Mehl
- 250 ml Wasser
- Pflanzenöl

Für die Champignonsoße

- 1000 g Champignons
- 5 Zwiebeln
- Tomatenmark
- Traubensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Sahne

Also good with

- Millet
- Rice
- Cucumber or mushroom salad



Zubereitung

Schnitzel

1. Schäle die Sellerieknolle und schneide sie in ca. 1 cm dicke Scheiben.
2. Koche den Sellerie ca. 5 Minuten in Salzwasser.
3. Mische Wasser und Mehl mit 1-2 TL Salz.
4. Stelle einen Teller mit Semmelbröseln zum Panieren bereit.
5. Wende die Selleriescheibe in der Mehl-Wasser-Mischung und anschließend in den Semmelbröseln. Wiederhole den Vorgang, wenn du eine dickere Panade bevorzugst.
6. Brate die Schnitzel in nicht zu wenig Pflanzenöl, bis sie goldbraun sind.

Champignonsoße

1. Zwiebeln würfeln, Champignons in Scheiben schneiden
2. Zwiebeln und Champignons in Öl anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mit anbraten
3. Abwechselnd mit 1/4 des Traubensaft und Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen, das ganze 4-mal wiederholen.
4. Zum Schluss Sahne hinzu, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mögliche Variationen

- Sellerie kann variiert werden mit Pastinaken (Geschmack etwas milder)
- Kohlrabi (Geschmack neutraler)
- Petersilienwurzel (Geschmack ähnlich)





Kürbis-Kirchererbsen-Kokos-Curry

Zutaten (für 10 Personen)

- 2 ½ Kürbisse (ca. 2400 g)
- 10 cm Stück Ingwer
- 10 Schalotten
- 10 Knoblauchzehen
- 2 frische rote Chili
- 2 Bund frischer Koriander
- Erdnussöl
- 3 Teelöffel Senfkörner
- 40 Curryblätter
- 2 ½ Teelöffel Kurkuma
- 1000 g Dose gehackte Tomaten
- 2000 g Dosen-Kokosmilch
- 2000 g Dosen-Kirchererbsen

Auch gut dazu

- Reis
- Naan-Brot
- Chutneys und Dips



Zubereitung

1. Kürbis in 3 cm große Stücke schneiden und den Ingwer in Streichhölzer schneiden.
2. Die Korianderblätter pflücken und die Stiele einhacken.
3. Gieße eine gute Portion Erdnussöl in einen großen Topf und stelle ihn auf hohe Hitze. Füge Ingwer, Knoblauch, Paprikas und Schalotten hinzu und reduziere auf eine mittlere Hitze.
4. Unter gelegentlichem Rühren goldbraun kochen, dann Senfkörner, Curryblätter und Korianderhalme dazugeben und anbraten, bis die Curryblätter knusprig sind.
5. Kurkuma, Tomaten und Kokosmilch hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann den Kürbis und die Kirchererbsen hinzufügen. Auf schwache Hitze reduzieren, mit einem Deckel abdecken und 45 Minuten köcheln lassen.
6. Überprüfe gelegentlich und füge einen Spritzer Wasser hinzu, wenn es ein bisschen trocken aussieht.
7. Wenn die Zeit abgelaufen ist, nehme den Deckel ab und koche noch etwa 15 Minuten lang, bis die Sauce schön dick ist. Mit Korianderblättern bestreuen





Foto: Tina Ambrosius

Mangold - Kartoffelgemüse

Zutaten (für 10 Personen)

- 3 kg Kartoffeln
- 15 Stängel Mangold
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400 ml Traubensaft (ggf. Weißwein)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Sauerrahm oder Schmand, ggf. mit Kräutern
- 150 g Parmesankäse
- 750 g Tomaten
- Kräuter: Rosmarin, Thymian, Petersilie, Schnittlauch

Variationen und Ergänzung

Anstelle von Mangold:

- Wirsing
- Chinakohl



Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, (ggf. schälen) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. (je kleiner desto schneller ist das Gericht fertig!)
2. Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen entfernen. Die Blätter „zusammenlegen“ und in dünne Streifen schneiden, die Stiele schräg in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch klein hacken, die Tomaten grob würfeln, den Parmesan reiben, die Kräuter hacken.
4. In einem Topf Öl erhitzen, die Kartoffeln zugeben und liegen lassen, bis sie schön braun sind. Umrühren, in der Mitte etwas Platz schaffen und da die Zwiebeln glasig anbraten (ggf. etwas Öl zugeben).
5. Den Mangold zugeben, alles vermengen, den Knoblauch ebenfalls in der Mitte etwas anbraten (nicht braun werden lassen!).
6. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen, den Weißwein zu ca. 2/3 einkochen lassen, dann Wasser oder Brühe zugeben bis alles knapp bedeckt ist. Aufkochen, dann die Tomaten und Kräuter wie Rosmarin oder Thymian zugeben.
7. Alles so lange leise köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, aber noch Biss haben.
8. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie zugeben. Auf dem Teller mit einem Löffel Sauerrahm und Schmand anrichten.

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>



Markthalle



Grüne Bohnen in Olivenöl

Zutaten (für 10 Personen)

- 2 kg grüne Bohnen, breit
- 5 mittelgroße Zwiebeln
- 1 kg Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 150 ml Olivenöl
- 2 - 3 TL Salz
- 2 - 3 TL Zucker
- Pfeffer
- 1 kg Joghurt, natur
- 5 Zehen Knoblauch

Variationen

Prinzessbohnen statt Grüner Bohnen
1 EL Bohnenkraut, getrocknet mitkochen

Beilagen

Weißbrot, Reis, Kartoffeln,
Bulgur...



Zubereitung

Bohnen

1. Bohnen waschen, putzen, dabei die Fäden abziehen. Bohnen in etwa 4-5 cm lange Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten vom Stielansatz befreien und würfeln.
3. Bohnen, Tomaten und Zwiebeln mit dem Olivenöl, Salz und Zucker „verkneten“, damit die Tomaten ihren Saft abgeben.
4. Etwa 10 Min. zugedeckt bei starker Hitze kochen, den Deckel nicht öffnen. Dabei den Topf ein paarmal schütteln, damit das Gemüse nicht ansetzt.
5. Tomatenmark mit 500 ml Wasser verrühren und zugeben. Umrühren und die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-30 Min. garen, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchjoghurt

6. Knoblauch würfeln, mit Salz mischen und mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Joghurt mischen
7. Bohnen mit Knoblauchjoghurt servieren. Schafskäse schmeckt auch gut dazu.



Markthalle

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>



Chili sin Carne

Zutaten (für 10 Personen)

- 300 g Sojagranulat
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 7 EL Öl
- 7 Zehen Knoblauch
- 5 Zwiebeln
- 2 rote Chilischote
- 2 ½ TL rotes Paprikapulver
- 125 g Tomatenmark
- 5 Karotten
- 2kg Dosen Tomaten
- 620 g Kidneybohnen
- 2 ½ Dosen Mais
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Frische Petersilie

Serviervorschlag

- Servieren zusammen mit
- Reis



Zubereitung

1. Zunächst Knoblauch, Zwiebeln und Karotten schälen und vierteln bzw. den Knoblauch hacken
2. Das Sojagranulat für 5-10 min. in heißer Gemüsebrühe einweichen und danach abtropfen lassen
3. Anschließend Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und das Sojagranulat mit den Karotten- Zwiebelwürfeln anbraten
4. Paprikapulver, Chili, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten
5. Tomaten, Brühe, Kidneybohnen und Mais dazugeben und ca. 20-25min bei geringer Hitze köcheln lassen
6. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken
7. Petersilie hacken und drauf streuen

Variationen

Ersetze die 2 kg Dosentomaten durch 5 rote Paprika

