

VEGETARISCHE
SPARREZEPTE



VEGETARISCHE SPARREZEPTE

Schnelle, günstige und kindgerechte Rezepte mit einfachen Zutaten.

29 Rezepte



VEGETARISCHE SPARREZEPTE

Mit unseren Rezeptkarten-Sets kannst du Woche für Woche eure Familienmahlzeiten planen, eigene Lieblingsrezepte ergänzen und dir den Alltag durch cleveres Einkaufen und gute Planung erleichtern.

Das Rezeptkarten-Set „Vegetarische Sparrezepte“ ist eine wunderbare Ergänzung zum Unendlichen Speiseplan.

Passend zu unseren Rezeptkarten-Sets findest du im Shop kostenlose Downloadvorlagen und Inspirationen für deinen persönlichen DIY-Speiseplan.

**Viel Spaß beim Kochen, Planen und Basteln wünscht
Julia.**

**VORBEREITUNGSZEIT**

10 Minuten

**GESAMTZEIT**

15 Minuten

**VEGETARISCHE
SPARREZEPTE**

GEBACKENE MOZZARELLA-BROTE

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 Mozzarellakugel
- 2 EL Mais
- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 Ei
- 4 EL Milch
- 3 EL Butter





ZUBEREITUNG



1. Mozzarella abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais vermischen. Die Mozzarella-Mischung auf 2 Brotscheiben verteilen, die beiden anderen Brotscheiben jeweils darauflegen und die Brote an den Rändern fest andrücken.
2. Die Brote in eine Auflaufform legen. Ei mit Milch, einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen und über die Brote gießen, anschließend die Brote wenden, bis sie die gesamte Eiermasse aufgenommen haben.
3. Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und beide Brotseiten für je 2-3 Minuten goldgelb ausbacken.

TIPP: KANN MIT VERSCHIEDENEM GEMÜSE ZUBEREITET WERDEN, WIE Z.B. ZUCCHINI, PAPRIKA ETC.





VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

15 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

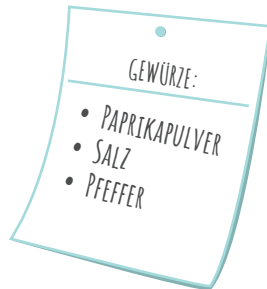


SPAGHETTI AGLIO E OLIO

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 300 g Spaghetti
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL geriebener Parmesan





ZUBEREITUNG



1. Nudeln nach Packungsanleitung gar kochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen, den Knoblauch hinzufügen und mit Paprikapulver bestäuben.
3. Die Nudeln kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und kurz mit anbraten.
4. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan servieren.

TIPP: ANSTELLE DES PARMESANS KANN MAN FETAWÜRFEL VERWENDEN.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

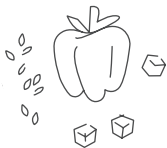


REIS MIT FETAWÜRFELN UND PAPRIKA

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 175 g Reis
- 250 g Fetakäse
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 EL Schmand





ZUBEREITUNG



1. Reis nach Packungsanleitung gar kochen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Schmand in einer kleinen Schüssel mit den Lauchzwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den fertigen Reis auf tiefe Teller verteilen, mit dem Schmand übergießen und mit den Feta- und Paprikawürfeln bestreuen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

40 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

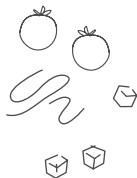


NUDELN AUS DEM OFEN

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 200 g Cherrytomaten
- 1 Packung Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 3 EL Olivenöl



GEWÜRZE:

- SALZ
- PFEFFER
- OREGANO
GEMAHLEN





ZUBEREITUNG



1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nudeln in eine Auflaufform geben und mit 750 ml Wasser übergießen. Die Tomaten waschen und mit dem Feta auf die Nudeln geben.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, ebenfalls fein hacken und zusammen mit dem Knoblauch und dem Olivenöl über die Nudeln geben.
3. Die Nudeln mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und auf mittlerer Schiene im Backofen für 30 Minuten backen. Zum Schluss alles gut miteinander vermischen und servieren.

**VORBEREITUNGSZEIT**

5 Minuten

**GESAMTZEIT**

30 Minuten

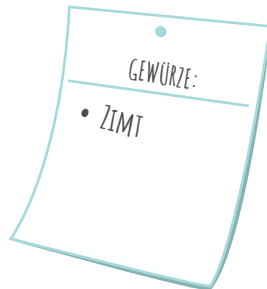
**VEGETARISCHE
SPARZEPTE**

SÜSSE KLÖSSE MIT KIRSCHMARMELADENFÜLLUNG

Für 3 Portionen

ZUTATEN

- 750 g Kloßteig halb und halb
- 5 EL Kirschmarmelade
- 100 g Butter
- 70 g Semmelbrösel
- 4 TL Zucker





ZUBEREITUNG



1. Gesalzenes Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den Teig in tischtennisballgroße Portionen aufteilen. Daraus je eine Kugel formen und etwas flach drücken und mit dem Zeigefinger vorsichtig einen Hohlraum in den Kloß drücken.
2. Diesen mit Marmelade füllen, mit etwas Teig wieder verschließen und erneut zu einer Kugel formen. Die Klöße für 20 Minuten in siedendem Wasser gar ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.
3. Die Klöße mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, die Semmelbrösel für 3-4 Minuten anbräunen und mit einer Prise Zimt bestäuben. Auf jeden Kloß einen Teelöffel Semmelbrösel und etwas Zucker geben.



VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



SPINAT-PEFANNKUCHEN

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- ½ Bund Petersilie
- 1 Handvoll Babyspinat
- 400 ml Milch
- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 4 Scheiben Gouda
- 3 EL neutrales Öl zum Braten





ZUBEREITUNG



1. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Babyspinat waschen und trocken schütteln. Petersilie, Spinat, Milch, Eier und Mehl in einer Schüssel mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und nach und nach die Pfannkuchen ausbacken. Jeder Pfannkuchen wird mit etwas Kräuterfrischkäse bestrichen, einer Scheibe Gouda belegt und in der Mitte zusammengefaltet.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

40 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

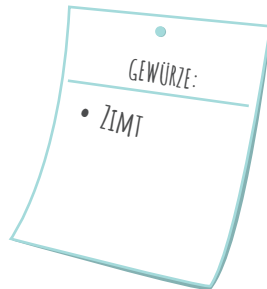


APFELAUFLAUF MIT ROSINEN

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 6 Äpfel
- 4 EL Rosinen
- 350 g Mehl
- 100 g Zucker
- 200 g weiche Butter
- 100 ml Vanillesauce
- Butter für die Auflaufform





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Eine Auflaufform einfetten und die Äpfel mit den Rosinen in die Auflaufform geben.
2. Mehl, Zucker und eine Prise Zimt in einer Schüssel miteinander vermengen, Butter hinzufügen und alles ordentlich vermischen.
3. Den Teig auf den Äpfeln verteilen und für 30 Minuten auf mittlerer Schiene ausbacken.
4. Den Auflauf auf Teller verteilen und mit der Vanillesauce servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

30 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



MÖHRENSUPPE MIT REIS UND BAGUETTE

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 150 g Reis
- 5 Möhren
- 1 Zwiebel
- 750 g Gemüsebrühe
- 1 Baguette





ZUBEREITUNG



1. Koche den Reis nach Packungsanleitung gar. Die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ganz lassen.
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Möhren und die Zwiebel hinzugeben. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zwiebel herausholen, den Reis auf tiefe Teller verteilen und mit der Suppe aufgießen. Anschließend mit dem Baguette servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



SPAGHETTI MIT SPINAT

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 1 Pck. TK-Rahmspinat
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 200 g Schmelzkäse





ZUBEREITUNG



1. Spaghetti nach Packungsanleitung gar kochen. Den Spinat in einem Topf erhitzen. Anschließend mit Gemüsebrühpulver würzen und Schmelzkäse hinzufügen.
2. Sobald alles zu einer Sauce geworden ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Spaghetti servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

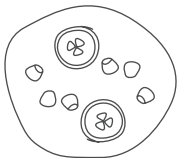


PFANNKUCHEN-PIZZA

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 rote Paprika
- 300 ml Milch
- 4 Eier
- 200 g Mehl
- 8 Cherrytomaten
- ½ Dose Mais
- 50 g Gouda
- 3 EL neutrales Öl zum Braten





ZUBEREITUNG



1. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Milch, Eier, Mehl und eine Prise Salz mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Cherrytomaten waschen und halbieren.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hälfte des Teigs hineingeben. Den Teig nach einer Minute mit je der Hälfte der Paprikawürfel und Cherrytomaten, dem Mais und Käse belegen und zugedeckt für weitere 2-3 Minuten fertig backen.
3. Mit den anderen Hälfte ebenso verfahren und servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

15 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



KNUSPERBROT MIT ROTEN BOHNEN UND GELBER PAPRIKA

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 2 Brötchen oder 1 Baguette
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brötchen oder das Baguette in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Bohnen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.
3. Die Brotscheiben auf mittlerer Schiene ca. 3 Minuten backen. In der Zwischenzeit das Öl mit Bohnen, Paprika und Zwiebeln vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Das Brot kurz abkühlen lassen und mit der Knoblauchzehe ordentlich einreiben. Die Brotscheiben mit der Bohnen-Paprika-Masse belegen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

40 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

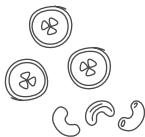


NUDELAUFLAUF MIT ZUCCHINI

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Nudeln (z.B. Penne)
- 1 kleine Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 400 ml Sahne
- 1 Tube Tomatenmark
- 300 g geriebener Gouda





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest garen. Währenddessen die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen.
2. Für die Sauce Olivenöl, Sahne und Tomatenmark miteinander vermengen und mit einer Knoblauchpresse den Knoblauch dazugeben.
3. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken. Die Hälfte des Käses in die Sauce geben.
4. Nudeln in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Den restlichen Käse über den Auflauf geben.
5. Den Auflauf nun auf mittlerer Schiene für ca. 30 Minuten backen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

30 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

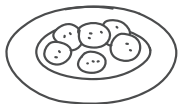


GEMÜSEFRIKADELLEN MIT SCHMAND

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 g Reis
- 4 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 200 g geriebener Gouda
- 2 Eier
- Semmelbrösel
- 3 EL Butterschmalz
- 200 g Schmand





ZUBEREITUNG



1. Die Gemüsebrühe aufkochen und den Reis ca. 15 Minuten in der Brühe köcheln lassen, anschließend abgießen.
2. Möhren schälen und raspeln. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier in einer großen Schüssel miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nun Semmelbrösel hinzugeben, bis der Teig eine festere Konsistenz hat. Butterschmalz bei geringer Hitze erwärmen. Währenddessen aus dem Teig Frikadellen formen und diese nochmals in Semmelbröseln wälzen.
4. Die Frikadellen von allen Seiten goldbraun ausbacken. Schmand in einer kleinen Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren und mit den Frikadellen servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

10 Minuten

**VEGETARISCHE
SPARREZEPTE**

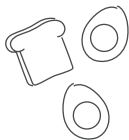


BEDECKTES TOASTBROT

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 2 Scheiben (Vollkorn-)Toastbrot
- ½ Bund Petersilie
- 4 Eier
- 2 Scheiben Gouda
- 1 EL Butter zum Braten





ZUBEREITUNG



1. Bratscheiben toasten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eier in ein hohes Gefäß geben, mit der Petersilie verquirlen und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Eimasse bei mittlerer Hitze hineingeben. Nach 2 Minuten wenden, mit dem Käse belegen und für eine weitere Minute gar werden lassen.
3. Die fertige Eimasse mit einem Pfannenwender halbieren und auf die Toastbrote aufteilen.



VORBEREITUNGSZEIT

15 Minuten



GESAMTZEIT

35 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



PANIERTER BLUMENKOHL MIT STAMPEFKARTOFFELN

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 8 Kartoffeln
- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 Eier
- Paniermehl
- 4 EL Butter zum Braten





ZUBEREITUNG



1. Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen und anschließend stampfen. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und ebenfalls in gesalzenem Wasser bissfest garen.
2. Währenddessen die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. In einem anderen tiefen Teller das Paniermehl bereitstellen.
3. Die fertigen Röschen erst in den Eiern wälzen und dann im Paniermehl wenden. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Röschen für 4-5 Minuten goldgelb anbraten.
4. Den Blumenkohl mit dem Kartoffelstampf servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

25 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

PANIERTE TOASTRÖLLCHEN

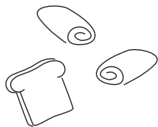
Für 2 Portionen



ZUTATEN

- 4 Scheiben (Vollkorn-)Toastbrot
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 4 Scheiben Gouda
- 2 Eier
- ½ Bund Petersilie
- Paniermehl
- 5 EL neutrales Öl zum Braten

OPTIONAL: VEGETARISCHER SCHINKEN





ZUBEREITUNG



1. Die Ränder vom Toastbrot abschneiden und das Brot mit einem Nudelholz flach walzen. Nun mit dem Frischkäse bestreichen und mit je einer Scheibe Käse belegen (optional nun den Schinken auf den Käse legen).
2. Das Brot aufrollen, wie ein Bonbon in Alufolie wickeln und für 10 Minuten in den Kühlschrank legen. Währenddessen die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Eiern geben. Paniermehl in einen separaten Teller geben. Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen.
4. Röllchen erst in der Eimischung wälzen und anschließend mit dem Paniermehl panieren. Die Röllchen in die Pfanne geben und von allen Seiten goldgelb ausbacken.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

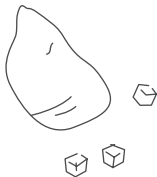


SÜSSKARTOFFEL-OMELETTE

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 2 EL neutrales Öl
- 250 g Feta
- 1 Möhre





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffel waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelscheiben darauf verteilen. Anschließend mit dem Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Feta in eine Schale geben und mit einer Gabel zerkleinern. Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Den Feta auf den Kartoffelscheiben verteilen, mit den Möhrenwürfeln belegen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten fertig backen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

25 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



LAUGENSTANGEN MIT LAUCHZWIEBELSCHMAND

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 2 (TK-)Laugenstangen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Becher Schmand
- 100 g geriebener Gouda





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Die Laugenstangen so lange antauen lassen, bis man sie einschneiden kann. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Schmand mit den Lauchzwiebeln vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Laugenstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, an der Oberseite der Länge nach einschneiden und mit den Fingern etwas auseinanderziehen.
3. Den Schmand in die Schnittstelle schmieren und mit dem Käse bestreuen. Für ca. 14-16 Minuten auf mittlerer Schiene fertig backen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



TOMATEN AUF BLÄTTERTEIG

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 1 Pck. Blätterteig
- 5 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Balsamico
- 20 Basilikumblätter





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig in 4 x 4 cm große Rechtecke schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Öl bestreichen.
2. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, anschließend auf den Rechtecken verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse in den Balsamico pressen, dann auf den Tomaten verteilen. Auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten ausbacken.
4. Die fertig gebackenen Rechtecke mit den gewaschenen Basilikumblättern belegen.



VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

15 Minuten

**VEGETARISCHE
SPARREZEPTE**

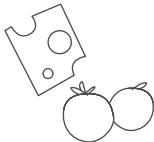


ÜBERBACKENES BROT MIT TOMATEN

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 2 Scheiben Graubrot
- 75 g Kräuterfrischkäse
- 2 Tomaten
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g geriebener Gouda





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Frischkäse bestreichen.
2. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Die Tomaten auf dem Brot verteilen, mit dem Schnittlauch und dann mit dem Gouda belegen. Das Brot auf mittlerer Schiene für 6-8 Minuten überbacken.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



GEBRATENE NUDELN

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Linguine
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 200 g Champignons
- 30-40 ml Sojasauce
- 4 EL neutrales Öl zum Braten





ZUBEREITUNG



1. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Knoblauch schälen und fein schneiden. Möhren ebenfalls schälen, Paprika waschen und entkernen und beides in Stifte schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Knoblauch anbraten. Das Gemüse dazugeben und für 5 Minuten mitbraten.
3. Die Nudeln abtropfen lassen und anschließend in die Pfanne geben. Für 5 Minuten bei hoher Temperatur anbraten und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

40 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE

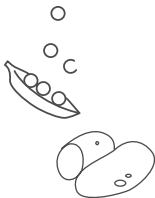


KARTOFFELGRATIN MIT ERBSEN

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml Milch
- 125 ml süße Sahne
- 200 g TK-ErbSEN
- 150 g geriebener Gouda
- 2 TL Butter zum Einfetten





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen.
2. Die Milch mit der Sahne in einem großen Topf vermischen und den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse einpressen. Kartoffelscheiben und Erbsen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Unter häufigem Rühren alles aufkochen lassen und bei geringer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren.
4. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Kartoffelmischung hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Das Gratin auf mittlerer Schiene für 20 Minuten backen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

25 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



FLADENBROT-PIZZA

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Mozzarella
- 3 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 2 kleine Fladenbrote
(Durchmesser ca. 20 cm)
- 16 Basilikumblätter
- 3 EL gehobelten Parmesan





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl mit dem Knoblauch und der Zwiebel vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Die Brote horizontal halbieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der Ölmischung bestreichen, mit Mozzarella, Tomaten- und Paprikawürfeln belegen.
4. Die Brote auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen. Die Basilikumblätter grob hacken und die fertigen Brote mit Basilikum und Parmesan garnieren.



VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

25 Minuten

**VEGETARISCHE
SPARREZEPTE**



GNOCCHI MIT CREMIGEM BROKKOLI

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g frische Gnocchi
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Kopf Brokkoli
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 100 ml Milch





ZUBEREITUNG



1. Die Gnocchi nach Packungsanleitung gar kochen. Brühe in einem Topf auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
2. Den Brokkoli waschen und die Röschen vom Strunk trennen, diese anschließend für 15 Minuten bei mittlerer Hitze in der Brühe köcheln lassen. Den Brokkoli abgießen, dabei ein Drittel des Wassers auffangen.
3. Die Butter in demselben Topf erhitzen. Sobald sie anfängt zu kochen, mit dem Mehl bestäuben. Unter ständigem Rühren die zuvor aufgefangene Brühe nach und nach eingießen, Milch hinzufügen und einkochen, bis die Flüssigkeit andickt ist.
4. Den Brokkoli in die Sauce geben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Gnocchi mit der Sauce servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

25 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



KARTOFFELN MIT RAHMKOHLRABI

Für 4 Portionen



ZUTATEN

- 8 große Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 200 ml Milch





ZUBEREITUNG



1. Die Kartoffel schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser gar kochen. Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Währenddessen die Gemüsebrühe auf hoher Hitze zum Kochen bringen.
2. Die Kohlrabistifte in die Brühe geben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Sobald sie gar sind, abgießen und ein Viertel der Brühe auffangen. In demselben Topf die Butter zerlassen. Sobald sie köchelt, mit dem Mehl bestäuben und mit einem Schneebesen verrühren.
3. Mit der Milch ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Nun die Brühe dazugeben, verrühren und die Kohlrabistifte hinzufügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die fertigen Kartoffeln stampfen und mit der Sauce servieren.

**VORBEREITUNGSZEIT**

10 Minuten

**GESAMTZEIT**

55 Minuten

**VEGETARISCHE
SPARREZEPTE**

ROTE-BETE-SUPPE MIT GEMÜSE-TORTELLINI

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g frische Tortellini
- 2 Zwiebeln
- 3 Kartoffeln
- 400 g Rote Bete
- 30 g Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- 4 TL Schmand





ZUBEREITUNG



1. Die Tortellini nach Packungsanleitung gar kochen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kartoffeln und die Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Rote Bete und Kartoffeln 5 Minuten darin anschwitzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Die Suppe bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Sahne in die Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit den Tortellini anrichten und mit je einem Teelöffel Schmand toppen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

35 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



GEFÜLLTE ZUCCHINI

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 2 große Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Kräuterfrischkäse
- ½ kleine Dose Mais
- 100 g geriebener Gouda





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel entkernen.
2. Das Zucchinifleisch fein hacken und in eine Schale geben. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Frischkäse, Paprikawürfel, Zwiebel, Knoblauch und Mais zum Zucchinifleisch geben und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Zucchinihälften in eine Auflaufform geben und mit der Gemüsemischung füllen. Mit Käse bestreuen und auf mittlerer Schiene für 25 Minuten fertig backen.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



SPAGHETTI MIT PETERSILIEN-PESTO

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Pinienkerne oder Kern-Mix
- 80 g Parmesan
- 150 ml Olivenöl





ZUBEREITUNG



1. Die Nudeln nach Packungsanleitung gar kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und in ein hohes Gefäß geben. Die Knoblauchzehen schälen und in große Würfel schneiden.
2. Knoblauchwürfel, Pinienkerne, Parmesan und Öl zur Petersilie geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.
3. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den fertigen Nudeln servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

15 Minuten

VEGETARISCHE SPARREZEPTE



ROTE-BETE-CARPACCIO

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 2 Knollen gekochte, geschälte Rote Bete
- 125 g Rucola
- 1 Mozzarella
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL gehobelter Parmesan





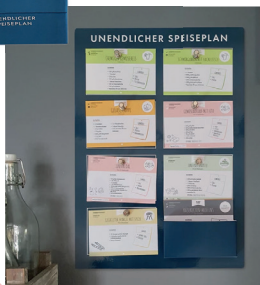
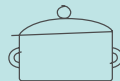
ZUBEREITUNG



1. Die Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden und fächerartig in einem Kreis auf einem großen Teller verteilen.
2. Rucola waschen, trocken schütteln und mittig auf dem Teller verteilen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf der Roten Bete verteilen.
3. Öl, Balsamico und Pinienkerne ebenfalls auf dem Teller verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan toppen.



EMPFEHLUNG



Du suchst noch Inspiration für dein Rezeptkarten-Chaos?
Kein Problem, wir haben die Lösung für dich!

Mit den Rezeptkartenboxen und der Rückwand vom
Unendlichen Speiseplan behältst du den Überblick beim
Kochen - so hast du immer deine Dauerfavoriten zur Hand.

Weitere praktische, tolle und sorgfältig durchdachte
Produkte findest du bei uns im Shop.
Komm gerne vorbei, wir freuen uns auf dich!

Du bistunschlos glücklich? Dann teile deine Freude mit
unserer Community auf Instagram!

