

## Gemüse-Haferflocken Bratling mit buntem Salat

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 300-350 g Haferflocken
- 150-200 g Panierbrot
- 3 Eier
- 2 EL Sesam
- 1 EL Quark
- 150-200g geriebener Parmesan
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- Muskat nach Geschmack
- 1 Zitrone für das Salatdressing

Karotten schälen und zusammen mit den Zucchini fein Raspeln. Den Brokkoli putzen in kleine Röschen schneiden und im siedenden Wasser ca. 10 Min köcheln lassen.

Abgießen, kurz auskühlen lassen dann in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren und zu dem anderen Gemüse dazu geben.

Zwiebeln klein schneiden, andünsten und zur Masse dazu geben.

Mit den Haferflocken, dem Käse, Sesam, Eier und Quark dazugeben. Die Masse kräftig würzen und noch einmal gut vermischen. Sollte die Masse noch zu feucht sein, kann man Semmelbrösel hinzugeben. Die Masse dann 20 Minuten ziehen lassen.

Danach kleine Bratlinge daraus formen und in einer Pfanne mit Öl ausbraten.

## Salat

1 Radicchio  
2 Chicorée

1 Orangen schälen und klein schneiden und später auf den Salat legen  
Salat mundgerecht schneiden und waschen, in der Salatschleuder trockenschleudern.

## Dressing

2 EL Senf  
4 EL Olivenöl und 3 EL Wasser  
Zitronensaft von einer Zitrone  
Honig oder Zucker  
Balsamico Salz und Pfeffer

## Süßkartoffeln mit Rote-Bete-Chutney, Ziegenkäsepraline und Gemüse

- 4 St. Süßkartoffel
- 1 Pack. gegarte Rote Bete
- 2 Rollen Ziegenkäse
- 2 Zucchini
- 2 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 2 EL Tomatenmark
- 300-350 ml Gemüsebrühe ca. 150 ml für das Chutney
- 1 Aubergine
- 1 Chili
- 2 Zwiebeln
- 1 St. Ingwer
- 1 Zitrone
- Essig, Öl, Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Honig für auf den Ziegenkäse

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und  $\frac{1}{2}$  Chili würzen. Etwas Öl dazu und den klein geschnittenen Thymian. Alles mischen und auf ein Backblech geben. Erst mal zur Seite stellen

Später im Ofen bei 180 Grad 20-25 min backen.

Die Rote Bete klein würfeln, eine Pfanne 3 EL Zucker karamellisieren lassen, klein geschnittenen Zwiebeln, Ingwer und etwas Chili dazu, **wenn der Zucker karamellisiert ist**. Mit Essig und **etwas** Gemüsebrühe ablöschen, die Rote Bete dazu und einkochen lassen. Zum Schluss nochmal abschmecken

Von den Zucchini 14 Scheiben schneiden. Scheiben in etwas Fett anbraten und auf ein Backblech legen. Den Ziegenkäse in 14 Portionen schneiden und auf die Zucchini legen. Diese kommen später noch kurz in den Backofen mit etwas Honig drauf.

Für das Pfannengemüse Paprika, und Aubergine und Zucchini falls übrig sind klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl langsam anbraten. Tomatenmark dazu kurz mitdünsten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Rosmarin dazu geben.

## Blumenkohlcurry mit Vollkornreis

- 1 Blumenkohl
- 2 gelbe Paprikaschote
- Knoblauchzehen
- Ingwer
- 1 rote Chilischote
- EL Öl
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Schale Kirschtomaten
- 1 DS Kokosmilch
- 200 ml Sahne
- 1 Schale Zuckerschoten
- 5 Stiele Koriander
- Bio-Limette
- 3-4 EL Cranberrys
- 700 ml Gemüsebrühe
- 250 gr. Vollkornreis
- 2-3 EL Speisestärke später zum Binden der Sauce

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

Im Salzwasser blanchieren bis der Blumenkohl **fast** gar ist.

Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden.

Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken.

Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und ganz klein schneiden.

Reis in einem Topf mit Wasser und Salz gar kochen.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin ca. 1 Minute andünsten. 2 TL Currypulver, 2 TL Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten, bis es zu duften beginnt.

Paprika kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und Sahne ablöschen, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten garen. Blumenkohl dazu geben.

Zuckerschoten putzen und schräg schneiden ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und kleinhacken.

Limette auspressen und mit zum Curry geben, Cranberrys klein hacken dazu geben,

Tomaten halbieren und auch dazu geben, so wie den Koriander.

Salz und Pfeffer eventuell etwas Honig abschmecken.

## Fruchtiges Linsenragout mit schwarzen Oliven und Zitronen-Dip

- 250g rote Linsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 200 ml Sahne
- 2 Schalotte
- 2 EL Tomatenmark
- 2 St. Knoblauch
- 2 Möhren
- 2 gelbe Paprika
- 1 Staudensellerie
- Bund Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- Ingwer
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 1 Bund Koriander
- 2 TL Paprikapulver
- 1 Glas Schwarze Oliven
- 1 Chili halbieren entkernen und klein schneiden

Knoblauch und Schalotten schälen und in kleine Würfel hacken.  
Möhre, Sellerie und Paprika waschen und ebenfalls klein schneiden.

Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzten Zwiebel, Inger und Knoblauch und Chili dazu geben, alles miteinander verrühren. Dann die Linsen dazu und kurz mitdünsten. Gemüse dazu geben und alles mischen. Mit Paprikapulver betäuben dann das Tomatenmark dazu, alles umrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Rosmarin klein hacken und auch hinzugeben, Linsen 15-20 Minuten sanft köcheln lassen. dabei gelegentlich umrühren. Dann Kokosmilch und Sahne dazu geben. das Linsenragout mit Salz und Pfeffer Limettensaft abschmecken und den frisch gehackten Koriander und Basilikum dazu geben und servieren. Eventuell etwas mit Maisstärke abbinden.

### Für den Dip:

1 Becker Quark  
1 Becher Joghurt  
1/2 Zitrone auspressen  
Alles miteinander mischen, den Saft der Zitrone dazu mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Dips mit Brot

- **Kichererbsen-Dip**

- 1 Kleine Dose Kichererbsen
- 1 Limette
- 1/2 Chili
- 2 EL Joghurt eventuell 3-4 EL Milch noch dazu (falls es zu dick ist)
- Salz/ Pfeffer

Alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer klein mixen.  
Abschmecken und in einer Schüssel abfüllen

- **Schafskäse- Dip**

- 1 Stück Feta Käse
- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Paprikapulver
- Salz&Pfeffer etwas Zitronensaft
- 1/2 Chilischote
- 1 Glas getrocknete Tomaten

Alles in einem hohen Gefäß mixen und abschmecken

- **Kräuterbrot**

- 1 kg Mehl
- Thymian, Rosmarin/ Salbei/ Estragon gerne alles getrocknet
- 2 Beutel Trockenhefe
- 400-500 ml warmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

Alles in einer Schüssel miteinander vermischen und 30 min gehen lassen.  
Danach zu 2 Brotleiben formen und bei 170 Grad 35 min Backen.

## Apple Crumble mit Zimtsahne

- 8 bunte Äpfel
- 400 ml Sahne
- 2 Pack. Sahnesteif
- 1 TL Zimt
- 350 g Mehl
- 250 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen gehackte Mandeln

Die Äpfel waschen und in kleine Stück schneiden, mit 1 EL Zucker marinieren. Die Mandeln in einer Pfanne goldgelb rösten bei niedriger Hitze; dann zu den Äpfeln geben. In 2 Auflaufformen verteilen, **diese vorher mit etwas Butter ausreiben.** Dann in einer Schüssel das Mehl mit dem Zucker und der Butter vorsichtig mit dem Handrührgerät zu Streusel verarbeiten. Auf dem Crumble verteilen und bei 170 Grad 25-30 min backen. In der Zwischenzeit die Sahne in einem hohen Gefäß steif schlagen, Zimt dazu und im Kühlschrank kaltstellen. Zusammen mit dem Crumble servieren.

## Haferkekse

- 50g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Backpulver
- 130g Butter
- Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 1 Ei
- 200g Haferflocken
- 70g Honig
- 50g Cranberrys

Alle Zutaten mischen und mit einem Esslöffel walnussgroße Häufchen auf das Backpapier setzen und plattdrücken. Ab in den Ofen und 12-15 Minuten backen bei 170 Grad.

## Mit Couscous gefüllte Paprika

- 3 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 250g Couscous
- 800ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sesam
- 1 Bund Petersilie
- Salz/ Pfeffer
- Olivenöl

Die Paprika waschen und aushöhlen und halbieren

Den Couscous in eine Schüssel geben 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz und Sesam dazu und mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen.

Quellen lassen. Dann die fein gehackte Petersilie dazu geben.

Mit der Masse die Paprika füllen. In eine Auflaufform geben und mit etwas Olivenöl und Wasser befüllen. Im Ofen bei 170-190 Grad 20 Minuten garen.

## Für die Tomatensauce

- 1 Ds Stückige Tomaten
- 1 Flasche passierte Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 1-2 EL Zucker
- 1 Bund Basilikum
- Salz/ Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe

Einen größeren Topf mit Olivenöl warm werden lassen, dann die klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch dazu geben; anschwitzen.

Mit etwas Zucker karamellisieren.

Die passierte und stückigen Tomaten dazu geben, sowie das klein geschnittene Basilikum und die Gemüsebrühe.

Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit einem Stabmixer kurzpürieren und abschmecken.



## Kursbeschreibung

Erleben Sie vegetarische Gerichte...gesund, lecker und einfach zubereitet.

Ich begleite und unterstütze Sie, erleben sie diese leckeren Gerichte und Zaubern Sie was Besonderes auch mal ohne Fleisch...

Mein Name ist Melanie Hömme-Gilliar und ich freue mich Sie in meinem Kurs begrüßen zu dürfen.

Mit Couscous gefüllte Paprika  
Kräuterbrot mit Dips  
Süßkartoffel/ Rote Bete  
Bratlinge/Gemüse  
Blumenkohl/Curry/Cranberrys  
Linsenragout/Oliven/Dip  
Apple-Crumble