



Inhaltsverzeichnis

Die **blauen Einträge sind vegetarische**, allen anderen **vegane** Gerichte.
 Sämtliche Rezepte sind für **8 Personen** berechnet

Apfel-Knödel-Auflauf	Nr. 24
Augenbohnen, Reis, Minz-Raita, Salat	Nr. 15
Bäuerlicher Spirelli-Eintopf mit Salat	Nr. 11
Blechkartoffeln mit Rosmarin, Feta-Käsecreme und Salat	Nr. 5
Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne mit Reis und Minze-Raita	Nr. 18
Chana-Dhaal mit Spinat, Reis und Raita	Nr. 20
Couscous mit Brokkoli und Blumenkohl	Nr. 28
Currylinsen mit Spiralnudeln und Salat	Nr. 2
Fenchel-, Lauch-, Möhren-Gemüse mit Reis	Nr. 7
Gemüse mit Feta überbacken, Reis	Nr. 8
Gurkengemüse	Nr. 12
Hirseauflauf mit Obst	Nr. 17
Indischer Linsentopf (Dhaal), Reis, Tomatensalat	Nr. 3
Kartoffel à la maman mit Fenchel-Lauchgemüse	Nr. 31
Kartoffel-Blumenkohl-Curry mit Reis	Nr. 21
Kartoffelgratin mit Salat	Nr. 30
Kartoffelgulasch mit gebratenen Pilzen	Nr. 29
Kartoffelragout mit grünen Bohnen	Nr. 19
Orientalischer Kichererbsentopf	Nr. 26
Paprika in Soja-Cuisine-Sauce	Nr. 25
Pasta mit Oliven, Paprika und Tomaten	Nr. 14
Pasta mit Sellerie-Tomatensosse	Nr. 32
Pellkartoffeln mit Quark und Salat	Nr. 13
Peperonata mit Reis	Nr. 10
Reis mit Nüssen und Früchten	Nr. 1
Salatsauce	Nr. 22
Sauerkrautsuppe	Nr. 9
Tagliatelle alio et olio mit Parmesan und Salat	Nr. 6
Tomaten-Hirse-Suppe	Nr. 16
Tomatenreis	Nr. 23
Toskanische Bohnensuppe	Nr. 27
Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln mit Salat	Nr. 4



Rezept Nr. 1 Reis mit Nüssen und Früchten

Zutaten: ca. 100 ml Pflanzenöl
2 große Zwiebeln, gehackt
8 Knoblauchzehen, zerdrückt
5 cm-Stück Ingwer, fein gehackt
0,75 TI Chilipulver
2 TI Kreuzkümmel
1 TI Currypulver
480 g Basmati- oder 640 gr parboiled Reis
1,1 l Gemüsebrühe
960 g Tomaten aus der Dose, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
350 g getrocknete Aprikosen, eingeweicht und in Streifen geschnitten
2 rote Paprika, geputzt und gewürfelt
200 g Erbsen (tiefgefroren)
3-4 kleine, noch grüne Bananen
250 g gemischte Nüsse

Zubereitung:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten.
Knoblauch, Ingwer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Currypulver und Reis zufügen.
2 Min. unter Rühren anbraten.

Die Gemüsebrühe aufkochen und zugießen. Alles gut verrühren.
Die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis der Reis fast gar und kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist (ca. 15 Minuten; prüfen).

Aprikosen, Paprika und Erbsen in den Topf geben.
Zugedeckt weitere 10 Min. köcheln lassen.
Den Topf vom Herd nehmen und 5 Min. zugedeckt ruhen lassen.

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
Den Reis mit einer Gabel auflockern.
Nüsse und Bananenscheiben zugeben und vorsichtig unterrühren.

Das Reisgericht in eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.



Rezept Nr. 2 Currylinsen mit Spiralnudeln und Salat

Zutaten: 4 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
2 Äpfel
7 EL Öl
3 große (ca 450gr) Dose Linsen
Salz
Gemüsebrühe (Instant)
1 TI Curry
1 TI Kreuzkümmel (Kumin)
1TI Kurkuma
1TI Koriander
Cayennepfeffer
250 ml Soja Cuisine (Alpro)

100 gr Spirelli pro Person

1-2 Köpfe Eisbergsalat

Zubereitung:

- Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln.
- Zwiebeln, Knoblauch und Apfel in heißem Öl glasig dünsten, Gewürze hinzugeben und mit anbraten. Linsen mit der Flüssigkeit hinzufügen, 2 TI Gemüsebrühe unterrühren.

Bei großer Hitze im offenen Topf kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. (Etwa 20 – 25 min. Dauernd umrühren, sonst brennt es an!) Mit Gewürzen und Cayennepfeffer abschmecken. Soja Cuisine zugießen und cremig einkochen lassen. Mit Salz nachwürzen.

Rezept Nr. 3

Indischer Linsentopf (Dhaal), Reis, Tomatensalat

Zutaten: 8 Zwiebeln, gehackt
8 Knoblauchzehen, gepresst
6 TI Garam Masala
4 TI Kreuzkümmel
1 TI Kurkuma
450 gr Dhaal
8 TI Ingwer, gerieben
2 TI Sambal Olek
2 gr. Dosen geschälte Tomaten, gehackt
Petersilie
2,6 l Gemüsebrühe (Instant)

600 gr Basmati- / 760 gr parboiled Reis Reis

Zubereitung:

Dhaal über Nacht einweichen
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazu geben und bei milder Hitze glasig dünsten.
Knoblauch, Garam Masala, Kreuzkümmel und Kurkuma dazu geben und etwa 3 Minuten mitdünsten.
Gemüsebrühe, Linsen, Ingwer, Sambal Oelek und Tomaten dazugeben.

Etwa 45 Minuten kochen bis der Dhaal gar ist.

Wer es ganz gut machen will:

kocht das Ganze zum ersten Mal vor der 9:15-Meditation auf,
stellt den Herd wieder ab und legt den Deckel auf den Topf,
damit der Dhaal während der Meditation ziehen kann;
kocht ihn *nach* der Meditation zum zweiten Mal auf,
stellt den Herd wieder aus und läßt ihn bei geschlossenem Deckel ziehen.
Um 11:45 – 12:00 wird der Herd auf die höchsten Stufen gestellt
und der Dhaal unter dauerndem Umrühren gekocht,
so dass die Flüssigkeit verdampft.

Mit Petersilie bestreuen und mit **Reis** servieren.

Tomatensalat:

10 Tomaten in Scheiben schneiden, mit Essig/Öl, Salz, Pfeffer, Kräutern anmachen (bes. Basilikum), etwas Pflanzenmilch oder Soja Cuisine angießen.



Rezept Nr. 4: Zwiebel-Gewürz-Kartoffel mit Salat

Zutaten: 400 ml Öl
12 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
5 Tl geriebenen Ingwer
5 große Knoblauchzehen, zerdrückt
1/4 Tl Chilipulver (Vorsicht: sehr scharf: besser weniger und dann nachwürzen)
7 Tl gemahlener Koriander
7 Tl gemahlener Kreuzkümmel
4 Tl Salz
3 – 4 kg neue Kartoffeln, (ungeschält) kochen
6 El Zitronensaft
(4 grüne Chilischoten, gehackt zum Garnieren, wenn vorhanden)

Für das *Baghaar*:

150 ml Öl
15 getrocknete rote Chilischoten
2,5 Tl Senfkörner
2,5 Tl Schwarzkümmel
2,5 Tl Bockshornklee

gemischter Salat:

1-2 Köpfe grünen Salat
2 Tomaten
2 gelbe Paprika
2 Zwiebeln gewürfelt
Kräuter

Zubereitung:

Kartoffeln bürsten, mit der Schale gar kochen (ca 45 min), abkühlen lassen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Hitze reduzieren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und ca. 1 Min. anbraten. Dann den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die gekochten Kartoffeln vierteln oder sechsteln (je nach Größe) und zur Zwiebel-Gewürz-Mischung geben, mit dem Zitronensaft beträufeln und gut verrühren.

Für das *Bhagaar* etwas Öl in einem separaten Topf erhitzen. Gehackte Chilischoten, Senfkörner, Schwarzkümmel und Bockshornklee zugeben und unter Rühren anbraten, bis sich die Gewürze dunkel verfärben. Vorsicht, wird schnell schwarz! Den Topf vom Herd nehmen und das *Bhagaar* über die Kartoffeln gießen.

(Mit der grünen Chilischote garnieren und sofort servieren.)

Salat: waschen und putzen, Tomaten, Paprika waschen und in halbe oder gedrehte Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln, mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl anmachen, Kräuter zugeben, vorsichtig mischen.



Rezept Nr. 5

Blechkartoffeln mit Rosmarin, **Feta-Käsecreme** und Salat

Zutaten: 3,5 kg festkochende Kartoffel
8 TI Rosmarin
ca. 20 El Olivenöl
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln sauber bürsten, in gleichmäßig dicke Achtel schneiden und mit Küchenpapier gut abtrocknen.

Rosmarin mit dem Öl verrühren, in einer Schüssel die Kartoffelschnitze damit übergießen und sie darin wenden. Die Backbleche einfetten, Kartoffeln darauf anordnen und in den vorgeheizten Backofen bei 200° schieben.

Gesamtgarzeit etwa 40 min backen mit Umluft. Da die Garzeit u.a. von der Größe der Kartoffelscheiben abhängt, lieber mal früher kontrollieren. Nach ca. 20 min Kartoffeln wenden; salzen am besten erst bei Tisch.

Feta-Käsecreme

Zutaten: 600 g Feta- oder Ziegenkäse
600 g Quark 40% (oder auch 20%)
Flüssigkeit vom Fetakäse oder Wasser, so dass eine zähflüssige Creme entsteht.
1-2 TI Sambal Olek
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen zerdrückt

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen. Mit dem Sambal (Vorsicht, scharf!) und Pfeffer abschmecken

Salat

1 – 2 Köpfe grünen Salat



Rezept Nr. 6

Tagliatelle alio et olio mit **Parmesan** und grünem Salat

Zutaten: 1200 gr Bandnudeln
12 Knoblauchzehen
400 ml Olivenöl
(400 gr Parmegiano) ggf: Hefeflocken

2 Köpfe Salat
Zwiebel
Salatkräuter
Salz, Pfeffer, Essig, Öl

Zubereitung:

Die Nudeln al dente kochen in ausreichend Wasser (Gebrauchsinformation beachten und selber kosten), dann ins Sieb abgießen, anschließend im Kochtopf warmhalten. Knoblauchzehen schälen und blättrig schneiden und in dem heißen Öl glasig braten. Die heiße Öl-Knoblauchmischung über die Nudeln gießen und diese darin wenden. Sofort servieren.

Salat waschen, evtl. schleudern, anmachen mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Maggiwürze, 4 EL Essig (oder Zitrone), 4 EL Öl und vorsichtig mischen.

(Parmesan reiben.)



Rezept Nr. 7

Fenchel-, Lauch-, Möhren-Gemüse mit Reis

Zutaten: 3 Knollen Fenchel
3-4 Stangen Lauch
1 kg Möhren
3 Zwiebeln in Ringe geschnitten
3 Knoblauchzehen zerdrückt oder fein gehackt
4 TL gehackten Ingwer
2 TL Schwarzkümmel
3 TL Curry
2 TL Koriander
2 TL Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver
Salz
Pfeffer
2 Handvoll Rosinen
2 Handvoll Walnusskerne (zerkleinert)
250 ml Soja Cuisine
Öl
Reis (640 g paraboiled Langkornreis oder Naturreis;
oder 480 g Basmatireis)

Zubereitung:

Gemüse putzen und in Stücke bzw. Würfel schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Ingwer, Schwarzkümmel, Curry, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz zugeben und kurz mit anbraten.

Gemüse hinzugeben, umrühren und etwas Wasser hinzugießen.

Das Ganze köcheln lassen bis das Gemüse bissfest gegart ist,

Rosinen und Walnüsse dazugeben und weiter köcheln lassen.

Am Ende Soja Cuisine unterrühren

und das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Rezept Nr. 8

Gemüse mit Feta überbacken

ca 1 kg gemischter Paprika }
550 gr Zucchini }
260 gr Zwiebeln } in Streifen schneiden und in Öl anbraten , mit Salz,
Paprika, viel Kräuter der Provence und
Pfeffer würzen
4 Zehen Knoblauch

550 gr Tomaten häuten, in Scheiben schneiden }
1 Glas Oliven (250ml) } unterheben

In Auflaufformen füllen und mit Feta-Scheiben belegen.
20 min bei 180 Grad Celsius überbacken, mit Reis servieren

600 gr Feta
480 g Basmati- / 640 gr parboiled Reis
(Reis vorher waschen, dann mit doppeltem Volumen Wasser(Salz zufügen) kalt aufsetzen. Wenn der Reis kocht, den Herd auf kleine Flamme drehen, 5 min weiter köcheln lassen und dann Herd abstellen. Der Reis dampft jetzt nur noch auf der heißen Platte bei geschlossenem Topf ca. eine halbe Stunde aus (Während dieses gesamten Vorgangs nicht rühren!) Dann mit der Gabel den Reis an der Oberfläche durchstreichen und die Konsistenz (ist er gar?!) überprüfen.



Rezept Nr. 9 Sauerkrautsuppe

Zutaten:

- 300 g Zwiebeln
- etwas Öl zum Anbraten
- 3 El Delikatesspaprika
- 1 TI Rosenpaprika (scharf)
- 2,5 l Gemüsebrühe
- 800 g Sauerkraut
- 2 TI Kümmel
- 600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- 2 gelbe Paprikaschoten (etwa 100 g)
- 250 g Soja Cuisine (oder vegane Crème fraiche)
- einen Bund Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb braten.

Das Paprikapulver unterrühren, mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen.

Das Sauerkraut etwas kleiner schneiden und mit dem Kümmel in die Brühe geben. Etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in die Suppe raspeln.

15 – 20 Min. bei schwacher Hitze kochen.

Die Paprikaschote vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden.

Die Soja Cuisine in die Suppe rühren.

In vorgewärmte Schüsseln geben.



Rezept Nr. 10 Peperonata mit Reis

Zutaten:

- 8 El Olivenöl
- 2 Zwiebeln, halbiert und in feinen Ringen
- 4 rote Paprikaschoten, in dünnen Streifen
- 4 grüne Paprikaschoten, in dünnen Streifen
- 4 gelbe Paprikaschoten, in dünnen Streifen
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1,6 kg Tomaten aus der Dose, abgetropft und in Stücken gehackt
- 4 El gehackter Koriander
- Salz und Pfeffer
- 4 El schwarze Oliven, entsteint und gehackt

- 480 g Basmati- / 640 gr parboiled Reis

(Reis vorher waschen, dann mit doppeltem Volumen Wasser(Salz zufügen) kalt aufsetzen. Wenn der Reis kocht, den Herd auf kleine Flamme drehen, 5 min weiter köcheln lassen und dann Herd abstellen. Der Reis dampft jetzt nur noch auf der heißen Platte bei geschlossenem Topf ca. eine halbe Stunde aus (Während dieses gesamten Vorgangs nicht rühren!) Dann mit der Gabel den Reis an der Oberfläche durchstreichen und die Konsistenz (ist er gar?!) überprüfen.

Zubereitung:

Das Öl in einer großen Pfanne (Topf) erhitzen, die Zwiebeln ca. 5 Min. unter Rühren leicht schmoren, bis sie beginnen, braun zu werden. Paprika und Knoblauch zugeben und weitere 4 Min. schmoren. Tomaten und Koriander einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Gemüsestücke bei mäßiger Hitze etwa 30 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

(Zwischenzeitlich leicht rühren, damit es nicht am Boden ansetzt. Falls die Flüssigkeit gegen Ende der Kochzeit nicht ganz verdampft sein sollte, den Deckel abnehmen.)

Die Oliven einrühren und die Peperonata in vorgewärmten Schüsseln servieren.



Rezept Nr. 11 Bäuerlicher Spirelli-Eintopf mit Salat

Zutaten:

- 1 kg Tomaten
 - 400 g Lauch
 - 400 g Möhren
 - 400 g Zwiebeln
 - 100 g Sellerie
 - 500 g Spirelli
 - 10 EI Öl
 - 150 g Soja Cuisine
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 TI Thymian
-
- 1,5 Köpfe Eisbergsalat,
 - Kräuter, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig, Öl

Zubereitung:

Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Lauch putzen, in Scheiben schneiden und waschen.

Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen und würfeln.

Etwa 2 l Wasser mit 2 EI Salz und etwas Öl zum kochen bringen.

Spirelli hineingeben, 10 Min. kochen (s. Verpackungshinweis),

im Sieb kurz abspülen, abtropfen lassen und in etwas Öl schwenken.

Inzwischen übriges Öl im Topf erhitzen.

Zuerst Zwiebeln, Möhren und Sellerie in etwa 5 Min. glasig dünsten.

Tomaten dazugeben, 5 Min. unbedeckt kochen.

Lauch ins Gemüse mischen, 1 Min. kochen.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Spirelli und Gemüse mischen,

Soja Cuisine hinzugeben.

In vorgewärmten Schüsseln servieren.



Rezept Nr. 12

Gurkengemüse

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 3 kg Gurken
- Öl nach Bedarf (ca. 14 EL)
- 250 g Soja Cuisine
- 1 TL Gemüsebrühe (Instant) zum Einrühren ins Gurkeninnere
- frische Kräuter (Petersilie, Kerbel, Basilikum, Dill, Majoran)
- 2 TL Kräutersalz, Koriander, Edelsüßpaprika
- Cayennepfeffer
- Haferflocken

- 480 g Basmati- / 640 gr parboiled Reis

Reis vorher waschen, dann mit doppeltem Volumen Wasser(Salz zufügen) kalt aufsetzen. Wenn der Reis kocht, den Herd auf kleine Flamme drehen, 5 min weiter köcheln lassen und dann Herd abstellen. Der Reis dampft jetzt nur noch auf der heißen Platte bei geschlossenem Topf ca. eine halbe Stunde aus (Während dieses gesamten Vorgangs nicht rühren!) Dann mit der Gabel den Reis an der Oberfläche durchstreichen und die Konsistenz (ist er gar?!) überprüfen.

Zubereitung:

- Zwiebeln würfeln. Gurken schälen und längs halbieren. Kerne herauschälen und aufheben. Gurken quer in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Gurken hineingeben, mit Haferflocken bestreuen und goldgelb braten.
- Gemüse in einen Topf füllen. Gurkeninneres in der Pfanne mit Gemüsebrühe mischen. Kräutersalz, Koriander, Edelsüßpaprika und Cayennepfeffer hinzugeben. Pfanneninhalte zu dem Gemüse geben und 15-20 Min. zugedeckt schmoren. Die Gurken sollten noch Biß haben.
- Den Topf vom Herd nehmen, Soja Cuisine und Kräuter unterheben. Gemüse mit Kräutersalz und Gewürzen pikant abschmecken.



Rezept Nr. 13

Pellkartoffeln mit Quark und (gemischtem) Salat

Zutaten:

- 3 kg Kartoffel, möglichst kleine, gründlich bürsten
- 2000 gr Quark
- Milch, so dass aus dem Quark eine zähflüssige Creme entsteht
- Petersilie
- Schnittlauch
- 2 Zwiebeln in Würfel geschnitten

- 1 – 2 Köpfe (Eisberg-) Salat
- 2 Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Kräuter
-

Zubereitung:

Die gewaschenen Kartoffeln ca 40 min in Salzwasser köcheln lassen
(mit Messer probieren, wann sie weich sind).

Wenn gar, das Wasser abgießen

und Topf noch wenige Min auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen, Kartoffeln umwenden.

Den Quark mit Milch etwas Salz und Pfeffer zu einem glatten Brei anrühren, Petersilie und/oder Schnittlauch hacken und in den Quark einrühren.

Zwiebeln würfeln und in kleinen Schälchen servieren zum individuellen Bestreuen.

Salat putzen, waschen, schleudern.

Tomaten, Paprika halbieren, in feine Streifen schneiden und zum Salat zugeben.

Diesen mit Gewürzen und Kräutern anmachen.



Rezept Nr. 14

Pasta mit Oliven, Paprika und (Kirsch-)Tomaten

Zutaten:

720 gr Bandnudeln (90 g pro Person)
150 ml Soja Cuisine (Alpro)
8 El Olivenöl
4 Knoblauchzehen zerdrückt
3 grüne Paprikaschoten in dünnen Streifen geschnitten
3 gelbe Paprikaschoten in dünnen Streifen geschnitten
8 Tomaten geachtelt
250 ml Gemüsebrühe
2 El (gehackter) Oregano
250 gr schwarze Oliven, entsteint und geviertelt
300 gr Rucola
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen, gut abgießen;
Öl in einer Pfanne erhitzen;
darin den Knoblauch kurz andünsten,
Paprika zugeben und 5 min mitschmoren.
Tomaten, Oregano, Gemüsebrühe und Oliven zufügen und 5 min kochen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Sahne zugeben und erhitzen.
Rucola zugeben und rühren, bis dieser zusammengefallen ist.
Die Nudeln in vorgewärmte Schüsseln geben und die Sauce darüber gießen.
Gut mischen, garnieren und sofort servieren.



Rezept Nr. 15

Augenbohnen, Reis, Minz-Raita, Salat

Zutaten:

- 480 gr Augenbohnen
- 4 Zwiebeln in Ringe geschnitten
- 3 TI frischer Ingwer, gerieben
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TI Chilipulver
- 2,5 TI gemahlener Koriander
- 2,5 TI gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Öl zum Anbraten
- 480 gr Basmati- / 640 gr parboiled Reis

(Reis vorher waschen, dann mit doppeltem Volumen Wasser (Salz zufügen) kalt aufsetzen. Wenn der Reis kocht, den Herd auf kleine Flamme drehen, 5 min weiter köcheln lassen und dann Herd abstellen. Der Reis dampft jetzt nur noch auf der heißen Platte bei geschlossenem Topf ca. eine halbe Stunde aus (Während dieses gesamten Vorgangs nicht rühren!) Dann mit der Gabel den Reis an der Oberfläche durchstreichen und die Konsistenz (ist er gar?!) überprüfen.)

- 1,5 Köpfe Eisbergsalat
- Salatkräuter frisch (notfalls gefriergetrocknet)

Für die Raita:

- 500 ml Soja Cuisine
- ggf.etwas Wasser
- 1 TI Salz
- Minze frisch (notfalls gefriergetrocknet) oder einige Zehen Knoblauch

Zubereitung:

Die **Augenbohnen** am Abend zuvor waschen und über Nacht in viel Wasser einweichen. Wasser abgießen, die Bohnen in frischem Wasser bei geringer Hitze ca. 30 min köcheln lassen (bis sie weich sind), abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das Öl in einem genügend großen Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und goldbraun braten. Knoblauch, Ingwer, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und die Mischung 3-5 min anbraten. Wasser zugeben und köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Schließlich die gekochten Bohnen zugeben, alles vermengen, ca. 5 min unter Rühren anbraten.

Raita: Soja Cuisine, Wasser und Salz in einer Schüssel miteinander verrühren. Die restlichen Zutaten zugeben und unterrühren.



Rezept Nr. 16 Tomaten-Hirse-Suppe

Zutaten:

- 6 El Öl
- 4 Zwiebel fein geschnitten
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 Dosen Tomaten, zerkleinert mit Saft
- 6 El Honig
- 6 El Basilikum fein geschnitten
- 200 g Hirse
- Salz und Pfeffer
- Tomatenmark aus der Tube nach Bedarf

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch im Öl goldgelb dünsten.

Tomaten mit Saft und Gemüsebrühe, die Hälfte des Basilikums, sowie Salz und Pfeffer dazugeben.

15 min bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Dann mit Pürierstab pürieren.

Die gewaschene Hirse hineingeben und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliches Basilikum hinzufügen.

In vorgewärmten Schüsseln servieren.



Rezept Nr. 17

Hirseauflauf mit Obst

Zutaten:

- 2,5 Ltr Milch
- 300 gr Hirse (oder auch Buchweizen)
- 100 gr Gries
- 6 Eier
- 200 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- etwas (2 Prisen) Salz
- 100 gr gehackte Mandeln
- 3 große Dosen Obst

Zubereitung:

Nach dem Frühstück:

Milch aufkochen (Vorsicht!), Hirse und Gries unter Rühren einstreuen und gegen 20 min quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren, da der Brei schnell am Boden ansetzt.

Danach den Brei etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Eier, Zucker, Vanillezucker, Salz schaumig rühren.

Dann den Brei löffelweise zum Eischaum dazugeben und unterrühren. Gehackte Mandeln (Haselnüsse) dazugeben.

Auflaufformen mit etwas Butter einfetten. Die Masse in die Auflaufformen einfüllen und wegstellen.

11:20 Uhr: Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Auflaufformen auf dem Rost, der in die unterste Einschubschiene eingelegt ist, bei 200-210 Grad etwa 40-50 Minuten backen. Damit der Auflauf nicht zusammenfällt, ihn nach dem Backen noch etwa 5-10 Minuten im Backofen auskühlen lassen (Temp. Null).

Während der Auflauf bäckt: Tisch decken, Wasser aufstellen, Obst in Schüsseln geben – und aus dem Fenster schauen und warten.

Persönlicher Tipp aus der Fuldaer Klosterküche (aus der das Rezept stammt):

Anstelle der Hirse können sie auch Grieß oder Buchweizen verwenden. Amaranth habe ich noch nicht ausprobiert, kann ich mir aber durchaus gut vorstellen.

Bei der Backtemperatur und –dauer müssen sie sich nach ihrem Backofen richten und das erste Mal vielleicht ausprobieren, wie es für Sie am besten passt.



Rezept Nr. 18

Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne mit Reis und Minze-Raita

Zutaten:

8 Schalotten
700 g Blumenkohl
700 g Brokkoli
3 El Keimöl
2 El frischer, gehackter Ingwer
2 TI Kreuzkümmel
2 TI Curry
Salz
2 TI Zucker
250 - 300 ml Soja Cuisine
60 g Rosinen
20 g gehackte Mandeln
480 gr Basmati- / 640 gr parboiled Reis

Für die Raita:

500 ml Soja Cuisine
etwas Wasser
1 TI Salz
Minze frisch (notfalls gefriergetrocknet)

Zubereitung:

Schalotten/ Zwiebeln in Ringe schneiden,
Blumenkohl u. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen,
Stiele in feine Scheiben schneiden.

Öl in der Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln dazugeben und kurz anrösten.
Blumenkohl und Brokkoli hinzugeben und unter Wenden anrösten.
Ingwer, Salz, Curry, Kreuzkümmel, Zucker, die Hälfte der Soja Cuisine und Rosinen zum
Gemüse geben und alles mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen.
Restliches Soja Cuisine dazugeben und Mandeln darüber streuen.
In vorgewärmten Schüsseln servieren

Raita: Soja Cuisine, Wasser und Salz in einer Schüssel miteinander verrühren. Die
restlichen Zutaten zugeben und unterrühren.



Rezept Nr. 19

Kartoffelragout mit grünen Bohnen

Zutaten:

3 große Dosen grüne, breite (Stangen-) Bohnen
1500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
4 Zwiebeln (etwa 280 g)
4 Knoblauchzehen
4 El Olivenöl
4 Tl gekörnte Gemüsebrühe
Meersalz
viel Bohnenkraut (gerebelt, etwa 10 g)
600 g grüne Paprikaschoten
800 g feste, reife Tomaten
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Handvoll Basilikum und
4 El (glatte) Petersilie, frisch gehackt
500 ml Soja Cuisine

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, putzen und quer halbieren.

Die Tomaten würfeln.

Die Kartoffeln sauber bürsten und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch fein hacken.

Das Öl mit 2 El Wasser in einem Topf erhitzen,
die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten.

Die Bohnen, die Kartoffeln, die Brühe, 2 Tl Salz, das Bohnenkraut und 1/2 l Wasser
dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und quer in Streifen schneiden.

Zu den Kartoffeln geben und etwa 15 Min. kochen.

Die gewürfelten Tomaten, unter das Gemüse mischen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Das Bohnenkraut entfernen und das Ragout mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. In
vorgewärmten Schüsseln servieren.

Soja Cuisine mit Basilikum und Petersilie verrühren. In kleinen Schüsseln servieren.



Rezept Nr. 20

Chana-Dhaal mit Spinat, Reis und Raita

Zutaten:

- 400 g Chana-Linsen
- 120 ml Öl
- 2 TI Senfkörner
- 2 TI Schwarzkümmel
- 8 getrocknete Chilischoten
- 1,5 kg tiefgefrorenen Spinat (ausgedrückt)
- 2 TI gehackten Ingwer
- 2 TI gemahlene Koriander
- 2 TI gemahlene Kreuzkümmel
- 2 TI Salz
- 1 TI Chilipulver
- 4 El Zitronensaft
- 2 grüne Chilischote zum Garnieren (in Ringe geschnitten)
- 480 gr Basmati- / 640 gr parboiled Reis / 500 gr Naturreis

Für die Raita

- 500 g Soja Cuisine
 - Salz, Pfeffer
 - 2 Zehen Knoblauch, durch die Presse gedrückt
 - frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- Alle Zutaten miteinander verquirlen

Zubereitung:

Die Chana-Linsen in warmem Wasser 3 Stunden einweichen.

Das Wasser abgießen, mit frischem Wasser bedecken und zum Kochen bringen; 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Das Öl in einem Topf erhitzen;

Senfkörner, Schwarzkümmel und Chilischoten zugeben und unter ständigem Rühren anbraten, bis sich die Gewürze dunkel verfärben.

Den Spinat in den Topf geben und vorsichtig unterheben.

Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Chilipulver dazugeben.

Hitze reduzieren und alles ca. 7-10 Min. leicht anbraten.

Die Linsen in den Topf geben und mit der Spinat-Gewürz-Mischung verrühren.

Mit Zitrone beträufeln und mit der Chilischote garnieren und servieren.

Reis nach Gebrauchsanweisung kochen und servieren.



Rezept Nr. 21 Kartoffel-Blumenkohl-Curry mit Reis

Zutaten:

300 ml Öl
1 TI Kreuzkümmel
8 getrocknete Chilischoten
4 Zwiebeln, in Ringen
3/4 TI Chilipulver
2 TI geriebenen Ingwer
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TI Salz
2 Prisen Kurkuma
8 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten (mit Gurkenhobel)
2 mittelgroße Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
4 grüne Chilischoten, nach Belieben
2 TI Koriander
600 ml Wasser

480 gr Basmati- / 640 gr parboiled Reis

Zubereitung:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Kreuzkümmel, Chilischoten in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Die Zwiebelringe mit dem Knoblauch zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldgelb braten.

Chilipulver, Ingwer, Salz, Koriander und Kurkuma in einer separaten Schüssel verrühren, dann die Gewürzmischung zu den Zwiebeln geben und alles ca. 2 Min. unter Rühren anbraten.

Kartoffelscheiben und Blumenkohlröschen zur Gewürz-Zwiebel-Mischung geben. Alles gut verrühren.

Hitze reduzieren und die grünen Chilischoten dazugeben.

Wasser in die Pfanne einrühren.

Das Curry abgedeckt 10-20 Min. köcheln lassen.

Dann sofort mit dem gekochten Reis servieren.



Rezept Nr. 22 Salatsauce

- Salz und Pfeffer
- etwas Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Balsamico-Essig
- Honig
- Senf
- Olivenöl

Alle Zutaten gut verrühren und mit dem geputzten, gewaschenen (und geschleuderten) Salat vermischen.



Rezept Nr. 23 Tomatenreis

Zutaten:

- 150 ml Olivenöl
- 4 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL frisch gehackter Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ¾ TL Chilipulver
- 3 TL Salz
- 2 Dosen Tomaten (à 480 g)
- 1 kg parboiled Langkornreis
- 1000 ml Wasser

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin goldbraun braten.

Mit Schwarzkümmel, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Knoblauch, Chilipulver und Salz verrühren.

Hitze reduzieren, die Tomaten zugeben und 10 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren.

Den Reis in den Topf geben und gut verrühren, sodass der Reis rundum von der Tomatenmischung überzogen ist.

Das Wasser zugießen. Zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist.

Den Reis in vorgewärmte Schüsseln füllen und servieren.



Rezept Nr. 24

Apfel-Knödel-Auflauf

Zutaten:

- 1300 gr säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Saft von 2 Zitronen (ca. 6 EL)
- 1200 gr Mini-Kartoffel-Knödel (Frischepack aus dem Nahrungsmittelregal)
- 12 TL Wild-Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 5 Eier
- Salz
- 2 Päckchen Dr. Oetker Bourbon-Vanille
- 400 g Schlagsahne
- 70 g Amarettini (ital. Mandelmakronen)
- 7 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

nach dem Frühstück:

1. Äpfel abwaschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker und Zimt unterrühren, Apfelscheiben hinzugeben und unter Schwenken darin karamellisieren, dann den Zitronensaft hinzugeben.
2. Apfelscheiben und Mini-Knödel (ungekocht) in ein große, flache, eingefettete Auflaufformen schichten. Preiselbeeren klecksweise darauf verteilen.
3. Amarettini zerbröseln, Mandeln hacken und beides miteinander mischen

vor dem Mittagessen:

4. Den Backofen vorheizen: Heißluft etwa 200° C
5. Eier mit Salz und Vanille-Zucker mit dem Rührgerät schaumig schlagen, die Sahne, nicht geschlagen, dazugeben und unterrühren. Die Eiersahne auf der Apfel-Knödel-Schicht verteilen und mit der Amarettini-Mandel-Mischung bestreuen
6. Die Formen auf dem Rost auf mittlerer Einschubleiste in den vorgeheizten Backofen schieben. **Etwa 25 Minuten garen.**



Rezept Nr. 25 Paprika in Soja-Cuisine-Sauce

Zutaten:

- 8 Paprika, in Streifen geschnitten
- 8 Tomaten gewürfelt
- 4 Zwiebeln in Streifen geschnitten
- 8 Zehen Knoblauch
- 2 TI Chili
- 6 TI Koriander
- 6 TI Kreuzkümmel gemahlen
- 2TI Schwarzkümmel
- 6 TI Currypulver
- ca. 8 EI Ingwer in kleine Würfel geschnitten
- 640 gr parboiled Reis bzw. 480 gr Basmati-Reis
- Salz
- Öl
- 300 – 400 ml Soja Cuisine

Zubereitung:

Tomaten mit gepresstem Knoblauch in reichlich Öl anbraten.
Sodann den Ingwer und die Gewürze hinzugeben und mitbraten.
Mit etwas Wasser abgießen.
Die geschnittenen Paprika hinzugeben, 5 min mit Deckel dünsten;
die gewürfelten Tomaten hinzugeben, salzen,
weitere 5 min mit geschlossenem Deckel dünsten.
Die Soja Cuisine angießen und erhitzen bei abgestelltem Strom.



Rezept Nr. 26

Orientalischer Kichererbsentopf

Zutaten

1200 g	Möhren
800 gr	Kartoffel
2	Lauchstangen
5	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
3 TI	Kreuzkümmelsamen (Cumin)
3 TI	Kurkuma, gemahlen
2	Orangen, ausgepresst
500ml	Wasser
5 EI	Sultaninen
300 gr	Kichererbsen
1	Zitrone, frisch gepresst
1 Bund	glatte Petersilie
2 TI	Koriander
	Salz, Pfeffer
480 gr	Basmati- oder Natur-&Wildreis

Vorbereitung:

- Kichererbsen in der dreifachen Menge Wasser etwa 60 Minuten köcheln lassen.
- Möhren in Scheiben, Kartoffel (ungeschält) in Würfel und Lauch in Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein hacken.
- Zitrone auspressen, Petersilie fein hacken

Zubereitung

- Reis mit der doppelten Menge Wasser und Salz zum Kochen bringen, Platte abstellen und Reis darauf stehen lassen (*ca. 45 min*)
Das Folgende dauert ca. 50 min.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und gehackte Knoblauchzehen, Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben. Gewürze unter Rühren kurz anrösten.
- Möhren und Kartoffeln zugeben, salzen, kurz mitschmoren und mit Orangensaft und Wasser ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Lauchringe, Sultaninen und Kichererbsen zugeben und weitere ca.10 Minuten köcheln lassen.
- Kichererbsentopf mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft abschmecken und mit grob gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rezept Nr. 27 Toskanische Bohnensuppe

Zutaten

1 gr. Dose weiße Bohnen,
2 gr. Dosen rote Bohnen
1 gr. Dose Linsen
1 kleines Glas Kichererbsen
10-12 Stangen Staudensellerie
12 Tomaten
500 gr Möhren
Fenchelsamen
Salz
Pfeffer
10 EL Rapsöl
4 Schuss Essig

Vorbereitung am Morgen:

- Flüssigkeit aus den Dosen verwerfen, Hülsenfrüchte abspülen, und im Topf gut mit frischem Wasser bedecken, erhitzen
- In der Zwischenzeit Gemüse putzen und klein schneiden
- Teil der Hülsenfrüchte pürieren, damit die Suppe etwas sämiger wird.
- Sellerie, Möhren, Fenchelsamen, Salz, Pfeffer und Rapsöl– evtl. auch heißes Wasser, das Gemüse muss mit Wasser bedeckt sein – hinzufügen und zum Köcheln bringen. Dann Herd abstellen, Topf auf der Platte stehen lassen.

Zubereitung vor dem Mittagessen:

- Tomaten plus evtl. Wasser in die Suppe geben und ca. 30 Min sanft garen
- Vor dem Servieren mit einem kräftigen Schuss Balsamicoessig abschmecken
- mit Brot servieren



Rezept Nr. 28

Couscous mit Brokkoli und Blumenkohl

Zutaten:

ca. 700 g Brokkoli
ca. 700 g Blumenkohl
(Mengenverhältnis kann variieren; insges. 1400 g Gemüse)
6 — 8 Frühlingszwiebeln
5 Knoblauchzehen
4 — 5 Schalotten
ca. 5 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Zimt
2 EL Ras ei Hanout (orientalische Gewürzmischung)
Salz, Pfeffer
9 TL Gemüsebrühe
150 g Rosinen
300 g Mandeln (am besten gemahlen — und einige gehackt)
ca. 8 EL Soja Cuisine
750 g Couscous

Zubereitung:

Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Im heißen Olivenöl glasig dünsten. Zimt und Ras ei Hanout zufügen und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze herunterstellen.

Couscous zubereiten: 1500 ml Wasser unter Zugabe der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Couscous einrühren und 7-10 Min. (bei abgestellter Herdplatte) ausquellen lassen.

Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Wasser ca. 4 Min. garen, in ein Sieb abgießen.

Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden.

Gemüse, Frühlingszwiebeln und Rosinen zum Knoblauch-Zwiebel-Gewürzmix geben und untermischen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und unter das Gemüse mischen.

Mandeln und Sojacreme mischen (ggf. fein pürieren) und als Topping zum Gericht servieren.



Rezept Nr. 29

Kartoffelgulasch mit gebratenen Pilzen

Zutaten

2,5 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
3	Zwiebel
6 EL	Rapsöl
3	Lorbeerblätter
1200 ml	Wasser
750 g	Sauerkraut
1 kg	braune Champignon oder Austernpilze
3 EL	Olivenöl
265 ml	Soja Cuisine
3	Knoblauchzehen
9 EL	Petersilie, frisch gehackt
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel

Zubereitung

Am Morgen

- Kartoffeln schälen und in größere Würfel schneiden.
- Zwiebel fein würfeln, zugedeckt beiseite stellen
- Sauerkraut etwas kleinschneiden, zugedeckt beiseite stellen
- Pilze in breite Streifen schneiden und zugedeckt beiseite stellen

vor dem Mittagessen

- gewürfelte Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen (Herd-Stufe 3)
- Kartoffelwürfel und klein geschnittenes Sauerkraut dazugeben, mit Paprikapulver, Kümmel und Lorbeerblatt würzen und mit dem im Wasserkocher erhitzten Wasser auffüllen (Herd-Stufe 6), dann etwa 25-30 min köcheln lassen (Stufe 2-3) bis die Kartoffel gar sind.
- Nun ist Zeit zum Tischdecken, Petersilie hacken und Knoblauch schälen.
- Pilze in einer Stahlpfanne in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Kartoffelgulasch mit Soya-Cuisine, den zerdrückten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren gebratene Pilze dem Kartoffelgulasch zugeben, sanft unterheben und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



Rezept Nr. 30 **Kartoffelgratin mit Salat**

Zutaten:

3 kg festkochende Kartoffeln
1,5 l Sojamilch (ungesüßt)
6 TL Paprika, edelsüß
4 TL Salz
schwarzer Pfeffer
6 TL Oregano
6 TL Thymian

2 Köpfe Eisbergsalat
+ Zutaten für Salatdressing

Zubereitung:

Am Morgen

Kartoffeln waschen (bürsten) und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
Kartoffelscheiben zusammen mit der Pflanzenmilch und den Gewürzen in einem Topf aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5 Min. leise köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit es nicht anhängt.
Topf von der Herdplatte nehmen und zugedeckt stehen lassen.

Vor dem Mittagessen

Backofen vorheizen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze.
Währenddessen Auflaufformen leicht einfetten und Inhalt des Topfes einfüllen.
Das Ganze ca. 40 Min. backen.

Salat putzen, Salatdressing zubereiten.



Rezept Nr. 31

Kartoffel „à la Maman“ mit Fenchel-Lauchgemüse

Zutaten:

3,2 kg Kartoffel
4 Knollen Fenchel
4 Stangen Lauch
3 Zwiebeln in Ringe geschnitten
3 Knoblauchzehen fein gehackt
4 TL gehackten Ingwer
3 TL Curry
3 TL Koriander
3 TL Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver
Salz
Pfeffer
250 ml Soja Cuisine
Öl
Gemüsebrühe

Zubereitung:

Morgens: Kartoffel gründlich waschen und (ungeschält) in Würfel schneiden (1-2 cm Kantenlänge). In eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie bedeckt zur Seite stellen. Gemüse putzen und in Stücke bzw. Würfel schneiden.

Mittags:

11:30 Tischdecken

11:45 Uhr den Boden von 2 großen Stahlpfannen mit Öl bedecken, erhitzen, die abgetrockneten Kartoffel kurz anbraten; dann salzen und etwa eine 3/4 Tasse Wasser pro Pfanne zugeben. Die Kartoffel zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Das Wasser soll aufgesogen sein, wenn die Kartoffel gar sind. Ist das schon vorher der Fall, ein bisschen Wasser nachgießen; ist zu viel Wasser in der Pfanne, wenn die Kartoffeln fast gar sind, das Wasser durch mehr Hitze verdampfen lassen. Ist das Wasser aufgesogen/verdampft, die Kartoffeln auf kleiner Hitze backen lassen, gelegentlich umwenden, um Anbrennen zu vermeiden.

11:50

großen Topf, Boden mit Öl bedeckt auf den Herd stellen, Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten; wenn sie goldfarben werden, Knoblauch, Ingwer, Curry, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver zugeben und kurz mit anbraten.

Gemüse hinzugeben, umrühren, etwas Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben.

Unterrühren.

Das Ganze köcheln lassen bis das Gemüse bissfest gegart ist,

Am Ende Soja Cuisine unterrühren und das Ganze mit Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe abschmecken.



Rezept Nr. 32

Pasta mit Sellerie-Tomatensosse

Zutaten

- 1 große Sellerieknolle
- 6 dicke Möhren
- 4 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 6 EL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1600 g geschälte Tomaten aus der Dose in Stückchen
- 2 EL Zucker
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano
- 1 kg Pasta

Zubereitung

Morgens:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Sellerie schälen, Möhren waschen und putzen (nicht schälen), beides in kleine Würfel schneiden; alles zugedeckt zur Seite stellen.

Mittags:

11:30: Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann das Tomatenmark dazugeben, unterrühren, anrösten und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Sellerie und Möhren unterrühren und kurz angaren.

Die Tomaten und den Zucker dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Alles mindestens 30 min köcheln lassen, besser länger.

11:45: Wasser für die Nudeln erhitzen und die Pasta nach Vorschrift kochen.