



VEGETARISCHE KÜCHE

# VEGETARISCHE KÜCHE



Grünkern-Plätzchen mit  
Käsesauce

Pizzakartoffeln vom Blech

Tomaten-Risotto

Süß-saures Gemüse

Gebratener Reis

Kreolen-Reis

Schmorgurken mit Eiern

Polentaschnitten mit Pilztomaten

Kohlrouladen mit Schafskäse

Kohlrabischnitzel

Zucchini-puffer

Sojanese

Gemüse-Auflauf

Kartoffel-Möhren-Pfannkuchen



# Grünkern-Plätzchen mit Käsesauce

Vorbereitung/besondere Hinweise: Keine besondere Vorbereitung nötig.

Therapiezeit: 45 min

Empfohlene Sozialform: Partnerarbeit

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
1 Zwiebel	abziehen und klein würfeln
1 Knoblauchzehe	
150 g Zucchini	putzen, waschen und fein raspeln
10 g Butter	in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Zucchini und
200 g grober Grünkernschrot	dazugeben, kurz mitdünsten
¼ Liter Gemüsebrühe	dazugießen alles aufkochen und im geschlossenen Topf etwa 3 min garen. Topf vom Herd nehmen und zur Seite stellen  in der Zwischenzeit:
1 Bund gemischte Kräuter	waschen und fein hacken
1 Ei	75 g Frischkäse, die Kräuter und den Grünkernschrot miteinander vermischen, mit
225 g Frischkäse	
Salz, Pfeffer	abschmecken mit feuchten Händen acht Plätzchen formen
ungehärtetes Kokosfett	erhitzen, die Plätzchen anbraten, den Deckel auf die Pfanne geben und in 8–10 min fertiggaren, einmal wenden, die Plätzchen warmstellen den Bratfond mit der übrigen Brühe ablöschen, den restlichen Frischkäse darin auflösen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken
Nachbereitung/Hinweise:	Die Plätzchen können auch ohne Käsesauce, mit frischem gemischtem Salat oder Gemüse serviert werden.

Vgl.: v. Cramm, Dagmar (1996): Kochvergnügen. Vegetarisch. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

# Pizzakartoffeln vom Blech

Vorbereitung/besondere Hinweise: Backofen rechtzeitig vorheizen.

Therapiezeit: 45 min

Empfohlene Sozialform: Partnerarbeit

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
1 kg festkochende mittelgroße Kartoffeln	mit der Schale garkochen, schälen und längs halbieren
1 Bund Basilikum	waschen, Blättchen mit
2 Esslöffel Olivenöl (kaltgepresst)	in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten, mit
30 g Pinienkerne	
Salz	abschmecken
Zitronensaft	
	den Backofen vorheizen, ein Backblech einfetten
200 g kleine, feste Tomaten	in der Zwischenzeit: waschen, Stielansätze entfernen, kleinschneiden
10 gefüllte grüne Oliven	in Scheiben schneiden
1 Kugel Mozzarella	kleinwürfeln die Schnittflächen der Kartoffeln mit der Basilikumpaste bestreichen, auf das Blech setzen, mit Oliven- und Tomatenscheiben belegen, mit
Pfeffer	bestreuen
50 g Reibekäse	Kartoffeln etwa 5 min im Backofen bei 200 Grad mit Oberhitze gratinieren
Nachbereitung/Hinweise:	Keine besonderen Hinweise zur Nachbereitung.

Vgl.: v. Cramm, Dagmar (1996): Kochvergnügen. Vegetarisch. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

# Tomaten-Risotto

Vorbereitung/besondere Hinweise: Backofen rechtzeitig vorheizen.

Therapiezeit: 45–60 min

Empfohlene Sozialform: Partnerarbeit

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
1 Zwiebel	enthäuten, fein würfeln
500 g Eiertomaten	mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch grob hacken
1 Bund Basilikum	waschen, klein schneiden
2 Esslöffel Olivenöl (kaltgepresst)	in einem Topf erhitzen die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten
275 g Rundkornreis	einstreuen, unter ständigem Rühren erwärmen bis er hell und durchscheinend ist
200 ml Tomatensaft	davon etwa die Hälfte aufgießen
2 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe	einstreuen dabei ständigiterrühren sobald die Flüssigkeit verdampft ist, wieder Tomatensaft und Wasser aufgießen, auf kleiner Kochstufe weitergaren, dabei den Reis nur gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt lassen, nach etwa 20 min die Tomaten unterheben und heiß werden lassen, den Risotto mit
Salz, Pfeffer	abschmecken
Nachbereitung/Hinweise:	Keine besonderen Hinweise zur Nachbereitung.

Vgl.: v. Cramm, Dagmar (1996): Kochvergnügen. Vegetarisch. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

## Süß-saures Gemüse

Vorbereitung/besondere Hinweise: Keine besonderen Hinweise zur Vorbereitung.

Therapiezeit: 45 min

Empfohlene Sozialform: Partnerarbeit

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
1 walnussgroßes Stück Ingwer	schälen und fein würfeln
2 Frühlingszwiebeln	abziehen, in Ringe schneiden
300 g Chinakohl	waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden
300 g kleine Champignons	putzen, vierteln
4–5 Esslöffel Öl	in einer Pfanne erhitzen
100 g Chashewkerne	anrösten und salzen das vorbereitete Gemüse (außer die Zwiebeln) dazugeben und unter Rühren 4 min braten
150 g kleine Maiskolben (aus der Dose)	
1 Tasse Sojasprossen	und die Zwiebeln hinzufügen
⅓ Liter Gemüsebrühe	
2 EL Tomatenketchup	
1 Teelöffel Zucker	
Sojasauce	verquirlen und zum Gemüse geben und einmal kräftig aufkochen lassen
1 Teelöffel Speisestärke	
Nachbereitung/Hinweise:	Zum Gemüse kann beliebiger Reis serviert werden. Ansonsten keine besonderen Hinweise zur Nachbereitung.

Vgl.: v. Cramm, Dagmar (1996): Kochvergnügen. Vegetarisch. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

# Gebratener Reis

**Vorbereitung/besondere Hinweise:** Die verwendete Pfanne sollte etwas größer sein und einen hohen Rand besitzen.

**Therapiezeit:** 45–60 min

**Empfohlene Sozialform:** Partnerarbeit | Kleingruppe (3 Personen)

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
275 g Basmatireis	in einem Topf nach Packungsvorschrift garen in der Zwischenzeit:
250 g grüner Spargel	waschen, putzen, in 3–4 cm lange Abschnitte teilen, den Spargel in Salzwasser mit
1 Teelöffel Butter eine Prise Pfeffer eine Prise Muskatnuss	etwa 10 min garen
250 g Mangold	waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden
1 Frühlingszwiebel	abziehen, in feine Ringe schneiden
1 Bund glatte Petersilie	waschen und grob hacken
2 Esslöffel Öl	in einer Pfanne erhitzen den Mangold und den Spargel hineingeben und etwa 2 min anbraten, den Reis und die Frühlingszwiebel dazugeben und heiß werden lassen, die Petersilie unterheben, den gebratenen Reis mit
Salz, Pfeffer 1 Messerspitze Zitronenabrieb	abschmecken
<b>Nachbereitung/Hinweise:</b>	Keine besonderen Hinweise zur Nachbereitung.

Vgl.: v. Cramm, Dagmar (1996): Kochvergnügen. Vegetarisch. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München