

Bayerisch Veggie

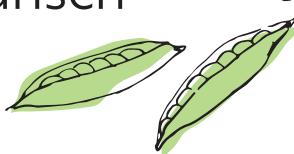
BAYERISCH-VEGETARISCHE KÜCHE



DIE HAUSWIRTSCHAFTEREI



Bayerisch + Vegetarisch = *Bayerisch Veggie!*



Die bayerische Küche an sich ist ursprünglich eine traditionelle bäuerliche Küche, die viele fleischlose Rezepte bereithält. Blättert man in alten Kochbüchern, findet man eine Vielzahl von Mehlspeisen und deftigen Gemüsegerichten mit Zutaten aus dem eigenen Bauerngarten.

Dass die Begriffe bayerisch und vegetarisch nicht nur für uns bestens zusammenpassen, haben wir 2016 an der großen Resonanz für unser Kochbuch **BAYERISCH VEGGIE** erfahren. Seitdem hat sich im Bereich vegetarisch-bayerische Küche sehr viel getan.

Inzwischen werden in Bayern neben vielen bewährten Getreidesorten auch Reis, Quinoa oder Hülsenfrüchte angebaut. Und immer mehr Gemüsesorten, wie z. B. Paprika und Knoblauch, werden bei uns heimisch. Bei dieser regionalen Produktvielfalt können wir wirklich aus dem Vollen schöpfen und müssen keine Lebensmittel aus „wer weiß woher“ verwenden. So bleibt die Wertschöpfungskette hier im Land und die Klimabilanz lässt sich damit auch sehen.

Daher wurde es einfach Zeit für einen zweiten Band **BAYERISCH VEGGIE** mit vielen neuen vegetarischen Rezeptkreationen. Das Buch startet mit Magentrazerln und Vorspeisen, deftige Hauptgerichte folgen und süße Schmankerl sowie Nachspeisen dürfen nicht fehlen.

Für besondere Anlässe im Jahresverlauf gibt es im letzten Kapitel Rezepte für Ostern, Weihnachten, Valentins- oder Muttertag. So ist für jeden an der gemeinsamen Tafel etwas dabei und bietet Genuss pur!

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Euch

Bettina, Christine & Silvia

WWW.DIEHAUSWIRTSCHAFTEREI.DE



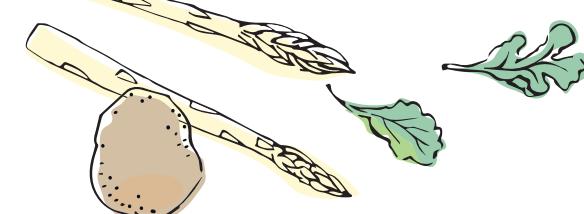
All Rezepte

Magentratzerl & Vorspeisen

Bohnen-Aufstrich	7
Brokkoli- & Paprika-Aufstrich	8
Erbsen- & Pilz-Aufstrich	10
Bierstangerl	13
Flammkuchen-Baguettes	14
Handbrot mit Krautfüllung	16
Laugen-Obatzda-Muffins	19
Römische Fladen	21
Gelbe Rüben-Ingwersuppe	22
Kartoffelsuppe mit bunter Einlage	23
Hochzeitssuppe	24
Kohlrabi-Spargelsuppe	26
Feiner Rohkostsalat	27
Kraut-Bowls	29
Marinierte Gelbe Rüben	30
Rote Rüben-Salat mit gerösteten Kicherbsen	32
Spätzlesalat	34
Tomatensalat mit Frischkäse	35
Spinatknödel auf mariniertem Krautsalat	36
Wintersalat mit Himbeerdressing	39

Was Deftiges & Hauptspeisen

Allgäuer Spätzlepfanne	41
Buchweizen-Risotto	43
Bunte Kürbisgnocchi	44
Frischkäsetaler mit Tsatsiki	46
Gebackene Blaukrautsteaks	47
Gebackener Fetakäse mit Gurken-Kartoffelsalat	48
Gefüllte Kartoffelpflanzerl auf Rahmspinat	50
Grießschnitten in Gemüsesoße	52
Herzhafte Soße	54
Kartoffelpfanne	55
Kartoffelstrudel	57
Käsenockerl auf Gemüsebett	58
Liegende Krautkrapfen	61
Linsenbraten	63
Nudelsoße „Bolognese“	64
Paniertes Gemüse auf Kartoffelcreme	66
Pflanzerl mit Kartoffelsalat	69
Quinoaabratlinge	70
Schuxen mit Kraut	71
Spargel-Risotto	72
Bärlauchpesto	72



Spinatknödel in Tomatensoße	74
Überbackene Käsewaffeln	76
Überbackene Pfannkuchen mit Wirsing	79



Süße Schmankerl & Nachspeisen

Frischkäsenocken auf Birnenspalten	81
Apfel-Crumble mit Weinschaumsoße	82
Apfelstrudel mit Eierlikör	84
Buchweizen-Zwetschgenschnitten	87
Charlotten-Dessert	88
Grießnocken auf Grütze	90
Cremige Nocken auf Apfelkompott	92
Mini-Birnenstrudel	93
Weiße Schoko-Mousse	95
Topfenstrudel	96
Zwetschgenauflauf	99

Brunch & Co.

Ostern



Rhabarbergelee	101
Gefüllte Eier	102
Käsebällchen	103
Spargel-Wraps	104
Pikante Ostertorte	107
Arme Ritter „de luxe“	108
Süßer Frühlingsgruß	109
Kaiserschmarrn-Torte	111

Was fürs „Herz“

Rote Rüben-Panna Cotta	113
Feuriges Supperl	114
Gefüllte Nudelherzen in Weinsoße	117
Sekt-Himbeercreme	118

Weihnachten

Über-Nacht-Müsli	121
Winter-Crostini	121
Käsepralinen	122
Sternquiche	124
Kartoffel-Nusskuchen mit Kirschen	126



Spinatknödel auf mariniertem Krautsalat



_ZUTATEN

_SPINATKNÖDEL

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g gehackter Spinat (TK)

50 ml Milch

300 g Knödelbrot

3 Eier

100 g körniger Frischkäse

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Butter zum Braten

_KRAUTSALAT

500 g Weißkraut

Salz, Pfeffer

1 rote Zwiebel

1 Salatgurke

150 g Cocktailltomaten

2 EL Rapsöl

Für die Spinatknödel die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In 2 EL heißer Butter andünsten. Den Spinat dazugeben und unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Die Milch zufügen. Über das Knödelbrot gießen und 20 MIN. ziehen lassen.

Eier, Frischkäse und Gewürze zum Knödelbrot geben und durchkneten. Mit befeuchteten Händen Knödel formen und in siedendem Salzwasser CA. 10 MIN. ziehen lassen.

Für den Krautsalat vom Weißkraut den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden oder hobeln. Etwas Salz zufügen und gut durchkneten. 20 MIN. ziehen lassen.

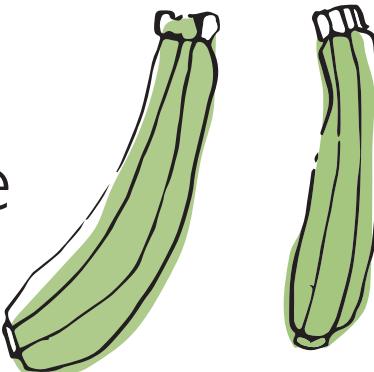
Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Das Gemüse mit dem Öl und etwas Pfeffer zum Kraut geben.

Die abgetropften Knödel in heißer Butter rundum anbraten und auf dem Krautsalat anrichten.





Grießschnitten in Gemüsesoße



_ZUTATEN

_GRIESSSCHNITTEN

400 ml Milch

Salz

150 g Maisgrieß

1 Ei

50 g geriebener
Bergkäse

Pfeffer, geriebene

Muskatnuss

Butterschmalz
zum Braten

_GEMÜSESOSSE

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

1 gelbe Paprikaschote

1 Zucchini

300 g Cocktailltomaten

1 EL Tomatenmark

200 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Für die Grießschnitten die Milch mit 400 ml Wasser und etwas Salz aufkochen. Den Grieß zufügen und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Das Ei und den Käse unterrühren und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse ca. 2 cm dick auf eine mit kaltem Wasser abgespülte Platte verstreichen und abkühlen lassen.

Für die Soße die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Im heißen Öl andünsten. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zur Zwiebel geben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark unterrühren. Mit der Brühe aufgießen und würzen. 15 MIN. köcheln lassen.

Die Grießmasse in Rechtecke schneiden und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Grießschnitten in der Soße servieren.





Überbackene Pfannkuchen mit Wirsing

_ZUTATEN

_PFANNKUCHEN

250 g Mehl

2–3 Eier

ca. 350 ml Milch

Salz

Butterschmalz

zum Ausbacken

_FÜLLUNG

500 g Wirsing

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

150 g braune

Champignons

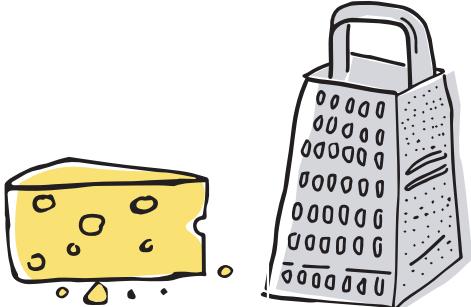
50 ml Gemüsebrühe

200 g Schmand

Salz, Pfeffer

120 g geriebener

Bergkäse



Für die Pfannkuchen die Zutaten miteinander verrühren und in heißem Butterschmalz vier bis sechs Pfannkuchen ausbacken.

Die Wirsingblätter waschen und in grobe Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides im heißen Öl anbraten. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zum Gemüse geben und kurz mitbraten. Die Brühe und den Schmand unterrühren und würzen. Die Hälfte des Bergkäses unterrühren.

Die Masse auf den Pfannkuchen verteilen und diese zusammenklappen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und überbacken.

BACKZEIT: CA. 10 MIN. BEI 180 °C (160 °C)

Kurz vor Ende der Backzeit mit dem restlichen Käse bestreuen.

Osternbrunch



Was fürs "Herz"





Rote Rüben-Panna Cotta

_ZUTATEN

200 g Rote Rüben
(gekocht)

2 EL Himbeeressig

100 g Schmand

Salz, Pfeffer

5 g Agar-Agar

_ERBSENCREME

100 g Erbsen

100 g Schmand

Salz, Pfeffer

_ZUM ANRICHTEN

50 g Sahne

1 TL Meerrettich

Kräuter

Die Roten Rüben schälen und in Würfel schneiden.

Mit einem Stabmixer pürieren. Den Essig und den Schmand unterrühren und würzen.

Das Agar-Agar in 50 ml Wasser 2 MIN. aufkochen. Die Rote Rüben-Masse unterrühren und in herzförmige Dessertschalen füllen. 2 STD. kühl stellen.

Für die Erbsencreme die Erbsen in Salzwasser 5 MIN. kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren. Den Schmand unterrühren, würzen und kühl stellen.

Die Rote Rüben-Panna Cotta aus den Formen stürzen. Dazu kurz in heißes Wasser stellen, damit sich die Panna Cotta aus der Form lösen. Die Herzen nochmals kühl stellen.

Die Sahne steif schlagen und den Meerrettich unterrühren. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und einen Sahnerand auf die Herzen spritzen. Mit der Erbsencreme füllen. Mit Kräutern bestreut servieren.

Tipp

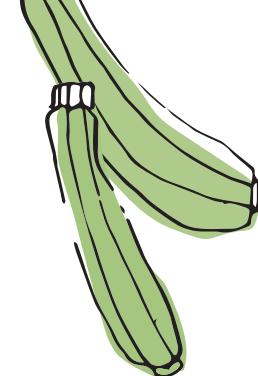
Die beiden Massen in Gläser schichten und mit einem Tupfer Meerrettichsahne verzieren.



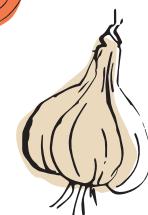
Winter-Crostini

Über-Nacht-
Müsli

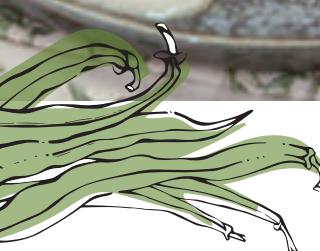
Weihnachten



Bayerisch Veggie



Hier kommen Gemüseliebhaber auf ihre Kosten:
In über 70 Rezepten zeigt die Hauswirtschafterei einmal mehr,
welche Köstlichkeiten man aus regionalen Gemüsesorten
und Hülsenfrüchten zubereiten kann. Ergänzt mit einer Vielfalt
regionaler Milchprodukte und Käse- sowie Getreidesorten
lassen sich so unwiderstehliche Rezeptkreationen zaubern.



www.diehauswirtschafterei.de
ISBN 978-3-9817582-7-6



9 783981 758276

VK: 13,90 €