

# Die Rezepte

**V** nach dem Rezepttitel bedeutet vegetarisch

**Vn** steht für vegan, also rein pflanzlich, ohne Eier, Milch- und andere tierische Produkte.

## Brot / Frühstücksgebäck / Müsli / Marmelade

Kastenweißbrot <b>Vn</b> .....	20
Sauerteig-Vollkornbrot <b>Vn</b> .....	22
Frühstückszopf <b>V</b> .....	26
Milchbrötchen <b>V</b> .....	28
Zwetschgenmarmelade .....	29
Fladenbrot / Pizzabrot / Focaccia <b>Vn</b> .....	24
Frischkornmüsli <b>V</b> .....	31

## Dips, Aufstriche, Marinaden

Avocado-Sahne <b>V</b> .....	34
Auberginenkaviar <b>Vn</b> .....	42
Auberginen-Tomaten-Aufstrich <b>Vn</b> .....	43
Bananenbrot <b>Vn</b> .....	49
Bruschetta <b>Vn</b> .....	37
Curry-Paste <b>Vn</b> .....	40
Gadofekaas – Kartoffelkäse <b>V</b> .....	46
Guacamole – mexikanischer Avocado-Dip <b>Vn</b> .....	35
Harissa – marokkanische Würzpaste <b>Vn</b> .....	44
Hummus – Kichererbsenpüree <b>Vn</b> .....	47
Karottenaufstrich <b>V</b> .....	44
Kartoffel-Knoblauch-Dip <b>Vn</b> .....	45
Maxens Kidneybohnen-Aufstrich <b>Vn</b> .....	48
Salzzitronen nach marokkanischer Art <b>Vn</b> .....	50
Schafkäse-Basilikum-Aufstrich <b>V</b> .....	41

## Salate

Karottensalat mit geröstetem Sesam <b>Vn</b> .....	58
Lauch-Orangen-Salat <b>V</b> .....	59

<i>Linsensalat mit Salzzitrone <b>Vn</b></i> .....	55
<i>Nudelsalat mit Schafkäse <b>V</b></i> .....	62
<i>Panzanella – toskanischer Brotsalat <b>Vn</b></i> .....	63
<i>Rote-Bete-Herzen <b>V</b></i> .....	56
<i>Rote-Bete-Rohkost <b>V</b></i> .....	57
<i>Rotkohlsalat mit Nüssen und Schafkäse <b>V</b></i> .....	60
<i>Salat von weißen Riesenbohnen <b>Vn</b></i> .....	65
<i>Semmelknödelsalat <b>V</b></i> .....	66

## Suppen

<i>Brotsuppe <b>Vn</b></i> .....	81
<i>Bunte Gemüsesuppe <b>Vn</b></i> .....	70
<i>Gazpacho andaluz – kalte Gemüsesuppe <b>Vn</b></i> .....	74
<i>Gemüsecremesuppe – Grundrezept <b>V</b></i> .....	68
<i>Grießnockerlsuppe mit Gemüsestreifen <b>V</b></i> .....	85
<i>Kartoffel-Kichererbsen-Suppe <b>Vn</b></i> .....	87
<i>Kartoffelsuppe mit oder ohne Würstchen</i> .....	75
<i>Kürbissuppe <b>V</b></i> .....	77
<i>Leichtes Linsensüppchen indische Art <b>Vn</b></i> .....	90
<i>Radieschenblättersuppe <b>V</b></i> .....	86
<i>Rumfordsuppe</i> .....	79
<i>Scharfe Sauerkrautsuppe <b>V</b></i> .....	82
<i>Schnelle Erbsensuppe mit und ohne Krabben</i> .....	72
<i>Tomatensuppe mit gerösteten Nudeln <b>Vn</b></i> .....	92
<i>Zwiebelsuppe <b>V</b></i> .....	84

## Warme vegetarische Gerichte

<i>Backofenkartoffelchen mit Kräuterquark <b>V</b></i> .....	117
<i>Bandnuedeln mit Auberginen und Ziegenkäse <b>V</b></i> .....	95
<i>Blätterteigtaschen mit Paprika und Mozzarella <b>V</b></i> .....	143
<i>Gefüllte Tomate <b>V</b></i> .....	190
<i>Gemüse-Couscous <b>Vn</b></i> .....	135
<i>Gemüse-Quiche <b>V</b></i> .....	192
<i>Grünkernbratlinge mit Tomatensauce <b>V</b></i> .....	134
<i>Karottenrösti mit Joghurt-Dip <b>V</b></i> .....	133
<i>Kartoffel-Lauch-Gemüse, in Milch gekocht <b>V</b></i> .....	120

Krautstrudel mit Schnittlauch-Joghurt <b>V</b> .....	140
Kürbisgnocchi <b>V</b> .....	98
Kürbis-Kartoffel-Gratin <b>V</b> .....	128
Paprika, mit Couscous gefüllt <b>Vn</b> .....	137
Penne mit Paprika <b>Vn</b> .....	94
Pikante Blätterteigschnecken <b>V</b> .....	146
Ravioli mit Tofu-Spinat-Füllung <b>Vn</b> .....	101
Risotto mit Champignons <b>V</b> .....	207
Risotto mit Tomaten und Frühlingszwiebeln <b>Vn</b> .....	108
Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Schafkäse <b>V</b> .....	113
Rote-Bete-Pflanzerl <b>V</b> .....	129
Rubens liebster Gemüsekuchen <b>V</b> .....	147
Sauas Gadoegmias – Saures Kartoffelgemüse <b>V</b> .....	121
Schwammerl mit Knödel – Pilzragout mit Semmelknödel <b>V</b> ...	109
Spaghetti mit Avocado <b>Vn</b> .....	93
Spinattaschen <b>V</b> .....	145
Tofu-Curry <b>V</b> .....	97
Tomate mit Mozzarella, gebacken <b>V</b> .....	139
Tortilla española – Spanisches Kartoffelomelette <b>V</b> .....	125
Zucchiniipuffer <b>V</b> .....	132

### Fisch, Geflügel & Fleisch

Apfel-Sellerie-Salat mit Räuchermakrele .....	154
Buletten / Frikadellen / Fleischpflanzl / Fleischlaiberl .....	168
Chinakohl mit Huhn und Kokos .....	182
Fisch im Gemüsebett .....	157
Fisch-Curry mit Lauch .....	159
Gebratener Schweinebauch .....	162
Geflügelsalat mit Champignons und Frühlingszwiebel .....	179
Geschmorte Zwerchrippe .....	164
Hühnchen-Curry .....	173
Hühnerflügel aus dem Backofen .....	171
Hühnerfrikassee .....	180
Hühnersuppe .....	176
Knusperhaut vom Huhn .....	178
Kohlrouladen / Krautwickel in Tomatensauce .....	166
Linguine mit Garnelen .....	155

<i>Makrelencreme</i> .....	153
<i>Rosas liebstes Fischfilet</i> .....	151

## Süßes

<i>Aprikosen-Crumble V</i> .....	206
<i>Arme Ritter V</i> .....	207
<i>Blitzschnelles Pfirsichdessert V</i> .....	185
<i>Bodenloser Käsekuchen V</i> .....	213
<i>Cantuccini – toskanische Mandelkekse V</i> .....	218
<i>Clafoutis mit Backpflaumen V</i> .....	209
<i>Crêpes mit Orangensauce V</i> .....	196
<i>Haselnusspudding V</i> .....	194
<i>Kartoffel-Quark-Puffer mit Zwetschgenkompott V</i> .....	202
<i>Kokospudding Vn</i> .....	193
<i>Kokosreis mit Zimtapfel Vn</i> .....	195
<i>Möhren-Muffins V</i> .....	218
<i>Müsliriegel V</i> .....	215
<i>Orangenbiskuit mit Quarksahne V</i> .....	186
<i>Orangen-Sahne-Torte V</i> .....	211
<i>Rote Grütze Vn</i> .....	187
<i>Rotwein-Birnen Vn</i> .....	198
<i>Sabines Bratäpfel Vn</i> .....	188
<i>Vanillesauce, gekocht V</i> .....	190
<i>Vanillesauce, schnelle kalte V</i> .....	190
<i>Schokoladenpudding aus dunkler Schokolade V</i> .....	191
<i>Shortbread – schottische Butterkekse V</i> .....	210
<i>Wassermelonen-Sorbet Vn</i> .....	219
<i>Zimt-Grieß-Schaum mit Zwetschgenkompott</i> .....	204
<i>Zwetschgenbavesen V</i> .....	208
<i>Zwetschgenknödel V</i> .....	200
<i>Menü-Vorschläge für alle Jahreszeiten</i> .....	218