

Vegetarische / vegane Rezepte

der Rehaklinik Wingertsberg, Rehazentrum Bad Homburg

Gebratene Gnocchi – Pfanne

Zutaten für 4 Personen

500 g Gnocchi (frisch)
1 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
40 g Sonnenblumenkerne
20 g Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat
300 g Möhren in Scheiben
200 g junger Blattspinat, frisch
20 g Honig

Für den Dip:

200 g Schmand
200g Magerquark
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

Gnocchi, Sonnenblumenkerne Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Möhren schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Honig dünsten.
Blattspinat waschen und zusammen mit den Möhren unter die Gnocchi heben.

Schmand und Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Kräuter unterheben.

Vollkornreis-Walnuss-Bratling

Zutaten für 4 Personen

100g Vollkornreis
300ml Gemüsebrühe
60g Zwiebeln
15g Rapsöl
60g Walnüsse
60g Sellerie frisch, geraspelt
1 Ei
20g Kartoffelknödelpulver
(alternativ Vollkornmehl)
Frische Petersilie, gehackt
Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Zwiebeln in Rapsöl andünsten, Reis kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und gut weichkochen. Walnüsse relativ fein hacken, Sellerie fein raspeln. Zusammen mit Ei, Knödelpulver, Petersilie, Salz und Pfeffer unter den erkalteten Reis geben und einen Teig herstellen. Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in Rapsöl **langsam** ausbacken.

Gelbes Linsen- Dal

Zutaten für 4 Personen

240g gelbe Linsen
40g Rosinen
700ml Wasser
50g rote Zwiebeln, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gewürfelt
1 Stück Ingwer, gewürfelt (ca. 2 cm)
15g Rapsöl (1,5 EL)
Zimt, Kurkuma, Koriander,
Kreuzkümmel, Chilipulver,
Currypulver, Zitronensaft
200g Kokosmilch
120g grüne Erbsen
80g Frühlingszwiebeln

Garnitur:

Frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch im Öl anschwitzen. Linsen und Rosinen zugeben, Wasser (ohne Salz) auffüllen und in ca. 15 Min. weichkochen. **Dabei aufpassen, dass die Linsen nicht zerfallen!!!** Erbsen separat garen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Wenn die Linsen weich sind, Gewürze und die Kokosmilch unterziehen, mit Salz abschmecken. Kurz vor der Ausgabe die Erbsen und die rohen Frühlingszwiebeln unterziehen .
Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen.

Risotto aus Risoninudeln mit Spargel

Zutaten für 4 Personen

200g Risoni Nudeln
240g weißer Spargel
240g grüner Spargel
320g Cocktailtomaten
60g Parmesan gerieben
20g Butter
Gemüsebrühe
Olivenöl, Salz, Pfeffer
Frischer Basilikum

Zubereitung

Die Risoni Nudeln in der Gemüsebrühe bissfest garen.
Spargel schälen, in Stücke schneiden und garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Nudeln, Spargel und Tomaten kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Butter und Parmesan abschmecken. Zum Schluss mit Basilikum bestreuen.

Schupfnudel-Pfanne mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen

800g Schupfnudeln, frisch
400g rote Paprika
400g frische Champignons
200g Frühlingszwiebel
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Knoblauch
100g Rucola

Zubereitung

Die Schupfnudeln in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl leicht bräunen, dann aus der Pfanne nehmen. Knoblauch putzen und fein würfeln, Paprika und Pilze putzen und in Stücke schneiden. Zusammen in der Pfanne anbraten. Die Schupfnudeln wieder zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und den Rucola zugeben.

Grünkernbratlinge

Zutaten für 4 Personen

200g Grünkernschrot
400g Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
160g Lauch
100g Karotten
1 kleine Zwiebel
1 Ei
20g Kartoffelknödelpulver
oder Mehl
Salz, Pfeffer, Petersilie
Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Den Grünkernschrot in die kochende Brühe geben, kurz aufkochen und dann ohne Hitze 20 Min. ausquellen lassen. Lauchstreifen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in wenig Öl dünsten und zusammen mit den rohen Karottenraspeln zum Grünkern geben. Etwas abkühlen lassen. Die übrigen Zutaten und Gewürze gut untermischen. Der Teig sollte fest, nicht zu feucht und gut würzig sein. Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißem Fett **langsam** braten.

Mango-Chutney

Zutaten

2 frische, reife Mango
2 Schalotten
Saft einer Limette
2 EL Weißweinessig
4 EL brauner Zucker
1 Chilischote
Salz, Pfeffer, etwas Curry

Zubereitung

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Chilischote klein würfeln. Zucker in einem Topf bei kleiner Hitze karamellisieren lassen, alle weiteren Zutaten zugeben und einige Minuten köcheln (es sollte eine Konfitüren-Konsistenz haben), würzen und abkühlen lassen.

Kichererbsen-Gemüse-Curry

Zutaten für 4 Personen

200g Kichererbsen
über Nacht einweichen,
OHNE Salz noch eine Stunde
weichkochen
20g Rapsöl
100g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
ein Stück (2cm) frischer Ingwer
Salz, Curry, Prise Zucker
200g Lauch
200g Möhren
200g rote Paprika
100g Erbsenschoten
150ml Kokosmilch

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln anbraten, Knoblauch und Ingwer zugeben – kurz mit braten. Gemüse hinzugeben, weiterbraten. Kokosmilch hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
Zum Schluss die gegarten Kichererbsen dazu geben.

Gemüse-Frittata

Zutaten für 4 Personen

500g grüner Spargel
500g Kirschtomaten
1 Topf Basilikum
8 Eier (Gr. M)
200ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
200g Ziegenfrischkäse
Öl für die Form

Zubereitung

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Tomaten waschen. Basilikum waschen, Blätter abzupfen und grob klein schneiden.
Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Auflaufform einfetten. Spargel, Tomaten, Basilikum und den Ziegenkäse darin verteilen.
Die Eiermilch darüber gießen. In den auf 140 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen schieben und ca. 1 Std. stocken lassen.
Die Eimasse muss vollständig gestockt sein!