

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Leckerer Kartoffelrezept. Zusammen mit Reis serviert als vollwertiges Menü auch für Vegetarier und Veganer.

Zutaten

| Pos. | Menge | Einheit | Zutaten | Bemerkungen |
|------|-------|---------|------------------------|-------------|
| 1 | 1 | kg | Kartoffeln | |
| 2 | 4 | EL | rote Linsen | |
| 3 | 2 | Stk | Knoblauchzehen | |
| 4 | 4 | EL | EL Kokospulver | |
| 5 | 600 | ml | Wasser | |
| 6 | 2 | Stk | Stängel Thai Basilikum | |
| 7 | 0 | - | Sojasauce (Nikkoman) | |

Zubereitung

| | |
|---|---|
| 1 | 2 gehäufte EL Kormapaste (Currypaste mild) mit dem Knoblauch etwas andünsten. |
| 2 | Kokospulver mit Wasser lösen (evtl. mixen, dass keine Klumpen entstehen) und ablöschen. |
| 3 | Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden und begeben. |
| 4 | rote Linsen waschen und begeben. |
| 5 | Etwa 10 Minuten vor Schluss Thaibasilikum begeben. |
| 6 | Das ganze kochen lassen bis die Kartoffeln gar sind. |
| 7 | Mit Sojasauce (Nikkoman) und/oder etwas Salz abschmecken. |

| | |
|-------------------|-------------------|
| Zubereitungszeit: | 30 Minuten |
| Kochzeit: | 1h |
| Menge fuer: | etwa 400 g Person |

Sehr schmackhaftes vegetarisches Gericht, das je nach Angebot beliebig variiert werden kann.

Zutaten

| Pos. | Menge | Einheit | Zutaten | Bemerkungen |
|------|-------|---------|------------------------------------|----------------|
| 1 | 0 | - | Kartoffeln | |
| 2 | 0 | - | Karotten | |
| 3 | 0 | - | Lauch | |
| 4 | 0 | - | Zwiebeln | |
| 5 | 0 | - | Fenchel | |
| 6 | 0 | - | Peperoni | |
| 7 | 0 | - | Tomaten, Zucchetti, Auberginen | je nach Saison |
| 8 | 0 | - | Olivenöl | |
| 9 | 0 | - | Rosmarin, Oregan, Majoran, Thymian | |
| 10 | 0 | - | Pfeffer und Salz | |
| 11 | 0 | - | Knoblauch | |

Zubereitung

- 1 Etwa 50 % Kartoffeln und der Rest Gemüse. Die Zusammensetzung kann nach Belieben und je nach Saison ändern. Rechnen Sie bei hungrigen Personen etwa 350 - 400 g "Rohmaterial".
- 2 Kartoffeln schälen und in 3 cm grosse Stücke schneiden.
- 3 Karotten schälen und je nach Grösse in 4 bis 8 lange Stücke schneiden.
- 4 Zwiebeln schälen und vierteln.
- 5 Lauch halbieren und in 10 cm lange Stücke schneiden.
- 6 Fenchel halbieren und in 1 cm dicke Streifen schneiden.
- 7 Peperoni halbieren und in 1/2 cm dicke Streifen schneiden.
- 8 Aubergine und Zuchetti halbieren und in 3 - 4 cm grosse Stücke schneiden.
- 9 Tomaten halbieren
- 10 Alle Zutaten mit genügend Olivenöl vermischen, salzen und in den Ofen (bei ca. 200 ° - 220°) schieben. Mit Aluminiumfolie abdecken.
- 11 Nach ca. 1 Stunde kontrollieren ob das Gemüse gar ist.
- 12 Etwa 10 Minuten vor Schluss mit der Knoblauchpresse 2 - 3 Knoblauchzehen zerdrücken und darunter mischen und nochmals für 10 Minuten in den Ofen schieben. (Wichtig: Knoblauch erst am Schluss, weil er sonst bitter wird).
- 13 Frische Kräuter ebenfalls erst kurz vor Schluss begeben, damit diese nicht austrocknen.
- 14 Jeder pfeffert seine Beilage nach Belieben.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Zutaten

| Pos. | Menge | Einheit | Zutaten | Bemerkungen |
|------|-------|---------|---------------------------|-------------|
| 1 | 0.25 | TL | Koriandersamen, gemahlen | |
| 2 | 2 | | Weisswein oder Champagner | |
| 3 | 1 | Stk | Zwiebel, mittel | |
| 4 | 2 | Zehe | Knoblauch | |
| 5 | 1 | EL | Currypaste Korma | |
| 6 | 1 | Prise | Kreuzkümmel | |
| 7 | 1 | Stk | mittleres Stück Ingwer | |
| 8 | 1 | TL | Fleischbouillon | |
| 9 | 1 | EL | Tomatenpüree | |
| 10 | 150 | g | Kichererbsen | |
| 11 | 3 | EL | Olivenöl | |

Zubereitung

| | |
|---|--|
| 1 | Kichererbsen einweichen |
| 2 | Kichererbsen ca. 1 h kochen |
| 3 | Kichererbsen schälen |
| 4 | Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl andünsten. Champagner, Bouillon und Currypaste dazugeben. |
| 5 | Kichererbsen dazugeben, abschmecken mit Tomatenpüree, gemahlene Koriandersamen und Kreuzkümmel |

Zubereitungszeit: 1h
Kochzeit:
Menge fuer: 2 Personen

Frische Steinpilze auf gebratenen Kartoffelscheiben mit braun glasierten Zwiebeln.

Zutaten

| Pos. | Menge | Einheit | Zutaten | Bemerkungen |
|------|-------|---------|-----------------------------------|-------------|
| 1 | 1 | TL | Balsamico | |
| 2 | 2 | EL | Olivenöl | |
| 3 | 2 | Stk | grosse Kartoffeln (fest kochende) | |
| 4 | 1 | Stk | grosse Zwiebel | |
| 5 | 1 | Stk | Steinpilz mittlere Grösse | |
| 6 | 1 | Prise | Zimt | |

Zubereitung

- 1 Kartoffeln in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und auf mittlerer Hitze in Bratpfanne mit einem EL Olivenöl braten. Kartoffeln etwas salzen.
- 2 Zwiebeln mit Olivenöl rösten bis sie schön braun glasiert sind.
- 3 Steinpilze in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in Bratpfanne kurz anbraten. Steinpilze etwas salzen.
- 4 Kartoffeln

