

## Leckere vegetarische Rezepte

### Rezepte:

#### 1. Käsespätzle mit Blattspinat

(für 4 Personen)

430 kcal, 17 g Eiweiss, 32 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

**Zutaten:** 600 g Rahmblattspinat, 125 g Creme fraiche, Kräuter, (Salz), Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 100 g Butterkäse, 350 g Spätzle, 2 rote Zwiebeln, 3 El Öl, 4 El Pinienkerne

Zubereitung:

- Spinat mit Creme fraiche mischen und mit (Salz), Pfeffer und Muskat würzen.
- Käse fein reiben.
- Spätzle in ausreichend Wasser garen, abgießen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden.
- Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln darin anbraten.
  
- Backofen (Umluft) auf 200 Grad vorheizen.
- Auflaufform einfetten und die Spätzle, den Spinat, Käse und Zwiebel abwechselnd in die Form schichten.
- Wiederholen und mit Zwiebel und Käse abschließen.
- 20 Minuten im Ofen überbacken.

Dieses Rezept kann abgewandelt werden. Anstelle Spinat können Sie Tomaten oder Erbsen nehmen; etwas mehr Creme fraiche aber nicht mischen, sondern die Creme fraiche über das Gemüse geben.

#### 2. Schmetterlingsnudeln (Farfalle) mit Grünkern-Bolognese

(für 4 Personen)

629 kcal, 22 g Eiweiß, 20 g Fett, 82 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

**Zutaten:** 1 grosse Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren, 3 El Olivenöl, 150 g gekochter Grünkern, 1 Dose geschälte Tomaten (400 g), 150 ml Gemüsebrühe, 2 El Tomatenmark, Pfeffer (Kein Salz! Es ist genug in der Gemüsesuppe), Basilikum, Oregano, 300 g Farfalle, 100 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken.
- Möhren schälen und fein schneiden.
- Öl in einen Topf geben und Zwiebeln, Knoblauch und Möhren unter Rühren dünsten.
- Grünkern, gewürfelte Tomaten und Gemüsebrühe dazu geben, 5-10 Minuten köcheln lassen.
- Tomatenmark unterrühren und mit Kräutern abschmecken.
  
- in der Zwischenzeit Nudeln kochen, abgießen und auf den Teller geben. Soße darüber verteilen und mit Käse bestreuen.

### **3. Würziges Möhren Risotto**

(für 2 Personen)

637 kcal, 14 g Eiweiß, 30 g Fett, 71 g Kohlenhydraten, 10 g Ballaststoffe

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 2 große Möhren, 2 El Sonnenblumenöl, 150 g Rundkorn-Naturreis, 500 ml Gemüsesuppe, 1 Messerspitze gemahlener Safran, abgeriebene Schale einer gut sauber geputzten Apfelsine, 3-4 El Sahne

#### **Zubereitung:**

- Zwiebel pellen und Möhre schälen, in Würfel schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten
- Reis unterrühren und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen.
- Safran und Orangenschale dazugeben und mischen.
- gut rühren und immer wieder Gemüsebrühe dazugeben bis der Reis bissfertig ist.

Reis auf zwei Teller verteilen und mit Petersilie garnieren.

Sie können den Teller schön garnieren, durch die Petersilie als Haar zu dekorieren, ein halbiertes Ei als Augen und eine Möhre als Mund.

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### **4. Blumenkohl - Broccoli - Auflauf mit Käsesoße**

(für 4-6 Personen)

211 kcal, 13 g Eiweiß, 8 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Zutaten: 400 g festkochende Kartoffeln, 400 g Broccoli, 400 g Blumenkohl, Butter für die Form, 1 El Semmelbrösel, 150 g Frischkäse, frische Kräuter, 200 ml Milch, 2 Eier, Muskatnuss, Pfeffer, 3 El Sonnenblumenkerne.

#### **Zubereitung:**

- Kartoffeln mit Schale kochen, danach pellen und in dicke Scheiben schneiden.
  - Broccoli und Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen und in einem Topf 10 Min garen.
  - Backofen (Umluft) auf 180 Grad vorheizen.
  - Auflaufform einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen.
  - Frischkäse mit Kräutern, Pfeffer und Muskat würzen und mit Milch und Eiern glattrühren.
  - Gemüse abwechselnd mit den Kartoffelscheiben in die Auflaufform schichten.
  - Die Eier - Käse - Mischung darüber geben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
- 20 Minuten überbacken.

Guten Appetit!

Mit den Geschichten in meinen Büchern können Sie bei Ihrem Kind Interesse wecken, auch einmal etwas Anderes essen zu wollen. Viel Spaß!

**,Pippa and Paul, stories for the little world citizens‘** ISBN 9783961720651

**,Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger‘** ISBN 9783943054880

**,Pipke en Popke, verhaaltjes voor de kleine wereldburger‘** ISBN 9789082479300