



Mit Rezept-Saisonkalender
im Innenteil

Österreich vegetarisches Rezeptheft

nach dem Kochbuch „Österreich vegetarisch“
von Katharina Seiser und Meinrad Neunkirchner



Inhalt

Vorwort „Vertraut & vegetarisch“.....	3	<i>Fleckerl in Rote-Rüben-Saft mit Krenrahm.....</i>	20
Ja! Natürlich Rezepte		<i>Erdäpfelroulade mit Kürbisragout.....</i>	22
Frühling		<i>Maronireis.....</i>	24
<i>Frühlingsalat mit Löwenzahn & Eivinaigrette.....</i>	4	Winter	
<i>Polentaknöderl mit Kerbelfülle.....</i>	6	<i>Käferbohnsuppe.....</i>	26
<i>Grießkoch mit Erdbeeren.....</i>	8	<i>Erdäpfelnockerl mit Rote-Zwiebel-Sauce.....</i>	28
Sommer		<i>Walnusspudding mit Nougatsauce.....</i>	30
<i>Kalte Paprika-Pfefferoni-Suppe.....</i>	10	Jederzeit	
<i>Gefüllter Fenchel aus dem Ofen.....</i>	12	<i>Kaspressknödelsuppe.....</i>	32
<i>Ribiselschnitten.....</i>	14	<i>Erdäpfelkas.....</i>	34
Herbst		<i>Gefüllte Polentaschnitten mit Zucchini-Erbesen-Ragout.....</i>	36
<i>Kürbiscremesuppe mit eingelegtem Kürbis.....</i>	16	<i>Buchteln mit Kanarimilch.....</i>	38
<i>Topinambur-Pastinaken-Salat.....</i>	18	<i>Germknödel.....</i>	40
		<i>Topfenknödel mit Butterbröseln.....</i>	42

Vertraut & vegetarisch

Die österreichischen Küchen bergen einen reichen Schatz an fleisch- und fischlosen Rezepten: Knödel und Strudel, Gemüse- und Erdäpfelgerichte, Nockerl und Tascherl, Polenta, Schwammerl und Hülsenfrüchte, Suppen, Salate, aber auch süße Hauptgerichte und Kompotte.

Diese vertrauten Klassiker schmecken aus reifen Bio-Zutaten besonders gut. Wenn Gemüse, Getreide und Erdäpfel, Obst und Salate die Hauptrollen spielen, müssen sie besonders viel Geschmack mitbringen. Das tun sie dann, wenn sie in Ruhe und ohne chemisch-synthetische Düng- und Spritzmittel reifen dürfen und zur Saison geerntet werden.

Die folgenden 20 Rezepte sind deshalb auch nach Jahreszeiten geordnet. Jederzeit als fünfte Saison ist bei der Fülle an pikanten und süßen Mehlspeisen, für die Österreichs Küchen so berühmt sind, naheliegend.

Alle Rezepte und Fotos stammen aus dem neuen Kochbuch „Österreich vegetarisch“, das im Brandstätter Verlag erschienen ist. Meisterkoch Meinrad Neunkirchner und Autorin Katharina Seiser haben 150 traditionelle vegetarische Rezepte ausgewählt und behutsam fürs 21. Jahrhundert frisch gemacht. Hunderte Varianten und Tipps, ausführliche Register und ein Saisonplakat, das auch dieser Broschüre beiliegt, machen das in fünf Jahreszeiten unterteilte Buch zum idealen Kochbegleiter für jeden Tag.

Viel Vergnügen beim Kochen und Essen!





Info zum Kochbuch: Katharina Seiser, Meinrad Neunkirchner: **Österreich vegetarisch**
Hardcover, 272 Seiten, Brandstätter Verlag, €34,90
Erhältlich im Buchhandel oder auf www.cbv.at









Frühlingsalat mit Löwenzahn & Eivinaigrette

Zutaten

1 Handvoll geputzter, junger Löwenzahn
1 Handvoll  Rucola
1 Handvoll  Eichblattsalat

Für die Vinaigrette

2  Eier
3 EL  Apfelessig
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Akazienhonig
1 kleine  Schalotte, geschält,
klein geschnitten
1/2  Knoblauchzehe, geschält,
klein gehackt
3 EL Maiskeimöl
1 TL fein geschnittener  Schnittlauch
evtl.  frische Blüten, z. B. Kapuzinerkresse,
Schnittlauch

Zubereitung:

Eier ca. 10 Minuten hart kochen, schälen und hacken. Salate putzen, waschen, trocken schleudern. In kleinere Stücke zerteilen. Für die Vinaigrette Essig, Gewürze, Honig, Schalotte und Knoblauch verrühren, zum Schluss Öl und Schnittlauch gut einrühren, abschmecken. Salat mit der Vinaigrette marinieren, in Schüsseln anrichten, mit gehackten Eiern und evtl. Blüten bestreuen.

Variante Wildkräutersalat:

Wild gesammelte Vogelmiere, Gundelrebe, Spitzwegerich oder Giersch statt Rucola und Eichblattsalat verwenden.

TIPP: Ciabatta oder Weckerl dazu servieren.





Polentaknöderl mit Kerbelfülle

Zutaten für die Knödel

500 ml Milch
ca. 1 TL Salz
1 gute Prise Muskatnuss
120 g Butter
130 g feiner Polentagrieß
2 Eier
2 Handvoll gezupfter Kerbel, grob gehackt
1 Handvoll griffiges Mehl
2 versprudelte Eier

1 Handvoll feiner Polentagrieß zum Panieren
 Pflanzenöl zum Backen

Für die Sauce

4 EL Sauerrahm
Salz
1 Spritzer Zitronensaft
2 Stangen Sellerie (geschält, in kleine
Stücke geschnitten)
 Kerbel

Zubereitung:

Milch mit Salz, Muskatnuss und Butter aufkochen. 130 g Polentagrieß einlaufen lassen. Unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel bei kleiner Flamme kochen lassen, bis sich die Masse vom Geschirr löst (wie bei Brandteig). Vom Herd nehmen, kurz überkühlen lassen. Eier einrühren. Masse im Kühlschrank ca. 1 Stunde anziehen lassen. Teig mit einem Löffel in Stücke für ca. 12–16 Knödel portionieren. Teigstücke flach drücken, Kerbel jeweils in die Mitte verteilen.

Teig zusammenschlagen, zu kleinen Knödeln drehen. In Mehl, Ei und Polentagrieß panieren. In heißem Pflanzenöl schwimmend bei ca. 170 Grad langsam goldgelb knusprig backen (ca. 5–6 Minuten). Auf Küchenrolle gut abtropfen lassen.

Für die Sauce Sauerrahm mit Salz und Zitronensaft verrühren, abschmecken. Auf Tellern verteilen, Stangensellerie darüberstreuen. Knödel daraufsetzen, mit Kerbel garnieren.

Variante Polentaknöderl mit Jungzwiebfülle:

Statt Kerbel 2 fein geschnittene Jungzwiebeln als Fülle verwenden.


Variante Polentaknöderl mit Kürbisfülle:

Statt Kerbel 4 EL grob gehackte, mit 1 TL Kernöl vermischte geröstete Kürbiskerne als Fülle verwenden. Mit grob gehackten gerösteten Kürbiskernen garnieren.

TIPP: Sauerrahm mit 1 EL Mayonnaise verrühren.




Grißkoch mit Erdbeeren

Zutaten

250 g  Erdbeeren
ca. 1 TL Staubzucker
(je nach Süße der Erdbeeren)
1 cl Orangenlikör



Für das Grißkoch

1 L  Milch
1 Prise Salz
1 Vanilleschote (der Länge nach halbiert,
das Mark herausgekratzt)
2 EL  Butter
200 g Weizengriß
Staub- oder Kristallzucker
Zimt (gemahlen)
evtl.  Zitronenmelisse

Zubereitung

Erdbeeren putzen, halbieren, vierteln oder würfeln, mit Staubzucker und Orangenlikör vermischen. Ca. 5 Minuten marinieren lassen. Milch mit Salz, Vanilleschote und -mark und Butter aufkochen. Griß einlaufen lassen, kurz (2 Minuten) unter Rühren dickcremig kochen. Vanilleschote entfernen.

Grißkoch in tiefen Tellern verteilen. Mit Erdbeeren belegen, mit Zucker und Zimt bestreuen. Evtl. mit Zitronenmelisse garnieren.

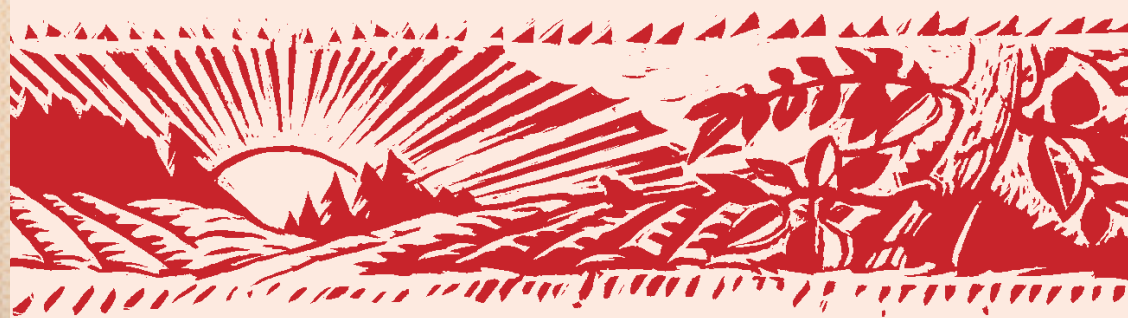
Varianten Grißkoch mit Beeren/Marillen:

Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Ribisel passen genauso gut.
Im Sommer auch Marillen.

Statt Vanille einige Safranfäden (maximal 0,1 g) verwenden.





Zum Schluss 2 EL Haselnusskrokant unterheben.









Kalte Paprika-Pfefferoni-Suppe

Zutaten

2 rote  Paprika
 1-2  Pfefferoni (je nach Schärfe
 und Größe)
 500 ml Gemüsesuppe
 2  Schalotten, geschält,
 klein geschnitten
 1  Knoblauchzehe, geschält,
 klein geschnitten
 Salz
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 Spritzer Zitronensaft oder Weißweinessig

1 Zweig Rosmarin
 200-250 g  Sauerrahm
 evtl. Prise edelsüßes oder geräuchertes
 Paprikapulver

Für die Einlage

2 EL kleinwürfelig geschnittene
 Paprika
 1 EL in Ringe geschnittene
 Pfefferoni
 Rosmarin

Zubereitung:

Paprika vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Pfefferoni halbieren, entkernen, klein schneiden. Paprika, Pfefferoni, Suppe, Schalotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder Essig und Rosmarin in einem Topf einmal aufkochen, bei kleiner Flamme langsam weich kochen. Mit dem Mixstab pürieren. Durch ein Sieb passieren. Sauerrahm beifügen, evtl. mit Paprikapulver abschmecken.

Ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Bei Bedarf nachwürzen, nochmals mit dem Mixstab aufschäumen.

In gekühlten Tellern oder Schalen anrichten, kleinwürfelig geschnittene Paprika und Pfefferoniringe als Einlage in die Suppe geben, mit Rosmarin garnieren.

Variante:

Pinienrosmarin oder Basilikum statt Rosmarin verwenden.

TIPP: Weckerl passen gut dazu.

Gefüllter Fenchel aus dem Ofen

Zutaten

4 kleine 🍷 Fenchelknollen
 2 rote 🍷 Paprika
 4 🍷 Paradeiser (ca. 250g)
 2 EL Rapsöl
 Salz
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 1/2 TL gestoßener Anis
 2 cl Anisschnaps (Pastis)

4 EL passierte 🍷 Paradeiser
 1 Lorbeerblatt, gebrochen
 2 EL Rapsöl zum Beträufeln

evtl. junger Spinat
 evtl. Lorbeerblätter

Zubereitung:

Grün vom Fenchel abzupfen, zum Garnieren aufheben. Stängel etwas abschneiden, Fenchelknollen der Länge nach halbieren, Strunkansatz ausschneiden. Fenchel mit einem scharfen Messer aushöhlen. Inneres und Stiele fein hacken. Rote Paprika entkernen, klein schneiden. Paradeiser schälen, vierteln, entkernen, klein schneiden. Gehackten Fenchel und Paprika in Rapsöl anschwitzen, Salz, Pfeffer, Anis dazugeben, kurz mitschwitzen, mit Anisschnaps ablöschen. Passierte Paradeiser und Lorbeerblatt beifügen, langsam dickcremig einkochen, dabei ab und zu umrühren. Abschmecken. Zum Schluss vorbereitete Paradeiswürfel unterheben. Ausgehöhlte Fenchelhälften in eine geölte Pfanne oder eine feuerfeste Form setzen, Gemüsemasse in die Fenchelhälften füllen. Mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 190 Grad ca. 30–35 Minuten backen. Fenchel anrichten, mit Fenchelgrün, evtl. Spinat und Lorbeer garnieren.

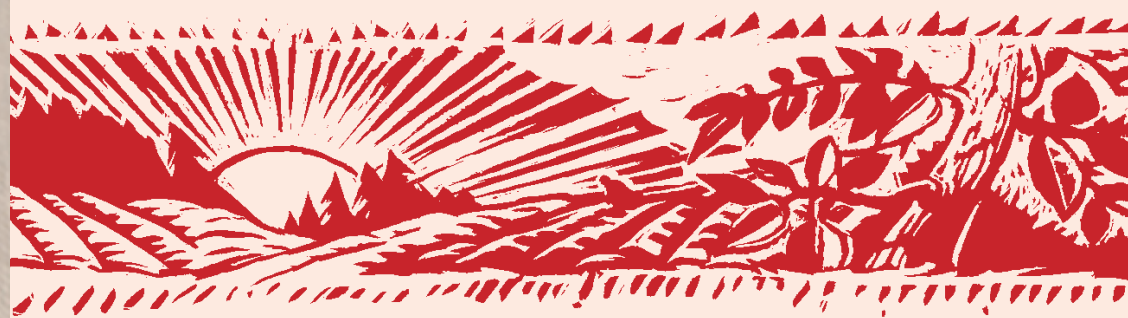
Variante:

In kleine Würfel geschnittenen schnittfesten Schaffrischkäse oder ersatzweise Mozzarella gemeinsam mit den Paradeiswürfeln zur Masse geben.

Für eine schärfere Variante 1 klein geschnittenen Pfefferoni in die Masse geben.

TIPP: Das Gericht lässt sich gut vorbereiten. Fertig gefüllte Fenchelhälften im Kühlschrank aufbewahren, Garzeit evtl. verlängern.





Ribiselschnitten

Zutaten für den Teig

50 g weiche Marzipanrohmasse
 5 Dotter
 150 g weiche Butter
 50 g Staubzucker
 1 EL Vanillezucker
 1 Prise Salz
 Schale von 1 Zitrone, abgerieben
 4 Eiklar
 50 g Kristallzucker
 60 g glattes Mehl
 60 g abgeriebene weiße
 (abgezogene) Mandeln

Für den Belag

4 Eiklar
 100 g Kristallzucker
 1 TL Speisestärke
 1 EL Vanillezucker
 500 g geputzte rote Ribisel

evtl. frische Ribisel
 evtl. Staubzucker
 evtl. Zitronenmelisse

Zubereitung:

Für den Teig Marzipanrohmasse in kleine Stücke zupfen, mit Dotter mit dem Mixer glatt rühren. In einer größeren Rührschüssel Butter, Staubzucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale mit dem Mixer schaumig rühren. Marzipan-Dotter-Masse unterrühren. Eiklar mit Kristallzucker zu Schnee schlagen, vorsichtig unterheben. Mehl mit Mandeln vermischen, locker unterziehen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 190 Grad ca. 20–25 Minuten goldbraun backen. Für den Belag Eiklar mit Kristallzucker zu steifem Schnee schlagen, Stärke und Vanillezucker unterheben. Zum Schluss Ribisel einrühren. Auf den Kuchen streichen. Bei 200 Grad auf mittlerer Schiene ca. 5–8 Minuten fertig backen. Die Baisermasse soll leicht gebräunt sein. Aus dem Rohr nehmen, überkühlen lassen, portionieren, servieren. Evtl. mit frischen Ribiseln, Staubzucker und Zitronenmelisse garnieren.

Variante:

Zuerst Ribisel auf dem Teig verteilen, anschließend die Schneemasse mit dem Spritzsack aufdressieren.

TIPP: Mit etwas Ribiselkompott servieren.

Kürbiscremesuppe mit eingelegtem Kürbis

Zutaten

ca. 300 g Kürbis
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 Salz
 Prise gemahlener Kümmel
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 1 L Gemüsesuppe
 250 ml Obers
 1 Handvoll eingelegte Kürbiswürfel
 2 EL geröstete, gesalzene Kürbiskerne
 2 EL Kernöl
 frischer Majoran, gezupft

Für den eingelegten Kürbis

250 ml Weißweinessig
 250 ml Wasser
 50 g Gelierzucker (1:1)
 3 Gewürznelken
 3 Pimentkörner
 evtl. 2 Scheiben Ingwer
 evtl. 1 Stern Sternanis
 1 kg Kürbis
 (geschält, entkernt,
 in Würfel geschnitten)

Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Schalotten schälen, in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, klein schneiden. In einem großen Topf Kürbis, Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen. Salz, Kümmel und Pfeffer beifügen. Mit Gemüsesuppe und Obers auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren, abseihen, abschmecken. Nochmals mit dem Mixstab aufschäumen. Anrichten. Kürbiswürfel als Einlage in die Suppe geben, mit Kürbiskernen, Kernöl und Majoran garnieren.

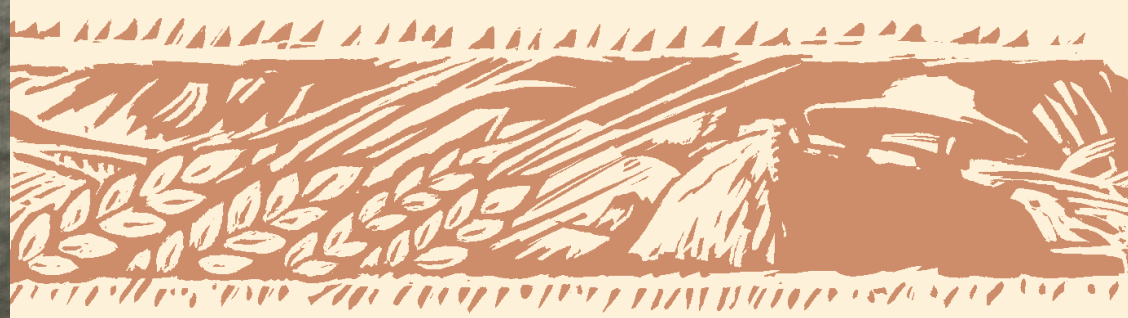
Zubereitung eingelegter Krübis:

Essig, Wasser, Zucker und Gewürze einmal aufkochen. Kürbis dazugeben, noch einmal aufkochen. Heiß in Rexgläser abfüllen, sofort verschließen. Mindestens 2 Monate reifen lassen. Kühl und dunkel aufbewahrt ca. 1 Jahr haltbar.

Variante Kürbiscremesuppe mit gedünstetem Kürbis:







Eine schnelle Variante, wenn kein eingelegter Kürbis vorhanden ist: Kürbis in Würfel schneiden, kurz in Pflanzenöl anbraten, salzen, mit einem Spritzer Weißweinessig oder Estragonessig oder weißem Balsamico ablöschen, kurz bissfest dünsten.





Topinambur-Pastinaken-Salat

Zutaten

- 2  Pastinaken (insgesamt 300–400 g)
- ca. 300–400 g  Topinambur
- Salz
- Saft von einer  Zitrone
- evtl. Spritzer Estragonessig
- 3 EL Haselnussöl
- 3 EL grob gehackte, geröstete, geschälte  Haselnüsse
- 1 EL gezupfter, in Streifen geschnittener  Liebstöckel
-  Liebstöckel

Zubereitung:

Pastinaken und Topinambur schälen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Zitronensaft, Essig, Öl, 2 EL Haselnüssen und geschnittenem Liebstöckel vermischen. Ca. 10–15 Minuten marinieren. Nochmals abschmecken. Anrichten, mit Liebstöckel und restlichem EL Haselnüssen garnieren.

TIPPS:


Haselnüsse rösten: Haselnüsse auf einem Blech im Backrohr bei ca. 200 Grad unter öfterem Wenden/Rütteln rösten (ca. 8–10 Minuten), bis sie duften. Herausnehmen, noch heiß die Schalen (Häute) mit einem Geschirrtuch abreiben.

Den Salat z. B. mit Erdäpfelschmarrn oder Erdäpfelpuffern zu einer herbstlichen Hauptspeise kombinieren.


Getränk: mineralischer Chardonnay, reifer  Weißburgunder

Fleckerl in Rote-Rüben-Saft mit Krenrahm

Zutaten

300 g  Fleckerl, al dente gekocht

Für die roten Rüben




4 kleine  Rote Rüben à ca. 100 g
Salz
Kümmel

Für den Saft

500 ml  Rote-Rüben-Saft
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle

Prise gemahlener Kümmel
1/2 TL Akazienhonig
2 EL Weißweinessig
1/2 TL Speisestärke,
in 1–2 TL kaltem Wasser aufgelöst

Für den Krenrahm

4 EL  Sauerrahm, glatt gerührt
1 EL frisch gerissener  Kren
frischer  Majoran, gezupft



Zubereitung:

Gut gewaschene Rote Rüben ungeschält in Salzwasser mit Kümmel je nach Größe 30–40 Minuten weich kochen. Im Sud auskühlen lassen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden. Rote-Rüben-Saft mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Honig und Essig aufkochen und auf ca. 300 ml reduzieren. Mit Stärke leicht binden. Fleckerl und Rote Rüben dazugeben. Kurz durchschwenken. Abschmecken. Anrichten. Mit Sauerrahm beträufeln, mit frisch gerissenem Kren bestreuen, mit Majoran garnieren.

TIPP: Aus den Roten Rüben kann man auch **Rote-Rüben-Salat** machen: Lauwarm schälen, in Stifte schneiden, mit 2 EL Weißweinessig, 2 EL Maiskeimöl, Salz, schwarzem Pfeffer, 1 Messerspitze scharfem Senf, 1 EL frisch gerissenem Kren vermischen. Ca. 20 Minuten stehen lassen, zum Schluss fein geschnittenen Borretsch untermischen.

Getränk: Rosé





Erdäpfelroulade mit Kürbisragout

Zutaten für den Teig

350 g am Vortag in der Schale
gekochte mehlig-🍷 Erdäpfel
150 g glattes 🍷 Mehl
30 g zerlassene 🍷 Butter
1 🍷 Dotter
ca. 1 TL Salz
Prise Muskatnuss
🍷 Mehl zum Arbeiten

Für die Fülle

ca. 100 g rote Linsen
1 🍷 Zwiebel, geschält, klein geschnitten
1 EL 🍷 Butter
Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL gehackter 🍷 Thymian
Spritzer Weißweinessig
evtl. 1–2 EL 🍷 Crème fraîche

Für das Kürbisragout

300 g geschälter, entkernter, würfelig
geschnittener 🍷 Kürbis (z. B. Muskatkürbis,
Hokkaido, Langer von Neapel)
1 EL 🍷 Butter
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
Prise gemahlener Kümmel
125–250 ml Gemüsesuppe
1 TL geschnittener 🍷 Schnittlauch
🍷 Oregano

Zubereitung:





Für den Teig Erdäpfel schälen und passieren, d. h. durch ein Sieb oder eine Erdäpfelpresse drücken. Mit den restlichen Zutaten mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten rasten lassen.

Für die Fülle rote Linsen in kochendem, ungesalzenem Wasser ca. 3–5 Minuten bissfest kochen. Gut abtropfen. Zwiebel in Butter anschwitzen, Linsen dazugeben, kurz mitschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, mit Essig abschmecken. Kurz schmoren. Masse überkühlen lassen. Evtl. Crème fraîche beifügen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche gut messerrückendick ausrollen. Linsenmasse auf dem ausgerollten Teig bis knapp zum Rand verteilen. Eng zu einer Roulade formen. Rolle in Frischhaltefolie wickeln und anschließend in Alufolie wickeln. Ränder gut verschließen. In kochendes Wasser legen, ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, währenddessen 1–2 Mal wenden. Herausnehmen. Kurz stehen lassen.

Für das Kürbisragout Kürbis in Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Mit Gemüsesuppe untergießen. Langsam bissfest schmoren, je nach Kürbissorte mehr Gemüsesuppe beifügen. Schnittlauch beifügen. Ragout auf Tellern anrichten. Roulade auswickeln, aufschneiden, auf den Kürbis legen und mit frischem Oregano garnieren.

Maronireis

Zutaten für 6-8 Portionen

ca. 1,5 kg  Maroni
 250 ml  Milch
 250 ml  Obers
 1–2 EL  Zucker (nach Geschmack)
 ca. 2 cl brauner Rum

Staubzucker

Zubereitung:

Maroni auf der flachen Seite einschneiden, in kochendem Wasser 3–5 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen, schälen. Es wird 1 kg geschälte blanchierte Maroni benötigt. Maroni mit Milch, 125 ml Obers und Zucker weich kochen.

Vom Herd nehmen, Rum dazugeben. Mit dem Mixstab pürieren. Evtl. durch ein Sieb passieren. Maronimasse überkühlen lassen. Masse in eine Erdäpfelpresse füllen und durchdrücken. Restliche 125 ml Obers schlagen. Maronireis anrichten. Mit geschlagenem Obers garnieren. Anzuckern.

Variante: Kandierte Organenschalen passen gut dazu: Schale von 2 Orangen mit dem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden, mit 1 EL Grenadinesirup und 4 EL Wasser langsam einkochen, bis die Flüssigkeit fast zur Gänze sirupartig eingekocht ist, überkühlen lassen.

TIPP: Mit Kirschenkompott, Weichselkompott oder Preiselbeerkompott garnieren.





Käferbohnsuppe

Zutaten für 4-6 Personen

500 g Käferbohnen,
über Nacht eingeweicht
1 Zweig Thymian

1 Lorbeerblatt, gebrochen
1 rote Zwiebel, geschält,
klein geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschält,
klein geschnitten
3 EL Pflanzenöl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Bohnenkraut
1 TL Paradeismark

1 L Gemüsesuppe
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
Prise gemahlener Kümmel
Prise gemahlener Piment

evtl. kleine Knoblauchzehen,
geschält, blanchiert, als Einlage
 Thymian oder Bohnenkraut
Kümmel



Zubereitung:

Bohnen abseihen und abspülen. Für die Einlage 250 g Bohnen mit kaltem Wasser bedeckt mit Thymian und Lorbeer weich kochen. Zwiebel und Knoblauch in Pflanzenöl anschwitzen, restliche 250 g Bohnen beifügen, Thymian und Bohnenkraut dazugeben, kurz mitschwitzen. Paradeismark beifügen, kurz rösten, sofort mit Gemüsesuppe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Piment würzen. Langsam weich kochen. Mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Abschmecken.

Gekochte Bohnen abseihen, als Einlage in die Suppe geben, anrichten. Evtl. einige kleine, blanchierte Knoblauchzehen als Einlage in die Suppe geben. Mit gehacktem Thymian oder Bohnenkraut und Kümmel bestreuen.





TIPPS:

Je nach Alter der Bohnen beträgt die Garzeit bis zu 45 Minuten. Roggenbrot, Holzofenbrot oder Wachauer Laberl passen gut dazu. Beim Anrichten mit ein paar Tropfen Kernöl beträufeln.




Man kann die Suppe auch mit Schwarzaugenbohnen, Wachtelbohnen, Cocobohnen (weiße Bohnen), Flageoletbohnen (kurze Garzeit) u. a. machen.

Erdäpfelnockerl mit Rote-Zwiebel-Sauce

Zutaten für die Erdäpfelnockerl

4 große mehlig  Erdäpfel (ca. 750 g)
grobes Salz
3  Dotter
1 EL gehackte  Petersilie
ca. 1 TL Salz
gute Prise Muskatnuss
1 TL  Crème fraîche
evtl. Prise gemahlener Kümmel
2 EL Pflanzenöl

Für die Zwiebelsauce

2 rote  Zwiebeln, geschält, fein geschnitten
1  Knoblauchzehe, geschält, gehackt
2 EL Pflanzenöl
1 TL Kristallzucker
1 EL Rotweinessig
ca. 250 ml Gemüsesuppe
Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
1 TL Speisestärke, in 1 EL
kaltem Wasser aufgelöst
einige Streifen rote Zwiebel
 Gartenkresse

Zubereitung:

Erdäpfel waschen und auf ein Blech mit grobem Salz legen. Im Backrohr bei 190 Grad ca. 40–50 Minuten weich garen. Heiß schälen und passieren, d. h. durch ein Sieb oder eine Erdäpfelpresse drücken.

Mit den restlichen Zutaten bis auf das Öl mit einem Kochlöffel oder Teigschaber zu einer glatten Masse verarbeiten und abschmecken. Mit 2 Esslöffeln (evtl. in Öl tauchen) oder mit leicht geölten Händen Nockerl formen und von beiden Seiten langsam in einer beschichteten Pfanne in Pflanzenöl knusprig braten.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch in Pflanzenöl hellbraun rösten. Zucker beifügen, leicht karamellisieren, mit Rotweinessig ablöschen. Mit Gemüsesuppe auffüllen, salzen und pfeffern. Ca. 5 Minuten kochen und dabei leicht reduzieren. Mit Stärke leicht binden. Sauce auf Tellern verteilen, mit Erdäpfelnockerln belegen, mit Zwiebelstreifen und Gartenkresse garnieren.

Variante: 1 Pastinake mit den Erdäpfeln im Backrohr garen und passieren, das ergibt einen süßlichen Wurzelgeschmack.





Walnusspudding mit Nougatsauce

Zutaten für 6-8 Portionen

175 g Toastbrot, entrindet
ca. 150 ml Milch
80 g Butter
1/2 EL Vanillezucker
gute Prise Zimt
Prise Salz
3 Dotter
1 cl brauner Rum
3 Eiklar
60 g Kristallzucker
80 g geriebene Walnüsse
15 g Semmelbrösel

Butter für die Förmchen
evtl. Kristallzucker für die Förmchen

Für die Nougatsauce

200 g Nougat
ca. 6 EL Obers
2 cl weißer Kakaolikör (Crème de Cacao)
oder Orangenlikör

Walnüsse, geröstet, grob gehackt
evtl. Staubzucker

Kompott nach Geschmack

Zubereitung:

Für den Pudding Toastbrot würfelig schneiden, kurz in Milch einweichen, durch ein gröberes Sieb passieren. Butter mit Vanillezucker, Zimt und Salz mit dem Mixer schaumig rühren. Dotter nach und nach dazugeben. Rum und passiertes Toastbrot beifügen.

Eiklar mit Kristallzucker zu steifem Schnee schlagen.

Walnüsse mit Semmelbröseln mischen. Schnee vorsichtig unterheben, zum Schluss Nüsse unterziehen. In gebutterte, gezuckerte (Metall und Porzellan beides, Silikon nur Butter) Förmchen zwei Drittel hoch einfüllen. Förmchen in eine ofenfeste Wanne (z. B. Lasagneform oder Auflaufform) stellen. Kochend heißes Wasser bis ca. zur Hälfte der Förmchenhöhe in die Wanne füllen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 190 Grad auf mittlerer Schiene ca. 30–40 Minuten pochieren. Nach ca. 20 Minuten mit Alufolie abdecken, damit der Pudding nicht bräunt.

Herausnehmen, sofort stürzen.








Für die Nougatsauce alle Zutaten über Dampf schmelzen und glatt rühren. Sauce als Spiegel auf Tellern verteilen, Walnusspudding daraufsetzen. Mit gerösteten, gehackten Walnüssen und evtl. Staubzucker garnieren.



Kompott dazu servieren.


TIPP: Für intensiveren Walnussgeschmack Nüsse vor dem Reiben kurz trocken rösten.

Kaspressknödelsuppe

Zutaten für die Kaspressknödel

250 g  Semmeln oder  Toastbrot vom Vortag
 1 kleine  Zwiebel
 1 TL  Butter
 1  Dotter
 1  Ei
 ca. 70 ml  Milch
 Prise Salz (Menge hängt vom Käse ab)
 Prise Muskatnuss

Prise gemahlener Kümmel
 1 TL gehackte  Petersilie
 2 EL (oder mehr) geriebener würziger  Käse, z. B. alter Bergkäse oder Bierkäse
 2 EL Rapsöl zum Braten

ca. 750 ml Gemüsesuppe
 1 EL fein geschnittener  Schnittlauch



Zubereitung:

Semmeln oder Toastbrot in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden. Zwiebel in Butter anschwitzen. Mit Dotter, Ei, Milch, Gewürzen, Petersilie und Käse zum Brot geben. Gut durchmischen, abschmecken. Ca. 10 Minuten stehen lassen.

Mit nassen Händen kleine Laibchen formen. In einer beschichteten Pfanne langsam beidseitig in Rapsöl braten. Herausnehmen, mit Küchenrolle abtupfen. Gemüsesuppe erhitzen, Knödel hineingeben, ca. 2–3 Minuten ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. In tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen.

Variante: Für eine sehr würzige, typische Variante Tiroler Graukäse verwenden.

TIPPS:

Bei der Verwendung von sehr trockenem Weißbrot oder Knödelbrot die Milchmenge ca. verdoppeln.

Gebratene Kaspressknödel lassen sich gut einfrieren und mit der Suppe erwärmen.

Grünen Salat extra dazu servieren. Man isst traditionell zuerst die Suppe, dann den Salat zu den Kaspressknödeln.





Erdäpfelkas

Zutaten

500 g speckige Erdäpfel,
am Vortag in der Schale gekocht
1 kleine Zwiebel oder
2 Jungzwiebeln
250 g Sauerrahm
125 g cremiger Frischkäse
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
gute Prise gemahlener Kümmel
evtl. 1 kleine Knoblauchzehe,
geschält, gehackt
1 EL gehackte Petersilie

evtl. 1 TL gehackter
frischer Majoran
evtl. Erdäpfel, gekocht, gerieben
Kümmel
krause Petersilie

Schwarzbrot,
Roggenbrot
oder Weckerl



Zubereitung:

Erdäpfel schälen und auf einer groben Reibe (Rohkostreibe) reiben. Zwiebel schälen und hacken oder Jungzwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten vermischen und abschmecken.

Ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nochmals abschmecken. Evtl. mit geriebenen gekochten Erdäpfeln, Kümmel und krauser Petersilie garnieren. Erdäpfelkas mit Schwarzbrot, Roggenbrot oder Weckerln servieren.







TIPP:

Für knusprige Erdäpfelkasschen Erdäpfelteig auf bemehlter Arbeitsfläche messerrücken-
dick ausrollen, Kreise mit ca. 6 cm Durchmesser ausstechen, Ränder mit Ei bestreichen,
Erdäpfelkas in die Mitte setzen, halbmondförmig zusammenklappen, Ränder gut an-
drücken. In heißem Pflanzenöl (ca. 170 Grad) ca. 3–4 Minuten knusprig-goldbraun
backen. Auf Küchenrolle gut abtropfen lassen. Mit Chinakohl oder Vogelsalat servieren.





Getränk: Apfelmost.

Gefüllte Polentaschnitten mit Zucchini-Erbsen-Ragout

Zutaten für die Polentaschnitten

500 ml  Milch
ca. 1 TL Salz
30 g  Butter
150 g grober  Polentagrieß
1  Dotter
1 Handvoll griffiges  Mehl
2  Eier, versprudelt
2 Handvoll Semmelbrösel
Pflanzenöl zum Backen

Für die Fülle

1 Bund  Jungzwiebeln
1 roter  Paprika
ca. 100 g braune  Champignons
1 EL  Butter

Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL gehackte  Petersilie

Für das Ragout

2 kleine  Zucchini
1–2 EL Rapsöl
2 EL  Paradeissauce
ca. 70 ml Gemüsesuppe
ca. 100 g blanchierte  Erbsen (TK-Erbsen)
evtl. Salz
evtl. weißer Pfeffer
1 TL gehackter frischer  Oregano
1 TL klein geschnittenes  Basilikum

 Basilikumblätter



Zubereitung:

Für die Polenta Milch mit Salz und Butter aufkochen, Polentagrieß einrieseln lassen, unter Rühren wenige Minuten dickcremig einkochen. Vom Herd nehmen. Kurz überkühlen lassen. Dotter unterrühren. Eine Platte mit Frischhaltefolie auslegen, Polenta kleinfingerdick aufstreichen, ganz auskühlen lassen. In 2 Streifen schneiden. Für die Fülle Jungzwiebeln putzen und klein schneiden, Paprika schälen, entkernen und klein schneiden, Champignons putzen und klein schneiden. Jungzwiebeln, Paprika und Champignons langsam in Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Die Masse soll relativ trocken sein, wenn sie feucht erscheint, noch etwas reduzieren. Auskühlen lassen. Fülle auf einem Polentastreifen verteilen, zweiten Streifen darüberlegen. In Würfel schneiden. In Mehl, Ei und Bröseln panieren. Langsam in heißem Pflanzenöl (ca. 170 Grad) schwimmend beidseitig goldbraun knusprig backen. Auf Küchenrolle gut abtropfen lassen. Schnitten evtl. aufschneiden.

Für das Ragout Zucchini in kleine Würfel schneiden, in Rapsöl langsam anbraten. Mit Paradeissauce und Gemüsesuppe untergießen, kurz dünsten, evtl. salzen und pfeffern. Erbsen und Kräuter beifügen. Kurz ziehen lassen. Ragout auf Tellern verteilen, mit Polentaschnitten belegen, mit Basilikum garnieren.





Buchteln mit Kanarimilch

Zutaten für ca. 8 Portionen

Für die Buchteln

150 ml Milch
 30 g Kristallzucker
 1 Würfel Germ (42 g)
 500 g glattes Mehl
 2 Eier
 3 Dotter
 120 g weiche Butter
 5 g Salz
 1 EL Vanillezucker
 Schale von 1 Zitrone, abgerieben
 1 cl brauner Rum
 Mehl zum Arbeiten

ca. 300 g Marillenmarmelade
 zum Füllen
 4 EL zerlassene Butter
 Butter für die Form

Staubzucker

Für die Kanarimilch

500 ml Milch
 1 Vanilleschote, der Länge nach halbiert,
 das Mark ausgekratzt
 6 Dotter
 100 g Kristallzucker



Zubereitung:

Für den Teig Milch mit Zucker lippenwarm erwärmen. Germ einrühren und mit einem Teil des abgewogenen Mehls zu einem dickbreiigen Dampfl verrühren. Mit etwas Mehl bestauben.

Ca. 15–20 Minuten aufgehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Restliche Teigzutaten mit dem Dampfl gut verrühren. Mit der Küchenmaschine (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken. Teig aufgehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat (ca. 1 Stunde). Teig einmal zusammenschlagen, auf evtl. bemehlter Arbeitsfläche nicht zu dünn (fingerdick) ausrollen und rund ausstechen (ca. 6 cm).

Marmelade mit einem Kaffeelöffel in die Mitte der Teigkreise platzieren. Teigstücke zu Buchteln formen, dabei gut verschließen. In zerlassener Butter wenden und mit der Nahtstelle nach unten eng in eine gebutterte Auflaufform setzen. Buchteln nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 Grad 15–20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und heiß auf ein Gitter stürzen.

Für die Kanarimilch Milch mit Vanilleschote und -mark aufkochen. Dotter mit Zucker gut verrühren und zur Milch geben. Über Dampf zur Rose abziehen (mit einem Teigschaber rühren), bis eine leichte Bindung entsteht. Auskühlen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Buchteln anzuckern und mit der lauwarmen Kanarimilch servieren.

Germknödel

Zutaten für den Teig

ca. 125 ml  Milch
 10 g Germ
 1 EL Kristallzucker
 250 g glattes  Mehl
 25 g weiche  Butter
 1  Dotter
 gute Prise Salz

Mehl zum Arbeiten

1–2 TL zerlassene  Butter zum
 Bestreichen des Dämpfeinsatzes

Für die Fülle

ca. 100–150 g Powidl
 Prise Zimt
 Schuss brauner Rum

Zum Anrichten

100 g  Butter
 50 g geriebener Mohn
 25 g Staubzucker

Zubereitung:

Milch lauwarm erhitzen, Germ und Zucker dazugeben, auflösen, mit den restlichen Teigzutaten mit einem Kochlöffel oder mit der Küchenmaschine (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten.

In einer Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde gehen lassen. Teig einmal zusammenschlagen. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu 2 Rollen formen. Jede Rolle in ca. 6 Stücke teilen. Stücke zu Kreisen von ca. 6–8 cm Durchmesser flach drücken.

Powidl mit Zimt und Rum verrühren. Mit einem Kaffeelöffel oder Dressiersack ca. 1 TL in die Mitte jedes Kreises füllen. Knödel mit leicht bemehlten Händen sorgfältig verschließen. Mit der Naht nach unten auf eine bemehlte Platte legen. Mit dem Geschirrtuch zugedeckt ca. 25 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dämpfeinsatz mit zerlassener Butter einstreichen, Knödel einlegen.

Ca. 12–14 Minuten über kochendem Wasser zugedeckt dämpfen. Gegen Ende der Garzeit alle Gäste zu Tisch bitten und Teller vorwärmen. Germknödel herausnehmen. Anrichten. Butter zerlassen, über die Germknödel träufeln. Mohn und Zucker mischen, über die Germknödel streuen. Sofort servieren.





Topfenknödel mit Butterbröseln

Zutaten für die Knödel

25 g weiche Butter
 Prise Salz
 Saft von 1/2 Zitrone
 Schale von 1/2 Zitrone, abgerieben
 2 Eier
 350 g ausgedrückter Topfen
 (Bröseltopfen), passiert
 75 g Weißbrotbrösel (geriebene,
 entrindete Weißbrot)
 2 EL Staubzucker

Für die Kanarimilch

ca. 100 g Weißbrotbrösel
 (geriebene, entrindete Weißbrot)
 Prise Zimt
 Staubzucker

Zubereitung:

Butter mit Salz, Zitronensaft und -schale verrühren, Eier einzeln dazugeben und mit dem Mixer gut verrühren. Falls sich die Masse nicht verbindet, evtl. kurz über Dampf weiter-rühren. Passierten Topfen und Brösel beifügen, Zucker dazugeben, verrühren.

Ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Ca. 16 golfballgroße Knödel formen, am besten mit einem Eisportionierer (dazwischen immer in kaltes Wasser tauchen) oder mit nassen Händen. In kochendes Salzwasser einlegen, einmal aufwallen lassen. Bei kleinster Flamme ca. 10–12 Minuten offen ziehen lassen. Herausnehmen und gut (evtl. auf Küchenrolle) abtropfen lassen.

Für die Brösel Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Brösel dazugeben, unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme hellbraun rösten. Vom Herd nehmen, kurz über-kühlen lassen, Zimt einrühren. Knödel anrichten, mit Bröseln bestreuen (oder in Bröseln wälzen), mit Staubzucker bestreuen.

Gewinnen Sie eines von fünf Koch- büchern **Österreich vegetarisch.** Einfach miträteln und gewinnen!

Welche Gerichte werden in der Broschüre vorgestellt?

- Mexikanische Fleischgerichte
- Thailändische Curry Rezepte
- Österreichische vegetarische Küche



K. Seiser, M. Neunkirchner: **Österreich vegetarisch**
 Hardcover, 272 Seiten, Brandstätter Verlag, € 34,90
 Erhältlich im Buchhandel oder auf www.cbv.at



Name: _____

Tel: _____ Straße: _____

E-Mail: _____ PLZ/Ort: _____

An der Verlosung nehmen nur vollständig ausgefüllte Teilnahmekarten teil.

JA, ich will den **Gratis Ja! Natürlich** Newsletter abonnieren.

Einsendeadresse: **Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.**
Kennwort: Österreich vegetarisch
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wr. Neudorf

Teilnahmekarten frankiert und vollständig ausgefüllt an **Ja! Natürlich** senden. Ich stimme durch die Teilnahme am Gewinnspiel der EDV-unterstützten Verarbeitung und Verwendung meiner personenbezogenen Daten durch die **Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.** zu. **Teilnahmebedingungen:** Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Eine Barabgabe der Preise ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Minderjährige bedürfen für die Entgegennahme der Preise die Zustimmung der Erziehungsberechtigten. **Einsendeschluss:** 31. Dezember 2012.



Mehr unter:

www.janatuerlich.at

blog.janatuerlich.at

www.facebook.at/bio.janatuerlich

www.twitter.com/ja_natuerlich

www.youtube.com/janatuerlich2008



Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Ja! Natürlich Servicetelefon:
02236/600-6950

Impressum 2012 Alle Rezepte und Fotos stammen aus dem Buch „Österreich vegetarisch“ von Katharina Seiser und Meinrad Neunkirchner / Text, Konzept & Projektleitung: Katharina Seiser
Rezepte & Foodstyling: Meinrad Neunkirchner / Fotografie: Thomas Apolt / Copyright 2012
by Christian Brandstätter Verlag, Wien / Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.,
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf