

## REZEPTE DER WOCHE

### Ganz ohne Fleisch kochen

#### Gerichte mit Gemüse und Getreide

Nach den üppigen Speisen, die wir in den letzten Wochen oft zu uns genommen haben, liegt nun die Fastenzeit vor uns. Gesunde und maßvolle Ernährung – das ist das Gebot der Jahreszeit.

### Käse-Kartoffel-Tortilla

**Zutaten (für 4 Personen):** 4 fest kochende Kartoffeln, 8 Eier, 120 g geriebener Emmentaler, Butterschmalz, 1 TL fein gewiegte Petersilie, Pfeffer, Salz.



**Tortilla eignet sich auch für einen kleinen Imbiss sehr gut.**

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

**Zubereitung:** Kartoffeln garen, abgießen, über Nacht stehen lassen, pellen, in Scheiben schneiden. Eier verschlagen, salzen, pfeffern. Käse mit Petersilie zur Eiermasse geben. Kartoffeln in beschichteter Pfanne in Butterschmalz goldbraun braten, salzen, pfeffern. Eiermasse darüber verteilen, bei milder Hitze stocken lassen. Auf Teller gleiten lassen, mithilfe eines anderen Tellers wenden, zurück in Pfanne geben, leicht bräunen. Tortilla in Stücke schneiden, servieren.

### Gefüllte Tomaten

**Zutaten (für 2 Personen):** 4 große Fleischtomaten, 4 Frühlingszwiebeln, 5 getrocknete Tomaten, 125 g

vorgararter Weizen (Reformhaus), 100 g geraspelter Gouda, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, 100 g Quark, 50 g Schmand, Öl.

**Zubereitung:** Kleinen Deckel von Fleischtomaten abschneiden. Tomateninneres herausholen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus dem Inneren würfeln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Frühlingszwiebeln, Weizen, Gouda, getrocknete Tomaten und Tomatenfruchtfleisch mischen, salzen, pfeffern, in Tomaten füllen. Deckel auflegen. Tomaten in geölten Bräter setzen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 25 min garen. Schnittlauchröllchen, Quark und Schmand mischen, salzen. Zu Tomaten reichen.

### Kartoffelgulasch mit Pesto

**Zutaten (für 2 Personen):** 500 g fest kochende Kartoffeln, je 250 g Möhren, grüne Bohnen, Spitzkohl und Kohlrabi, 800 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Zwiebel, 50 g Butter, 2 gehäufte EL Mehl, 100 ml Milch, 1 Bund gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 4 EL Mandelblättchen, 1 EL Butter.

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen, längs vierteln. Möhren schälen, erst längs und dann in Scheiben schneiden. Bohnen halbieren. Spitzkohl in Streifen und Kohlrabi in Stücke schneiden. Kartoffeln und Bohnen in kochende Brühe geben, 10 min kochen, dann Spitzkohl, Kohlrabi und Möhren zugeben, 10 min garen. Zwiebel würfeln, in heißer Butter glasig dünsten. Gemüse abgießen, Brühe auffangen. Mehl über Zwiebel stäuben, anschwitzen, mit einem Teil der Brühe und Milch ablöschen. Unter Rühren 5 min kochen, mehr Brühe zugeben. Mandeln in Butter bräunen. Petersilie in Sauce geben, salzen, pfeffern. Gemüse in Sauce erhitzen, mit Mandeln bestreuen.

### Grünkernpuffer

**Zutaten (für 4 Personen):** 150 g Grünkernschrot, 275 ml Gemüsebrühe, 100 g Joghurt, 50 g Quark, 1 TL Honig, 1 Kasten Kresse, Salz, Pfeffer, 100 g Möhren, 50 g Zucchini, 3 Frühlingszwiebeln, 2 TL Senf, 2 EL Semmelbrösel, 2 Eier, Butterschmalz.

**Zubereitung:** Schrot und Brühe aufkochen, 5 min köcheln, vom Feuer ziehen, zugedeckt 20 min quellen, dann auskühlen lassen. Joghurt, Quark, Honig und Hälfte der Kresse pürieren, salzen, pfeffern. Zucchini und geschälte Möhren raspeln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Möhren, Zucchini, Zwiebeln, Senf, Semmelbrösel und Eier mit Grünkern mischen, salzen, pfeffern. Butterschmalz in Pfanne erhitzen. Grünkernmasse halbieren, eine Hälfte in 6 Portionen in Pfanne geben, Puffer flach drücken. Bei mittlerer Hitze braten. Auf Küchenkrepp abtropfen, warm halten. Übrige Puffer braten. Alle mit restlicher Kresse bestreuen, Joghurtmix dazu reichen.