

**Dr. Oetker**

# 1000

**Rezepte – Vegetarisch**

**aus 1000 Rezepte – gut & günstig**



**Dr. Oetker Verlag**

# Gnocchi in Salbeibutter

2-3 Portionen

**pro Portion**  
**1,00 Euro**

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Garzeit:** etwa 20 Minuten

**500 g Kartoffeln**

**100 g Weizenmehl**

**2 Eigelb (Größe M)**

**1 Ei (Größe M)**

**Salz**

**gem. Pfeffer**

**ger. Muskatnuss**

**60 g Butter**

**3 EL Tomatenwürfel (von enthäuteten, entkernten Tomaten)**

**2 EL in Streifen geschnittene Salbeiblättchen**

**Pro Portion:** E: 13 g, F: 28 g, Kh: 56 g, kj: 2251, kcal: 538

**1.** Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen, in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt, zugedeckt zum Kochen bringen und in etwa 20 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, abdämpfen und sofort durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Eigelb und Ei unterarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**2.** Den Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Rollen formen, anschließend in etwa 2 cm

lange Stücke schneiden. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken.

**3.** Gnocchi in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gnocchi mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

**4.** Butter in einer Pfanne zerlassen. Tomatenwürfel und Salbeistreifen darin andünsten. Gnocchi hinzufügen und kurz durchschwenken.



# Halloumi in Fladenbrottaschen

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,85 Euro**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Grillzeit:** etwa 5 Minuten

## **Für den Tomatensalat:**

***6 mittelgroße Tomaten***

***1 Zwiebel***

***1-2 EL Olivenöl***

***1 TL Balsamico-Essig***

***1 Prise Zucker***

***Salz, gem. Pfeffer***

***1-2 Stängel Basilikum***

***1 Pck. Halloumi-Käse (250 g, halbfester Schnittkäse aus Zypern)***

***4 kleinere, ovale Fladenbrote***

## **Außerdem:**

***evtl. Alufolie***

**Pro Portion:** E: 19 g, F: 22 g, Kh: 38 g, kj: 1781, kcal: 425

**1.** Für den Salat Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl mit Essig verrühren, Zwiebelwürfel unterrühren. Tomatenwürfel unterheben. Tomatensalat mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen unter den Tomatensalat heben.

**3.** Halloumi in 8 Scheiben schneiden und auf dem heißen Grillrost (evtl. mit Alufolie belegt und dünn mit Olivenöl bestrichen) von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Fladenbrote ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen.

**4.** Die Fladenbrote seitlich etwa zur Hälfte einschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Fladenbrote mit den gegrillten Halloumischeiben und dem Tomatensalat füllen und sofort servieren.

**Tipp:** Statt kleiner, ovaler Fladenbrote können Sie auch Weizenpitas verwenden, die Sie nach Packungsanleitung im Toaster toasten können.



# Griechische Reismudeln mit Paprika und Tomate

2 Portionen

**pro Portion  
1,10 Euro**

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Garzeit:** etwa 15 Minuten

***1 Zwiebel***

***1 Knoblauchzehe***

***1 grüne Paprikaschote (etwa 200 g)***

***1 EL Olivenöl***

***200 g griechische Reismudeln (Kritharaki)***

***200 ml Gemüsebrühe***

***400 g geschälte Tomaten mit Saft (aus der Dose)***

***1 gestr. TL Oregano***

***Salz, gem. Pfeffer***

***Cayennepfeffer***

**Pro Portion:** E: 6 g, F: 6 g, Kh: 91 g, kj: 1909, kcal: 456

**1.** Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides in kleine Würfel schneiden.

**2.** Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

**3.** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel,- Knoblauch- und Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten. Reismudeln

hinzufügen und kurz mit andünsten. Den Topf von der Kochstelle nehmen, die Brühe hinzugießen.

**4.** Die Tomaten in einem Sieb über dem Topf abtropfen lassen, sodass der Tomatensaft in den Topf tropft. Die Tomaten mit einem Löffelrücken durch das Sieb in den Topf streichen, damit die Kerne im Sieb bleiben.

**5.** Den Topf wieder auf die Kochstelle stellen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 12 Minuten kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

**6.** Die Reismnudeln mit dem Gemüse mit Oregano, Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzen.



# Penne all'arrabbiata

1-2 Portionen

**pro Portion**  
**1,75 Euro**

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**2 l Wasser**

**2 gestr. TL Salz**

**200 g Penne (Nudeln)**

**2 Schalotten oder Zwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**1 rote Chilischote**

**2 EL Olivenöl**

**1 TL Tomatenmark**

**250 ml Tomatensaft**

**Salz**

**gem. Pfeffer**

**1-2 EL ger. Parmesan oder Pecorino**

**1 EL klein geschnittene Petersilienblättchen**

**Pro Portion:** E: 23 g, F: 20 g, Kh: 100 g, kj: 2907, kcal: 695

**1.** Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf nach Packungsanleitung bei mittlerer Hitze bissfest (al dente) kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.



**2.** Schalotten oder Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln. Chilischote abspülen, abtrocknen, längs aufschneiden, entkernen und die Schote in sehr feine Streifen schneiden.

**3.** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten- oder Zwiebelwürfel mit Knoblauchwürfeln darin unter gelegentlichem Rühren glasig dünsten. Chilischotenstreifen mit Tomatenmark hinzufügen und 2-3 Minuten unter Rühren mitdünsten lassen. Tomatensaft hinzugießen, zum Kochen bringen und alles auf ein Drittel bei mittlerer bis starker Hitze einkochen lassen. Die Tomatensauce durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Die Nudeln in die heiße Tomatensauce geben und verrühren. Auf Tellern anrichten, mit Parmesan- oder Pecorino und Petersilie bestreuen.



# Pikante Gemüsepfanne mit Sesam

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,45 Euro**

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**1½ EL geschälter Sesamsamen**

**350 g Ananasstücke (aus der Dose)**

**190 g abgetropfte Mini-Maiskölbchen (aus der Dose)**

**150 g Zuckerschoten**

**etwa 700 g Chinakohl**

**1 rote Paprikaschote**

**2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl oder Erdnussöl**

**1 kleines Stück frischer Ingwer**

**1 TL Speisestärke**

**2 Msp. Fünf-Gewürze-Pulver**

**Salz, gem. Pfeffer**

**Pro Portion:** E: 6 g, F: 9 g, Kh: 38 g, kj: 1108, kcal: 265

- 1.** Sesamsamen in einem Wok ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
- 2.** Die Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Maiskölbchen klein schneiden.
- 3.** Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, evtl. abfädeln. Zuckerschoten abspülen und abtropfen lassen. Chinakohl putzen, halbieren und den Strunk

herausschneiden. Chinakohl abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

**4.** Die Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen, würfeln.

**5.** Speiseöl in einem Wok erhitzen, Chinakohl, Zuckerschoten und Paprikawürfel darin unter Rühren bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten.

**6.** Ingwer schälen, auf einer Küchenreibe fein reiben oder fein würfeln, mit dem aufgefangenen Ananassaft und der Speisestärke verrühren.

**7.** Ananasstücke und Maiskölbchen unter das Gemüse rühren. Gemüse mit Fünf-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Angerührten Ananassaft unterrühren und alles bei starker Hitze unter Rühren kurz aufkochen lassen. Gemüse nochmals mit den Gewürzen abschmecken, mit Sesam bestreuen und sofort servieren.



# Andalusische Pilzpfanne

4 Portionen (Vorspeise)

**pro Portion**  
**2,05 Euro**

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten, ohne Marinierzeit

**Garzeit:** etwa 10 Minuten

***je 250 g möglichst kleine Champignons,***

***Austernpilze und Shiitakepilze***

***Saft von ½ Zitrone***

***2 Knoblauchzehen***

***½ Bund Petersilie***

***5 EL Olivenöl***

***Salz***

***gem. Pfeffer***

**Pro Portion:** E: 10 g, F: 25 g, Kh: 14 g, kj: 1280, kcal: 306

**1.** Die Pilze putzen, evtl. kurz abspülen und trocken tupfen. Austernpilze in Streifen schneiden. Von den Shiitakepilzen die Stängel abschneiden. Shiitakepilzköpfe halbieren oder vierteln.

**2.** Die vorbereiteten Pilze in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten marinieren.

**3.** In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

**4.** Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin glasig dünsten.

**5.** Die marinierten Pilze hinzugeben und 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dabei ab und zu umrühren. Anschließend die Pilze bei starker Hitze kurz anbraten.

**6.** Die Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Petersilie unterrühren. Die Pilzpfanne sofort heiß servieren.



# Auberginen mit eingelegten Limetten und Schnittlauch

8-10 Portionen

**pro Portion**  
**1,35 Euro**

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten, ohne Durchzieh- und Kühlzeit

**Grillzeit:** etwa 4 Minuten

## Für die eingelegten Limetten:

***5 Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)***

***1 EL Meersalz***

***150 ml Olivenöl***

***5 Knoblauchzehen***

***150 ml Olivenöl***

***10 mittelgroße Auberginen (je etwa 300 g)***

***Salz***

***gem. grober, bunter Pfeffer***

## Zum Bestreuen:

***2 Bund Schnittlauch***

**Pro Portion:** E: 4 g, F: 29 g, Kh: 8 g, kj: 1296, kcal: 309

**1.** Für die eingelegten Limetten die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limettenscheiben mit Salz bestreuen, in ein Glas schichten und mit Olivenöl übergießen, sodass die Limettenscheiben bedeckt sind. Limettenscheiben mit

Frischhaltefolie zudecken, mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.

**2.** Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Olivenöl mit Knoblauch verrühren.

**3.** Auberginen abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze entfernen. Auberginen in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

**4.** Auberginenscheiben in eine flache Schale legen und mit dem Knoblauchöl übergießen. Auberginenscheiben mit Frischhaltefolie zudecken und in den Kühlschrank stellen.

**5.** Den Backofengrill vorheizen.

**6.** Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

**7.** Die Auberginenscheiben aus der Schale nehmen, gut trocken tupfen und auf einen mit Alufolie belegten Backofenrost legen. Den Backofenrost unter den vorgeheizten Backofengrill schieben. Die Auberginenscheiben etwa 2 Minuten von jeder Seite grillen.

**8.** Die Auberginenscheiben vom Backofenrost nehmen und etwas abkühlen lassen.

**9.** Auberginenscheiben mit den eingelegten Limettenscheiben auf einer großen Platte anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.





# Kürbisgulasch mit Polentaschnitten

2 Portionen

**pro Portion**  
**1,70 Euro**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten, ohne Kühlzeit

## Für die Polentaschnitten:

**500 ml Wasser**

**$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  TL Salz**

**$\frac{1}{2}$  EL Speiseöl, z. B. Olivenöl**

**125 g Polenta (Maisgrieß)**

**2-3 Stängel Majoran**

## Für das Kürbisgulasch:

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1 grüne Paprikaschote**

**1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis**

**4 Stängel Majoran**

**2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl**

**100 ml Gemüsebrühe**

**Salz**

**1-1 $\frac{1}{2}$  EL weißer Balsamico-Essig**

**Pro Portion:** E: 11 g, F: 14 g, Kh: 67 g, kj: 1843, kcal: 441

**1.** Für die Polentaschnitten am Vortag Polenta nach Packungsanleitung zubereiten. Dafür Wasser mit Salz in einem kleinen, hohen Topf zugedeckt zum Kochen bringen.  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Speiseöl mit der Polenta einrühren, zum Kochen

bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Polenta etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit den Majoran abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Eine rechteckige Form oder Aufschnittplatte (etwa 3–5 cm hoch, mindestens 400 ml Fassungsvermögen) mit kaltem Wasser ausspülen.

**3.** Die Majoranblättchen unter die gegarte Polenta rühren und evtl. mit Salz abschmecken. Polenta in die Form füllen, glatt streichen und mit Frischhaltefolie zudecken. Polenta über Nacht erkalten lassen.

**4.** Am nächsten Tag für das Kürbisgulasch Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**5.** Kürbis abspülen und abtropfen lassen. Kürbis vierteln und inneres Fasernfleisch entfernen. Kürbisviertel zuerst in Spalten und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Majoran abspülen und trocken tupfen. Von 2 Stängeln die Blättchen abzupfen und beiseitelegen.

**6.** Von dem Speiseöl 1 Esslöffel in einem möglichst breiten Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Paprika- und Kürbisstücke hinzufügen und 1–2 Minuten mitdünsten, dabei ab und zu umrühren.

**7.** Gemüsebrühe hinzugießen, Salz und Majoranstängel hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, bis der Kürbis leicht weich ist, dabei gelegentlich umrühren.

**8.** In der Zwischenzeit Frischhaltefolie von der Polenta entfernen. Polenta auf ein Brett stürzen und in längliche Stücke schneiden. Das restliche Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Polentastücke darin von beiden Seiten etwa 6 Minuten knusprig braten.

**9.** Die Majoranstängel aus dem Gulasch entfernen. Beiseitegelegte Majoranblättchen und 1 Esslöffel Essig unter das Kürbisgulasch rühren. Kürbisgulasch mit etwas Salz und Essig abschmecken. Polentaschnitten dazu servieren.



# Maultaschen mit Spinatfüllung

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,15 Euro**

**Zubereitungszeit:** 75 Minuten, ohne Auftau- und Ruhezeit

**Garzeit:** etwa 15 Minuten

## Zum Vorbereiten:

**600 g TK-Blattspinat**

## Für den Teig:

**300 g Weizenmehl**

**3 Eier (Größe M)**

**1 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl**

**½ gestr. TL Salz**

## Für die Spinatfüllung:

**2 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumen- oder Olivenöl**

**Salz**

**gem. Pfeffer**

**ger. Muskatnuss**

**1 Eigelb (Größe M)**

**1 Eiweiß (Größe M)**

**etwa 3 l Gemüsebrühe**

**Pro Portion:** E: 19 g, F: 15 g, Kh: 58 g, kj: 1892, kcal: 452

- 1.** Zum Vorbereiten für die Spinatfüllung Blattspinat nach Packungsanleitung auftauen.
- 2.** Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier, Speiseöl und Salz hinzufügen. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 3 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten, evtl. noch etwas Wasser hinzugeben. Den Teig zugedeckt etwa 40 Minuten ruhen lassen.
- 3.** In der Zwischenzeit für die Spinatfüllung den aufgetauten Blattspinat gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln.
- 4.** Das Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren andünsten. Spinat hinzugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Spinat etwas abkühlen lassen, dann das Eigelb unterrühren.
- 5.** Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem Rechteck (min-destens 40 x 60 cm) ausrollen. Aus dem Teigrechteck 10 x 10 cm große Quadrate ausrädeln. Etwas von der Füllung auf jedes Teigquadrat geben. Eiweiß mit einer Gabel verschlagen und die Teigränder damit bestreichen. Die Teigquadrate zu Dreiecken übereinanderklappen und die Ränder andrücken (ergibt 24 Maultaschen).
- 6.** Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen. Die Maultaschen portionsweise hineingeben und ohne Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Gegarte Maultaschen mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und warm stellen. Die übrigen Maultaschen ebenso verarbeiten.

**7.** Die Maultaschen mit etwas von der Brühe in Suppentellern servieren.



# Mildes Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen

4 Portionen

**pro Portion**  
**0,80 Euro**

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

**600 g kleine Kartoffeln**

**4-6 Eier (Größe M)**

**1 Zwiebel**

**25 g Butter oder Margarine**

**25 g Weizenmehl**

**mildes Currypulver nach Geschmack**

**300 ml Gemüsebrühe**

**250 ml Milch (3,5 % Fett)**

**300 g Möhren-Erbsen-Mischung (TK oder aus der Dose)**

**Salz, gem. Pfeffer**

**Pro Portion:** E: 18 g, F: 16 g, Kh: 36 g, kj: 1507, kcal: 359

**1.** Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten. Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt, zugedeckt zum Kochen bringen und 15-18 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abdämpfen, heiß pellen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln halbieren.

**2.** Eier in kochendem Wasser etwa 8 Minuten hart kochen. Eier abschrecken und pellen.

**3.** Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mehl hinzufügen und unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist, Curry unterrühren. Brühe und Milch hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen.

**4.** Die gefrorene Möhren-Erbesen-Mischung hinzugeben, zum Kochen bringen und 5-8 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren (abgetropfte Möhren-Erbesen-Mischung aus der Dose nur mit den Kartoffelhälften in der Sauce erhitzen).

**5.** Die Sauce mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Curry abschmecken. Kartoffelhälften unter die Sauce rühren und etwa 4 Minuten miterhitzen.

**6.** Eier waagrecht halbieren. Kartoffel-Curry mit den Eierhälften anrichten.





# Pastasotto mit halb getrockneten Tomaten

4 Portionen

**pro Portion  
2,45 Euro**

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten, ohne Trockenzeit

**600 g Cocktailtomaten**

**8 EL Olivenöl**

**Meersalz**

**gem. schwarzer Pfeffer**

**1 EL Puderzucker**

**100 g Zwiebeln**

**1-2 Knoblauchzehen**

**2 l heiße Gemüsebrühe**

**400 g Risone-Nudeln (Nudeln, wie große Reiskörner aussehend)**

**75 ml Weißwein**

**100 g Parmesan (am Stück)**

**75 g Rucola (Rauke)**

**evtl. etwas Olivenöl**

**Pro Portion:** E: 24 g, F: 30 g, Kh: 80 g, kj: 2928, kcal: 699

**1.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 130 °C

**2.** Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und evtl. die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech (mit