



VEGETARISCH

MIT DEN



Landfrauen





VORWORT

Vorspeisen

FÜR DEN BESONDEREN SCHLIFF!

Hauptspeisen

POWERPROTEINE FÜR VEGGIES!

SATTMACHER-SALATE

KLEINE, FEINE EXTRAS

Nachspeisen

SAISONKALENDER

KURZ VORGESTELLT

IMPRESSUM



Wunschlos glücklich

Endlich mal wieder so richtig in frischem Gemüse schwelgen, in Kräutern, Früchten und Salaten, sich so richtig satt essen an den herrlichen Dingen, mit denen die Jahreszeiten den Tisch decken, und sich nicht sattsehen können an all den Farben, von Rot bis Orange, sonnig Gelb bis leuchtend Grün – wenn jemand es draufhat, damit ganz ohne Fleisch etwas Leckeres zu zaubern, sind es die Landfrauen.

Denn Fleisch kommt auch auf dem Land durchaus nicht jeden Tag auf den Tisch. Nicht erst seit heute. Schon seit eh und je. Weil so viel Verlockendes zum Greifen nah ist: Gemüse, Eier, Käse und Milchprodukte, Pilze, Nüsse, Samen und Früchte – Zutaten, mit denen Frauen auf dem Land seit Generationen Gerichte kochen, die das Zeug zu echten Leibspeisen haben. Pasta und Knödel, Aufläufe und Gebackenes, Dips, Dressings, Salate und Vorspeisen, Wärmendes im Winter und duftende Köstlichkeiten für Frühling- und Sommertage.

Regional und saisonal – was heute topmodern ist, hat auf dem Land schon seit Ewigkeiten Tradition.

Deshalb fällt es den Landfrauen auch so leicht, vegetarisch mit viel Abwechslung zu kochen, Neues auszuprobieren, kreativ zu sein und dabei immer im Auge zu haben, dass kochen einfach sein soll, leicht und schnell – und dass es Spaß macht. In den beliebten Serien „Land & lecker“ im WDR Fernsehen und „Lecker aufs Land“ im SWR Fernsehen haben die Landfrauen schon viele vegetarische Rezepte und Ideen vorgestellt. Die besten davon präsentieren sie hier: Gesundes für die ganze Familie, frisch von Garten, Feld und Markt, fröhlich, bunt und voller Aroma – was wünscht man sich mehr?

Viel Freude beim Ausprobieren!



Vorspeisen







Spargelsalat

MIT GEGRILLEM FETA

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

400 g weißer Spargel

150 g grüner Spargel

2 l Gemüsebrühe

1 TL Salz

2 – 3 TL Zucker

1 Schuss Weißwein

½ Apfel

2 EL Rapsöl

2 EL Sojasauce

8 Cocktailtomaten

1 Handvoll Wildkräuter

1 Handvoll Blattsalate

250 g Feta (Schafskäse)

2 EL Honig

Meersalz

Thymian- oder Zitronenthymianblättchen

2 EL Mandelstifte

Für das Dressing:

2 TL Senf

2 EL Weißweinessig

4 EL Spargelkochwasser

2 EL Rapsöl

2 EL Olivenöl

2 Spritzer Zitronenöl

2 Spritzer Himbeeressig

Salz · Pfeffer aus der Mühle

4 EL gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill)

essbare Blüten (nach Belieben; z. B. Gänseblümchen, Stiefmütterchen)

1 Für den Salat den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und ebenfalls die holzigen Enden abschneiden. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und den weißen Spargel darin mit Salz, Zucker, Wein und dem Apfel knapp unter dem Siedepunkt 20 bis 25 Minuten garen.

2 Vom grünen Spargel 10 cm lange Spitzen abschneiden, den Rest in kleinere Stücke schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Spargelstangen darin bei mittlerer Hitze anbraten und mit der Sojasauce ablöschen.

3 Für das Dressing alle Zutaten verrühren und abschmecken. Für den Salat den abgossenen weißen Spargel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen, den grünen Spargel mit der Hälfte des Dressings dazugeben. Die Tomaten waschen und halbieren. Kräuter und Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

4 Den Backofen grill einschalten. Den Feta in 4 Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form legen. Den Honig leicht erwärmen und über den Käse träufeln. Mit Meersalz, gehacktem Thymian und den Mandelstiften bestreuen und unter dem Grill etwa 2 Minuten überbacken.

5 Zum Anrichten die grünen Spargelspitzen aus der Schüssel nehmen, den Spargelsalat mittig auf vier Teller verteilen, Blattsalate und Wildkräuter mit dem restlichen Dressing marinieren und kreisförmig um den Spargel anrichten. Den warmen Feta auf den Spargel legen und mit den grünen Spargelspitzen und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.



Mangosalat

AUF BÜFFELMOZZARELLA MIT CIABATTA

Zutaten für 6 Personen

Für die Ciabatta:

450 g Mehl

Salz

15 g frische Hefe

1 TL Zucker

1 EL Olivenöl

Für den Mangosalat:

4 reife Mangos

500 g Cocktailtomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 kleines Bund Koriander

abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

6 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g)

Für das Dressing:

4 EL Limettensaft

4 EL Weißweinessig

4 EL Tomami-Tomate (jap. Würzsauce)

1 gehäufter EL körniger Senf

2 EL flüssiger Honig

150 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Ciabatta Mehl und 1 TL Salz in eine Rührschüssel füllen. Die Hefe in einer Schüssel mit dem Zucker mischen, 250 ml lauwarmes Wasser und das Olivenöl dazugießen und unterrühren. Das Hefewasser zum Mehl geben und zuerst auf kleiner, dann auf höchster Stufe mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Backofen auf 50 °C vorheizen.

2 Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Küchentuch zudecken. Den Ofen abschalten und den Teig 20 bis 30 Minuten im noch warmen Backofen gehen lassen, bis er sich sichtlich vergrößert hat. Dann nochmals durchkneten und auf Backpapier zu einem Rechteck von etwa 30 X 40 cm ausrollen. Die kurzen Seiten einmal einschlagen und mit der Längsseite zur typischen Ciabattaform aufrollen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, das Brot darauflegen und mit einem Tuch zugedeckt weitere 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3 Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten backen.

4 Die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch an den flachen Seiten vom Stein schneiden und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen ,waschen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermischen.

5 Für das Dressing alle Zutaten verrühren und abschmecken. Das Dressing mit der Limettenschale über den Mangosalat gießen, untermischen und abschmecken. Zum Servieren den Büffelmozzarella grob zerzupfen und auf einem Teller anrichten. Den Mangosalat darüber verteilen und mit 1 Scheibe Ciabatta servieren.



Weinbergkräutersalat

MIT BLÜTENBUTTER UND BAGUETTE

Zutaten für 4 Personen

Für das Baguette:

1 Würfel frische Hefe (42 g)

2 TL Salz

750 g Mehl (Type 550)

Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Blütenbutter:

1 Handvoll essbare Blüten der Saison (z. B. Klatschmohn, Kapuzinerkresse, Ringelblumen)

125 g weiche Butter

1 TL Zitronensaft

Salz

Für den Salat:

200 g verschiedene Wildkräuter der Saison (z. B. Wiesenknopf, Melde, Vogelmiere, Taubnessel; ersatzweise Blattsalate)

2 EL Weißweinessig

6 EL Traubenkernöl

1 EL Agavendicksaft (oder Fruchtsirup)

1 EL Senfpulver

½ EL körniger Senf

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Für das Baguette die zerbröckelte Hefe, 600 ml lauwarmes Wasser und das Salz in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Dann das Mehl dazugeben, zu einem elastischen Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2 Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten und zu 2 länglichen Laiben formen. Anschließend auf ein bemehltes Backblech setzen, mit einem Messer mehrmals quer einritzen und zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Brote im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 170 °C reduzieren und die Brote weitere 45 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4 Für die Blütenbutter die Blüten waschen, die Blütenblätter abzupfen und fein hacken. Mit der weichen Butter, dem Zitronensaft und 1 kräftigen Prise Salz in einer Schüssel gut mischen. Die Butter längs auf ein Stück Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen und die Folienenden gut zudrehen. Anschließend kühl stellen.

5 Für den Salat die Wildkräuter verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Für die Vinaigrette die restlichen Zutaten mit dem Schneebesen in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Kräuterblätter auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Nach Belieben mit Blütenblättern garnieren. Die Blütenbutter auswickeln und in Scheiben schneiden. Das Brot ebenfalls in Scheiben schneiden und mit der Blütenbutter zum Salat reichen.



Möhren-Pastinaken-Salat

MIT SAATENKNUSPER

Zutaten für 6 Personen

Für den Saatenknusper:

2 EL Butter

2 EL brauner Zucker

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Kürbiskerne

4 EL getrocknete Sauerkirschen (oder Rosinen, Cranberrys)

Für den Salat:

400 g Pastinaken

400 g Möhren

1 ½ EL Olivenöl

1 Handvoll Blattsalat

½ säuerlicher Apfel (z. B. Holsteiner Cox)

Für das Dressing:

4 EL Orangensaft

3 TL mittelscharfer Senf

1 EL flüssiger Honig (oder Agavendicksaft)

3 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Kräutersalz

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

1 Für den Saatenknusper die Butter in einer Pfanne mit 2 EL Wasser und dem Zucker aufkochen. Die Kerne und die Sauerkirschen unterrühren und langsam karamellisieren. Sobald der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, auf einem Bogen Backpapier verstreichen und abkühlen lassen. Den Saatenknusper in mundgerechte Stücke brechen.

2 Für den Salat die Pastinaken und die Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler oder Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Längere Spiralen halbieren. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze bissfest garen.

3 Inzwischen für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und das Dressing mit den Gemüsestreifen mischen.

4 Den Blattsalat waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Die Apfelhälfte vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Die Apfelspalten auf den Salatblättern verteilen, die Gemüsespiralen mittig daraufsetzen und mit dem Knusper bestreut servieren.



Chicoréesalat

AUF ERDBEERCARPACCIO

Zutaten für 4 Personen

Für das Dressing:

1 kleine Banane
1 Pfirsich
60 g saure Sahne
1 EL Zwiebel (in sehr feinen Würfeln)
Saft von 1 Orange
2 TL Zitronensaft
1 EL Ananassaft
1 TL Currypulver
1 Msp. gemahlene Kurkuma
1 Msp. geriebener Ingwer
1 TL Agavendicksaft
1 TL Balsamico bianco
Salz

Für den Chicoréesalat:

1 kleine Banane
100 g Ananas
1 Nektarine
1 Pfirsich
4 Chicorée
½ Bund Dill

Für das Erdbeercarpaccio:

200 g Erdbeeren
60 g Pinienkerne

Kräutersalz

Crema di balsamico

Pfeffer aus der Mühle

1 Für das Dressing die Banane schälen. Den Pfirsich waschen, halbieren und entsteinen. Beides grob würfeln, mit den restlichen Zutaten und 1 Prise Salz pürieren.

2 Für den Chicoréesalat die Banane und die Ananas schälen. Die Ananas vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Nektarine und Pfirsich waschen, halbieren und entsteinen. Das Obst in kleine Würfel schneiden.

3 Den Chicorée waschen, längs halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chicorée in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten sofort unter das Dressing heben. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Dillspitzen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und unter den Salat heben.

4 Für das Erdbeercarpaccio die Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit 1 Prise Kräutersalz würzen.

5 Die Erdbeerscheiben kreisförmig auf Tellern anrichten. Etwas Crema di balsamico darüberträufeln, etwas Pfeffer darübere mahlen und den Chicoréesalat in die Mitte setzen. Mit den gerösteten Pinienkernen und einigen Dillspitzen garnieren. Dazu passt selbst gebackenes Brot.

