



VEGETARISCH
ÖSTERREICHISCH
Rezepte für 2

Alle Rezepte mit Becher-Maß

Anna Mona

Inhaltsverzeichnis

[Suppen](#)

[Hauptgerichte](#)

[Süßes](#)

[Gebackenes](#)

[Abkürzungen:](#)

[Impressum](#)

Suppen

Polenta-Lauch-Suppe

1 kl. Stange Lauch
1 EL Öl
3 EL Polenta
2 B. Wasser
1 KL pflanzliche Suppenwürze
Salz, Pfeffer
3 EL Obers
1 EL geh. Petersilie oder Schnittlauch
Beträufeln: 1 EL Kürbiskernöl

- Lauch waschen und in Ringe schneiden und in Öl anrösten.
- Polenta dazu geben und kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen und mit dem Schneebesen gut durchrühren.
- Gewürze dazu geben und auf kleiner Flamme ca. 10 Min. köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
- Die Suppe abschmecken, Obers und Petersilie unterrühren.
- Die angerichtete Suppe mit Kernöl beträufeln.

Kräutersuppe

1 kleine Zwiebel
1 große Kartoffel
1 EL Öl
1 EL Mehl (bzw. Vollkornmehl)
1 ½ B. Wasser
Kräutersalz, Pfeffer

1 KL pflanzliche Suppenwürze
2 EL Obers
Kräuter: Petersilie, Liebstöckl,
Schnittlauch, Dill, Kerbel...
Ideal: Wildkräuter

- Die Kartoffel schälen und grob reiben (oder klein würfelig schneiden).
- Die fein gehackte Zwiebel in Öl goldgelb anrösten, das Mehl dazu geben, kurz anrösten und mit kaltem Wasser aufgießen.
Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Inzwischen die Kräuter fein hacken.
- Obers dazugeben und die Suppe mit dem Mixstab pürieren.
- Die gehackten Kräuter zur Suppe geben, etwas ziehen lassen und abschmecken.

Einlage: Geröstete Brotwürfel (s. Kürbiscremesuppe) oder Käsecroutons:

1 -2 Vollkorn-Toastbrot-Scheiben in Quadrate schneiden (2 cm x 2 cm), mit 1 EL ger. Käse bestreuen und überbacken.

Kürbiscremesuppe mit Schwarzbrotwürfel

1 kleine Zwiebel
1 EL Öl
1 ½ B. Hokkaidokürbis (ca. 200g)
1 B. Wasser
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,
1 Msp. Kreuzkümmelpulver bei Kürbis
1KL pflanzliche Suppenwürze
1 gepr. Knoblauchzehe

2 EL Obers oder Crème fraîche

Einlage:

1 Scheibe Schwarzbrot (oder Weißbrot)

1 KL Butter

Schnittlauch, Petersilie

- Die gehackte Zwiebel in Öl anrösten, den gewürfelten Kürbis (Fruchtfleisch entfernen) mit der Schale dazu geben.
- Mit dem Wasser aufgießen und würzen.
- Suppe ca. 10 - 15 Min. leicht kochen lassen.
- Inzwischen das Brot würfeln, die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Brotwürfel darin knusprig anrösten: Als Einlage extra anrichten.

- Sind die Kürbiswürfel weich, den Knoblauch hineinpressen und das Obers hinzufügen.
- Mit dem Mixstab pürieren, ev. Noch Wasser dazugeben und abschmecken.
- Die Suppe mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Anstelle von Kürbis: Spinat, Zucchini, Brokkoli ...

Gulaschsuppe

1 Zwiebel

1 EL Öl

2 mittlere Kartoffeln

1 Karotte

1 EL Paprikapulver

1 EL Tomatenmark

1 KL Essig

2 B. Wasser

Salz, Pfeffer