

# SOUL FOOD

# VEGGIE- *Menüs*



# Veggie-Menüs

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln  
Emil-Hoffmann-Str. 1, 50996 Köln  
Rezeptfotos: TLC Fotostudio; Studio Klaus Arras; CMA, Ketchum  
Coverfoto: TLC Fotostudio  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN 978-3-8155-8851-2

[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)

# Inhalt

## Vorspeise

Sellerieschiffchen mit Käsecreme

Kartoffelschaumsuppe mit Steinpilzen

Zucchiniastetchen

Roter Kartoffelsalat

Salatschiff mit Käsetruffeln

Gefüllte Artischocken mit Champignons

Gazpacho mit Sherryessig

Zucchini Salat mit Rosinen und Oliven

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

Gefüllte Paprika mit Ziegenkäse

Spargel-Bärlauchsuppe

Walnuss-Kartoffel-Röllchen

Brotsalat

Gefüllte Teigtaschen mit Schafskäse

Spinatsalat mit Roter Bete und Mandeln

Möhrenpuffer mit Kräuterquark

Käsesalat mit Croutons

## Hauptspeise

Käseknödel mit Rahmsauce

Gemüsestrudel

Tofuschnitzel mit Spinat  
Wirsing-Auflauf mit Gemüse  
Brokkoli-Crêpes  
Spaghetti mit Birnen-Walnuss-Sauce  
Ratatouille  
Sellerieschnitzel im Haferflockenmantel  
Bandnudeln mit Zitronensauce  
Auberginen mit Ziegenkäse  
Spargelrisotto mit Kräutern  
Wirsingtopf mit Nüssen  
Pikante Ofenkartoffeln  
Tofugeschnetzeltes mit Pilzen und Reis  
Gebakener bunter Reis  
Zucchini-Kartoffel-Gulasch  
Frühlingsgemüse-Gratin

## Dessert

Apfelringe mit Vanillesauce  
Eispudding  
Buchweizen-crêpes mit Beerenquark  
Vanillnudeln mit Kirschgrütze  
Cassata siciliana  
Ziegenkäsekuchen  
Orangenparfait mit marinierten Orangen  
Süße Samosas

Basilikumeis mit Balsamico-Erdbeeren  
Gingerbread-Pancakes mit Honig  
Mousse au Chocolat  
Zitronensoufflé  
Geröstete Brotwürfel mit Äpfel und Birnen  
Panna-Cotta mit Schokosauce  
Apfel-Bananen-Creme  
Zitronengrasedeis

# Vorspeise

# Sellerieschiffchen mit Käsecreme



## **20 Stücke:**

8 große Stangen Staudensellerie

125 g Roquefort

125 g Frischkäse

Salz

Pfeffer

1 TL Cayennepfeffer

20 Pecannusshälften

**1** Die Selleriestangen putzen, waschen und schräg in jeweils 5 x 5 cm lange Stücke schneiden.

**2** Den Roquefort zerkrümeln und mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**3** Die Käsemischung in einen Spritzbeutel geben und auf die Selleriestücke spritzen. Mit je 1 Pecannusshälfte belegen.

### **Tipp:**

Statt Selleriestangen können Sie auch Gurkenstücke nehmen. Dafür 1 Schlangengurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Gurke in Stücke schneiden und mit Käsecreme füllen. Auch Paprikahälften und bissfest gegarte, ausgehöhlte Fenchelknollenhälften eignen sich zum Füllen. Den Roquefort können Sie außerdem durch einen anderen Käse, der sich gut zerdrücken lässt, ersetzen, z. B. durch Gorgonzola oder Camembert.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Stück ca. 120 kcal/502 kJ, 3 g E, 11 g F, 1 g KH

# Kartoffelschaumsuppe mit Steinpilzen



## **4 Portionen:**

500 g Kartoffeln  
1 Bund Suppengemüse  
1 Zwiebel  
40 g Butter  
1 Tl getrockneter Majoran  
800 ml Gemüsebrühe  
300 g Steinpilze  
1 El Öl  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
200 ml Sahne  
1 El Zitronensaft  
2 El Kerbelblättchen

**1** Die Kartoffeln, das Suppengemüse und die Zwiebel schälen bzw. putzen, waschen und klein würfeln. Etwa die Hälfte der Butter zerlassen. Das Gemüse darin andünsten. Den Majoran hinzugeben.

**2** Die Brühe hinzugießen, aufkochen und etwa 30 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Inzwischen die Steinpilze putzen, säubern und in dünne Scheiben schneiden.

**3** In einer Pfanne die restliche Butter mit dem Öl erhitzen und die Pilze darin etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 10 Minuten weiterköcheln lassen. Die Sahne steif schlagen. Den Zitronensaft und die Schlagsahne unterheben. Die Suppe mit Steinpilzen und Kerbel anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 310 kcal/1298 kJ, 7 g E, 21 g F, 24 g KH

# Zucchiniastetchen

