

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

Inhalt

Vorspeise

Sellerieschiffchen mit Käsecreme

Kartoffelschaumsuppe mit Steinpilzen

Zucchiniastetchen

Roter Kartoffelsalat

Salatschiff mit Käsetrüffeln

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

