

VEGETARISCHES REZEPTBUCH



Wozu ein eBook mit vegetarischen Rezepten?

Eine nachhaltige Ernährung ist die Zukunft der Generationen von heute und von morgen. Dabei geht es auch um einen Wandel, der unsere kulinarischen und kulturellen Gewohnheiten infrage stellt.

Ein Schlüssel zur nachhaltigen Ernährung liegt dabei in der Reduzierung unseres Fleischkonsums, vor allem von Rind.

Wenn wir seltener Fleisch essen, wirkt sich dies positiv auf unsere Umwelt aus. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwei- bis drei fleischartige Mahlzeiten pro Woche und noch weniger Fisch. Dies ist für unsere Gesundheit ausreichend.

Ein regelmässiger Verzehr von ausgewogenen und gesunden vegetarischen Gerichten erfordert jedoch Achtsamkeit und gewisse Kochfertigkeiten.

Alle Leiterinnen und Leiter der Schulkantinen von Novae haben sich zusammengetan und bieten uns zu 100 % vegetarische Gerichte mit pflanzlichen Proteinen an, die über alle Verkaufskanäle leicht erhältlich sind.

Jedes Rezept passt zu einer bestimmten Jahreszeit. Die angegebenen Mengen sind ausreichend für 2 Erwachsene und 2 Kinder. Der Schwierigkeitsgrad wird in «Schürzen» angegeben.

Die Wahl von regionalen und saisonalen Produkten und der Verzicht auf Lebensmittelverschwendung tragen ebenfalls zu mehr Nachhaltigkeit bei. Bei grossem Hunger kann die Mahlzeit durch eine Vorspeise oder einen Nachtisch abgerundet werden.

Ab an den Herd & Guten Appetit!

Wünschen Sie weitere Infos zur Arbeit von Novae und zu den Küchenteams?



VISUELLE SYMBOLE ZUR ANLEITUNG

JAHRESZEITEN:



Frühling



Sommer



Herbst



Winter

REZEPTE:



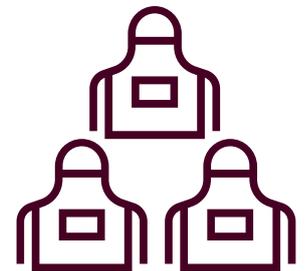
Garzeit



Schwierigkeits-
grad
(leicht)



Schwierigkeits-
grad
(mittel)



Schwierigkeits-
grad
(schwer)

Kleines + :

Die Definition der rosafarbenen Wörter findest du im [Lexikon](#).



INHALT



01

Vorspeisen



02

Hauptgerichte



03

Nachspeisen



04

Kleines
Chefkochlexikon





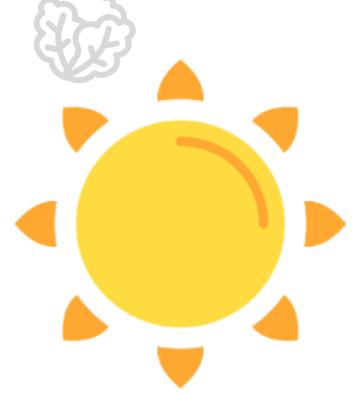
01

Vorspeisen



TOMATE UND EI

IN FLIEGENPILZFORM



Sieht aus wie echter Fliegenpilz!

ZUTATEN

4	Frische Eier
4	Tomaten
20 g	Mayonnaise
1	Kleiner Eichblattsalat
1 Prise	Salz

Utensilien

1 Stielkasserolle
1 Messer
1 Löffel



20 Min.



Schweiz



Leicht

Zubereitung

1. Koche die Eier 11 Minuten in kochend heissem Wasser.
2. Höhle die Tomaten aus und gib Salz hinein.
3. Lege sie auf einen Teller mit der Öffnung nach unten, sodass der Saft abtropfen kann.
4. Schäle die Eier und schneide unten ein kleines Stück ab, damit sie auf dem Teller stehen können.
5. Richte die Salatblätter auf dem Teller an und stelle jeweils ein Ei gerade darauf.
6. Trockne die Tomaten mit einem Allzweckpapier und stülpe sie jeweils wie einen Hut über die Eier.
7. Besprenkle sie mit Mayonnaise in Form von kleinen Punkten. Verwende dafür einen Spritzbeutel oder kleine Zahnstocher.





FÜR DIE MAYONNAISE

1 TL	Senf
1	Eigelb
1 Schuss	Essig
1 dl	Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

DIE ZUTATEN MÜSSEN ZIMMERTEMPERATUR HABEN

1. Verrühre das Eigelb mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig.
2. Verschlage es gut und gib nach und nach das Öl hinzu.
3. Deine Mayonnaise dickt langsam ein.



Tipp von Küchenchef Nicolas:

Wähle nicht zu dicke Tomaten. Kleine Rispentomaten z.B. sind ideal. Nutze den Tomatensaft und das Fruchtfleisch für eine vegetarische Nudelsauce oder eine Gazpacho zu dieser Vorspeise. Bei kleinem Hunger kannst du dieses Rezept auch mit Wachteleiern und Kirschtomaten ausprobieren.





MIXED-PICKLES-SALAT

ZUTATEN

200 g	Grüne Bohnen Blumenkohl Karotten Weisskohl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3 EL	Apfelweinessig
1 EL	Schweizer Rapsöl
3 EL	Kurkuma
1 TL	Kümmel
1 TL	Ingwer (oder 20 g frisch)

Utensilien

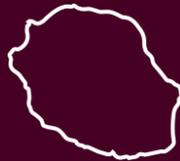
- 1 Bratentopf
- 1 Salatschüssel
- 1 Messer

Tipp von Küchenchef Christophe:

Mit frischem Koriander oder Cayennepfeffer servieren.



45 Min.



La Réunion



Mittel

Zubereitung

1. Schäle und wasche das Gemüse.
2. Koche die grünen Bohnen in siedendem Wasser oder im Dampfgarer, bis sie schön knackig werden.
3. **Blanchiere** den Blumenkohl in siedendem Wasser oder im Dampfgarer.
4. Schneide die Karotten und den Weisskohl in Streifen (**Julienne**-Schnitt).
5. **Schwitze** die Zwiebel mit den Gewürzen und dem Ingwer in einem Bratentopf an.
6. Gib dann das gesamte Gemüse und den Knoblauch hinzu und erhitze es (Herd ausschalten).
7. **Lösche** das Gericht ab und schmecke es nach Bedarf mit den Gewürzen ab.
8. Gib einen Schuss Öl hinzu und lasse es dann abkühlen.





KAROTTEN- UND CURRY-MUFFIN

KNACKIGER HERBSTSALAT

SALATZUTATEN

¼	Weisskohl
2	Karotten
1	Gelbe Rübe
1 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone

Utensilien

- 1 kleine Schüssel
- 1 Schneebesen
- 5 Backformen
- 1 Messer
- 1 Schneidbrett
- 1 Reibe
- 1 Schäler



30 Min.



Grossbritannien



Mittel

Zubereitung

Salat

1. Wasche und schäle das Gemüse.
2. Rasple die Karotten und hebe 70 g für die Muffins auf.
3. **Schneide** den Weisskohl in dünne Scheiben.
4. Schmecke die Mischung aus Weisskohl und Karotten mit Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer ab.





Zubereitung

Muffins

1. Gib Mehl, Hefe und Curry in eine kleine Schüssel.
2. Gib Milch und Ei hinzu und verschlage die Masse zu einem gleichmässigen Teig ohne Klumpen.
3. Gib die geraspelten Karotten und den Greyerzer hinzu.
4. Verteile den Teig in den Backformen und gib sie für 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen.

Lass die Formen abkühlen, nimm dann die Muffins heraus und richte sie nett auf einem Salatbett an.

Tipp von Küchenchef Cédric:

Schneide die Karotte in Eiförmig und nimm zwei Scheiben für die Ohren und zwei Olivenstücke für die Augen.

Fertig ist das Häschen zur Freude aller Kinder.



PANZANELLA

ZUTATEN

200 g	Brot-Croutons
1 EL	Olivenöl
300 g	Gelbe oder rote Kirschtomaten, in Hälften geschnitten
½	Rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
½	In Würfel geschnittene grüne Gurke
1	Rosa Knoblauchzehen
3	Klein gehackte Basilikumblätter

VINAIGRETTE

2 EL	Rapsöl
2 EL	Balsamico-Essig
1 TL	Schweizer Honig oder Senf
1 Prise	Pfeffer

Utensilien

- 1 Salatschüssel
- 1 gezacktes Messer
- 1 Schneidbrett
- 1 Pfanne

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in der Pfanne, gib die Brot-Croutons hinein und lasse sie etwa 6 Minuten goldbraun braten.
2. Verschlage in der Zwischenzeit die Zutaten deiner Vinaigrette mit Pfeffer.
3. Gib deine Röst-Croutons, die Kirschtomaten, die Gurkenwürfel, die rote Zwiebel und den Knoblauch in eine Salatschüssel und begieße die Zutaten mit der Vinaigrette.
4. Verziere die Zubereitung mit Basilikum.

Tipp von Küchenchef Frédéric:

Bereite die Croutons aus Brot vom Vortag zu.



15 Min.



Italien



Leicht





ERBSEN-GUACAMOLE

ZUTATEN

270 g	FrISChe oder tiefgefrorene Erbsen
3 EL	Erbsensud
2 EL	Grüner Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
1	Rote Zwiebel
1	Ganze Tomate
50 g	FrISChe Koriander oder Minze
Pikante Gewürze oder Zitronenzesten	

Utensilien

- 1 Stielkasserole
- 1 Mixer
- 1 Messer
- 1 kleine Schüssel



15 Min.



Mexiko



Leicht

Zubereitung

1. Gib die Erbsen in kochendes Wasser, bis sie weich werden.
2. Hebe 2 Esslöffel Erbsen für die Deko auf.
3. Gib den Rest in eine Mixerschüssel mit 3 EL Sud und verrühre die Erbsen zu einem Püree.
4. Gib die Masse in eine Schüssel und gib Zitronensaft und Zitronenzeste, Olivenöl und Gewürze hinzu.
5. Gib die in kleine Würfel geschnittene Tomate, die rote Zwiebel und den kleingehackten Koriander hinzu.



SELLERIE-APFEL-SUPPE



ZUTATEN

500 g	Sellerieknolle
100 g	Rote Zwiebel
375 g	Granny-Smith-Apple
3 EL	Olivenöl
½ Würfel	Gemüsebrühe
Pfeffer und Brot-Croutons	

Utensilien

- 1 Schneidbrett
- 1 Messer
- 1 Kasserole oder Kochtopf mit Deckel
- 1 Mixer
- 1 feines Sieb



Tipp von Küchenchef Antoine: Gib Croutons mit Knoblauch und Kräutern der Provence hinzu für eine bessere Konsistenz beim Verkosten!



50 Min.



Schweiz



Mittel

Zubereitung

1. Schäle und wasche die Sellerieknolle.
2. Schneide sie in grosse Stücke und hebe sie für später auf.
3. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Viertel.
4. **Schwitzte** sie mit dem Sellerie in einem Olivenöl-Fond an und lasse sie 3 Minuten lang bei mittlerer Hitze anbräunen.
5. Gib 2 dl Wasser und Gemüsebrühe hinzu.
6. Lasse die Suppe bei geschlossenem Deckel 35 Min. lang kochen.
7. Schäle die Äpfel und schneide sie in Achtel.
8. Behalte die Suppe im Blick gib die Äpfel hinzu und rühre eine Minute lang um.
9. Passiere deine Suppe durch ein feines Sieb.
10. Schmecke sie nach Belieben ab.





VIETNAMESISCHE

SOMMERROLLEN



ZUTATEN

2	Karotten
75 g	Mungbohnen- oder Sojasprossen
1	Kleiner Kopfsalat
1	Paprika
1	Strauss Minze
1	Strauss Koriander
60 g	Reisnudeln
6	Reisblätter

Utensilien

- 1 Schäler
- 1 Reibe
- 1 Kasserole
- 1 Messer
- 1 Sieb



45 Min.



Vietnam



Mittel

Zubereitung

1. Schäle und raspel die Karotten.
2. Bring ein wenig Wasser in einer Kasserole zum Kochen.
3. Wasche die Mungbohnen sprossen und gib sie für 10 Sekunden ins kochende Wasser.
4. Wasche den Salat und schneide ihn in dünne Streifen.
5. Wasche die Paprika und schneide sie in dünne Scheiben.
6. Bring ein wenig Wasser zum Kochen.
7. Gib die Reisnudeln für 3 bis 5 Minuten ins kochende Wasser und nimm sie vom Herd.
8. Schütte die Reisnudeln ab.
9. Zupfe die Minz- und Korianderblätter ab.





FÜR DIE SAUCE

2 EL	NUOC NÂM
2 EL	Zitronensaft
1	Klein gehackte rote Paprika
1 TL	Frisch geriebener Ingwer

Rollen formen

1. Befeuchte die Reisblätter einzeln in lauwarmem Wasser, um sie aufzuweichen.
2. Lege die Blätter auf ein sauberes Tuch, um das überschüssige Wasser zu entfernen.
3. Gib den Belag auf das untere Ende des Blattes.
4. Halte den Belag gut in der Hand fest und rolle das Blatt von unten nach oben und schlage die Seiten ein, um die Rolle zu verschliessen.
5. Durch die Feuchtigkeit der Blätter können die Enden miteinander verkleben.

Bereite deine Sauce vor, indem du alle Zutaten miteinander verrührst.

Tipp von Küchenchef Christophe:

Je nach Geschmack kannst du auch andere Gemüsesorten verwenden!





02

Hauptgerichte





PORTOBELLO-BURGER

Zutaten für die Burger-Pattys

275 g	Mehl
2	Eigelb
12 g	Milchpulver
50 ml	Olivenöl
125 ml	Wasser
½ TL	Salz
20 g	Frische Backhefe
1 EL	Körner nach Wahl

Utensilien

- 1 Rührgerät
- 1 Pfanne
- 1 Mixer
- 1 Messer



1h + 2h, um die Pattys
ziehen zu lassen



USA



Mittel

Zubereitung

1. Verrühre Mehl, Salz und Milchpulver mit dem Rührgerät oder dem Schneebesen.
2. Gib Wasser, Eigelb und Olivenöl hinzu.
3. Verrühre die Zutaten weiter zu einer einheitlichen Masse.
4. Lasse den Teig zwei Stunden bei Zimmertemperatur ziehen und decke ihn mit einem feuchten Tuch ab.
5. Forme 4 Kugeln zu etwa 90–100 g.
6. Lege sie mit Backpapier auf ein Backblech und gib die Körner deiner Wahl hinzu.
7. Backe sie 12–15 Minuten bei 180 °C.





FÜR DIE STEAKS

6	Entstielte Portobello-Pilze
2	Geschlagene Eier
50 g	Mehl
50 g	Paniermehl oder Cornflakes Ohne Zucker

Zubereitung der Steaks

1. Wende die Pilze in Mehl, dann in Ei und schliesslich in Paniermehl.
2. Gib sie bei mittlerer Hitze mit ein wenig Öl in die Pfanne, bis sie goldbraun gebraten sind.
3. Lege die Steaks zur Seite.

Zubereitung der Mayonnaise aus Seidentofu

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und verrühre sie.
2. Schalte den Mixer aus und schabe die Innenwände des Gefässes ab.
3. Verrühre die Zutaten erneut, bis eine glatte und einheitliche Masse entsteht.

FÜR DIE MAYONNAISE

150 g	Seidentofu
10 ml	Zitronensaft
½ EL	Essig (bei Bedarf)
½ EL	Senf





FÜR DEN BELAG

4	Kirschtomaten
2	Süsssaure, grosse Gewürzgurken
8	Salatblätter
8	Entsteinte Oliven
4	Käsescheiben (Greyerzer o.ä.)
8	Zahnstocher

Belag und Deko

1. Heize den Ofen auf 180 °C vor.
2. Schneide die Kirschtomaten in zwei Hälften für die Ohren.
3. Stecke die Oliven auf Zahnstocher für die Augen.
4. Schneide die Käsescheiben zackig für die Zähne.
5. Schneide die Gewürzgurken längs in Scheiben für die Zungen.
6. Bestreiche die Pattys mit Mayonnaise.
7. Lege den Salat, die Gurkenscheibe (sodass sie etwas herausguckt), die Tomate und ein Portobello-Steak darauf (2 für Erwachsene).
8. Lege die Käsescheibe darüber, sodass sie herausguckt, und decke alles mit der oberen Patty-Hälfte ab.
9. Gib die Burger für 2 Minuten in den Ofen.
10. Schiebe zum Schluss die Tomaten in die Burger (mit einem Messer) und spieße die Oliven auf die Zahnstocher.



Tipps von Camille:

Serviere dazu Pommes und viel Gemüse!





GRIECHISCHE QUICHE

MIT SEITAN-GEMÜSE

ZUTATEN

3	Zucchini
3	Auberginen
50 g	Kirschtomaten
300 g	Seitan
1	Blätterteig
1 EL	Öl
1	Bund frischer Thymian
80 g	Gemischter Salat
Salz und Pfeffer	

Utensilien

- 1 Messer
- 1 Schneidbrett
- 1 Sieb
- 1 Tortenplatte

Tipp von Nicolas:

Ohne Aufwärmen lauwarm oder bei Zimmertemperatur essen.



40 Min.



Griechenland



Mittel

Zubereitung

1. Wasche das Gemüse und schneide die Auberginen und Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben.
2. Schmecke sie mit etwas Salz, Pfeffer, frischem Thymian und Olivenöl ab.
3. Gib die Mischung für 15 Minuten bei 180 °C in den Ofen und backe sie vor.
4. Lass sie anschliessend im Sieb abtropfen.
5. Gib den Teig auf die Tortenform.
6. Lege die Gemüsescheiben zu einer engen Rosette zusammen. Wechsle dabei Auberginen und Zucchini ab.
7. Füge nach jeder 4. bis 5. Gemüsescheibe ein Stück Seitan hinzu.
8. Gib deine Quiche bei 170 °C für 45 Minuten in den Ofen.
9. Schneide nach dem Abkühlen die Kirschtomaten in kleine Scheiben und gib sie zwischen die Seitan-Stücke.
10. Serviere die Quiche lauwarm zu einem gemischten Salat.





SÜSSKARTOFFELWAFFELN



FRÜHLINGSGEMÜSE

MEERRETTICSAHNE MIT SEITAN

WAFFELN

1	Süßkartoffel (300 g)
2	Eier
100 g	Mehl
1	Beutel Backpulver
2 EL	Küchenrahm
1 EL	Zerlassene Butter
	Rapsöl

Utensilien

- 1 Schneebesen oder elektrisches Rührgerät
- 1 Waffeleisen
- 1 Spritzbeutel



35 Min.



Belgien



Mittel

Zubereitung

1. Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in 2 cm grosse Würfel.
2. Koche sie in Wasser.
3. Lasse sie abtropfen und ein wenig abkühlen. Verrühre sie dann mit den Eiern und dem Küchenrahm.
4. Gib Mehl und Backpulver dazu.
5. Schmecke den Teig nach Belieben ab.
6. Bestreiche das Waffeleisen mit Öl und backe die Waffeln.





MEERRETTICHAHNE

1,5 dl	Schlagsahne 35 % Fett
1 EL	Pürierter Meerrettich
Piment d'Espelette	

Zubereitung

1. Verrühre alles mit dem Schneebesen oder Mixer.
2. Gib die Sahne in einen Spritzbeutel.
3. Lege sie zum Abkühlen beiseite.

Zubereitung

1. Koche den geschnittenen grünen Spargel einige Minuten in Salzwasser.
2. Gib ihn anschliessend in einen Behälter mit Eiswasser.
3. Tue dasselbe mit den Erbsen, den Karotten und den Radieschen.
4. Hacke die Schalotte klein und presse den Knoblauch. Dünste beides bei schwacher Hitze an.
5. Gib den Spinat, die Miso-Paste und den Seitan hinzu.
6. Gib deine vorgekochte Gemüsemischung hinzu.

Richte alles auf der Waffel an und verziere sie mit einer schönen Rosette aus Meerrettichsahne an der Spitze.

SAUTIERTES GEMÜSE

8	Grüne Spargel
8	Gewaschene Radieschen mit Kraut oder weisse Rüben
100 g	Erbsen oder Saubohnen
250 g	Spinat oder Mangoldblätter
4	Kleine Karotten
80 g	Seitan
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Miso-Paste





ROUGAILSAUCE

MIT PLANTED



ZUTATEN

200 g	Gehackte Tomate
1 Stange	Staudensellerie
1	Schöne Karotte
240 g	Basmati-Reis (roh)
3	Knoblauchzehen
1	Grosse Zwiebel
2	Frühlingszwiebeln
4 EL	Olivenöl
Thymian Lorbeer Kurkuma Colombo Ingwer	

Utensilien

- 1 Pfanne
- 1 Flachkasserole
- 1 Kochtopf

Tipp vom Küchenchef:

Du kannst Peperoni oder frischen Koriander hinzugeben.

Statt Colombo kannst du auch Curry verwenden.



40 Min.



La Réunion



Mittel

Zubereitung

1. Schäle den Staudensellerie, die Karotte, die Zwiebel, den Knoblauch und die Frühlingszwiebel.
2. Schneide das Gemüse in Würfel.
3. **Hacke** die Zwiebel und die Frühlingszwiebel klein.
4. Presse den Knoblauch.
5. Schwitze die Zwiebeln in Olivenöl mit Kurkuma, Ingwer und Colombo an.
6. Gib die Karotten und den Sellerie hinzu und lasse es 7 Minuten lang **einreduzieren**.
7. Gib Thymian und Lorbeer hinzu.
8. Lasse alles zu einer konzentrierten Sauce einreduzieren.
9. Gib das Planted hinzu.

Gib den Basmati-Reis in siedendes Wasser und koche ihn etwa 8 Minuten.





KORALLENLINSEN-DHAL

UND NAAN-BROT

ZUTATEN

250 g	Rohe Korallenlinsen
2 EL	Rapsöl
100 g	Frühlingszwiebeln
25 g	Frischer Ingwer
25 g	Paprika
2,5 dl	Kokosmilch
1 TL	Kümmel
1 TL	Kurkuma
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Koriander

Utensilien

- 1 Kasserole
- 1 Pfanne
- 1 Mixer
- 1 Sieb

FÜR DAS NAAN-BROT

250 g	Mehl T80
160 g	20 °C warmes Wasser
12,5 g	Backhefe
5 g	Salz
20 ml	Olivenöl



1h30



Indien



Mittel





Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Kasserole. Gib die zuvor gewaschenen und klein geschnittenen Frühlingszwiebeln hinein und verfähre ebenso mit der Paprika.
2. Schäle den Ingwer und den Knoblauch und schneide beides in kleine Würfel, die du dann in die Kasserole gibst.
3. Rühre den Kümmel und das Kurkuma ein. Dünste dann die Gewürze bei schwacher Hitze an, damit sie ihren Geschmack optimal entfalten.
4. Spüle die Linsen aus und bring sie in einer Kasserole mit kochendem Wasser zum Kochen.
5. Giesse die Linsen ab und gib sie unter Rühren zu den anderen Zutaten in die Kasserole.
6. Gib die Kokosmilch hinzu und lass alles einige Minuten leicht kochen.
7. Gib den zuvor klein geschnittenen Koriander mit den Stängeln in das Dhal.

Zubereitung des Naan-Brots

1. Verrühre das Mehl mit dem Salz mit dem Mixer oder von Hand.
2. Wiege in einer Salatschüssel Wasser und Olivenöl ab, gib die Hefe hinzu und rühre gut um.
3. Nimm die Mehl-Salz-Mischung aus dem Mixer und gib sie zu den anderen Zutaten.
4. Knete den Teig 15 Minuten lang (wenn er sich von der Salatschüssel löst, ist er fertig).
5. Gib Mehl darauf und decke ihn anschliessend mit Backpapier ab.
6. Der Teig muss 1h bei 60 °C ziehen (zum Beispiel im Ofen).
7. Gib Mehl auf deine Hände und die Arbeitsplatte und nimm den Teig aus der Schüssel.
8. Falte ihn ein- oder zweimal, um ihn zu **entlüften**.
9. Schneide den Teig in kleine Stücke und rolle ihn zu ziemlich dünnen Kreisen aus (du kannst ruhig Mehl hinzugeben).
10. Erhitze eine antihafbeschichtete Pfanne.
11. Wenn sie gut erhitzt ist, gib deinen **ausgerollten** Teig ohne Fett in die Pfanne.
12. Lasse ihn je nach Temperatur 5 bis 8 Minuten braten.



Tipp vom Küchenchef David :

Dieses Brot kann in unendlich vielen Formen zubereitet werden – als Schnecken, Bällchen, Baguettes oder Focaccia.





VEGGIE-MOUSSAKA

MIT QUORN

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln, geschält und in dünne runde Scheiben geschnitten
3	Tomaten, klein gewürfelt
500 g	Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
230 g	Gehackter Quorn
40 cl	Milch
1	Fein gehackte Zwiebel
1 EL	Olivenöl
40 g	Butter
3 EL	Mehl
125 g	Geriebener Käse
	Salz Pfeffer Zimt

Utensilien

- 1 Messer
- 1 Gemüseschäler
- 1 Schneidbrett
- 1 Gratinplatte
- 1 Kasserole
- 1 Schneebesen



20 Min.



Griechenland



Mittel

Zubereitung

1. Dünste die Auberginen in Olivenöl in einer Pfanne an. Nimm sie heraus, wenn sie goldbraun sind, und lege sie auf ein saugfähiges Papier.
2. Dünste die Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Rest Olivenöl an, bis sie glasig werden.
3. Gib das gehackte Quorn hinzu und dünste es 5 Minuten lang mit den Tomatenwürfeln an.
4. Gib Zimt, Salz und Pfeffer hinzu.





Für die Béchamelsauce

1. Zerlass die Butter in einer Kasserole.
2. Gib das Mehl hinzu und schwitze es bei schwacher Hitze an, ohne dass es sich verfärbt.
3. Giesse die Mehlschwitze mit Milch auf und lasse sie noch etwa fünf Minuten lang bei schwacher Hitze kochen.
4. Gib den Käse in die Masse.

Aufbau der Moussaka

1. Schichte die Auberginen, die Kartoffeln und schliesslich das gehackte Quorn übereinander.
2. Wiederhole dies drei weitere Male.
3. Ende mit einer Auberginenschicht und giesse die Béchamelsauce darüber.

Gib den Auflauf für eine Stunde bei 180 °C in den Ofen.



Tipp von Küchenchefin Tina:

Nimm nicht zu dicke Auberginen, damit sie sich leichter braten lassen!





CHAKALAKA

ZUTATEN

1	Zwiebel
1	Rote Paprika
1	Grüne Paprika
2 EL	Rapsöl
1	Frische Ingwerknolle
3	Knoblauchzehe
3	Mittelgrosse Tomaten
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Curry
1 TL	Paprikapulver
20 cl	Wasser
½ Bund	Koriander
120 g	Rohe weiße Bohnen
120 g	Rohe Kichererbsen

Utensilien

- 1 Messer
- 1 Bräter
- 1 Stößel
- 1 Reibe
- 1 Schere
- 1 Pfannenwender

Tipp von Küchenchef Christophe:

Du kannst zwei geraspelte Karotten hinzugeben und statt Kichererbsen oder weissen Bohnen auch Mais verwenden.

Oder probiere es mal zu Röstbrot als schmackhafte und originelle Vorspeise.



30 Min.



Südafrika



Mittel





Zubereitung

1. Schäle die Zwiebel und hacke sie in kleine Stücke.
2. Schneide die Paprika auf, entkerne sie und schneide sie in kleine Würfel.
3. Erhitze das Rapsöl in einem Bräter.
4. Gib die Zwiebel und die Paprikawürfel hinzu und koche das Ganze 5 Minuten lang bei schwacher Hitze.
5. Schäle und zermahle die Knoblauchzehen und gib sie dann in den Bräter.
6. Rasple den Ingwer und gib ihn ebenfalls zu der Mischung.
7. Lasse sie 10 Minuten lang bei geöffnetem Deckel kochen und rühre immer wieder um.
8. Schäle in der Zwischenzeit die Tomaten und schneide sie in Stücke.
9. Gib sie zusammen mit dem Tomatenmark, dem Curry und dem Paprikapulver in den Bräter.
10. Gib Wasser hinzu und lass das Ganze 20 Minuten lang bei schwacher Hitze und bei geöffnetem Deckel köcheln.
12. Gib es mit den Kichererbsen und den weissen Bohnen in den Bräter.
13. Rühre alles gut um und lass es weitere 10 Minuten lang köcheln.

Warm oder kalt verzehren!





LINSEN-DHAL

MIT PLANTED

ZUTATEN

1	Rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Rapsöl
240 g	Rohe Korallenlinsen
500 g	Karotten
800 ml	Wasser
1 EL	Curry
100 g	Planted
	Koriander

Utensilien

- 1 Schneidbrett
- 1 Messer
- 1 Kasserole

Tipp von Küchenchef Antoine:

Iss dazu ein Naan-Brot für echtes Ethno-Feeling. Füge kurz vor dem Essen einen Hauch frisch gehackten Koriander hinzu. Das macht sich besonders gut!



40 Min.



Indien



Mittel

Zubereitung

1. Schäle die Zwiebeln, den Knoblauch und die Karotten.
2. Wasche den Koriander.
3. Schneide die Karotten in etwa 1 cm grosse Stücke.
4. Erhitze das Olivenöl. Gib das Planted hinzu und röste es, bis es eine goldbraune Farbe annimmt.
5. Stelle das Planted beiseite.
6. Röste die Zwiebeln und dann den Knoblauch und die Karotten.
7. Wenn sie sich leicht verfärben, gib die Korallenlinsen, das Wasser und Curry hinzu.
8. Lass die Masse 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.
9. Rühren immer wieder um und prüfe, ob die Linsen gar sind.
10. Wärme das Planted auf.

Serviere das Gericht am besten auf einem tiefen Teller.



VEGGIE-KEKSE

MIT KICHERERBSEN

ZUTATEN

2	Eier
250 g	Gekochte Kichererbsen
30 g	Brotkrumen
50 g	Schalotten
1 EL	Körner nach Wahl
1 EL	Oliven- oder Rapsöl
Petersilie Salz Pfeffer	

Utensilien

- 1 Mixer
- 2 Schneeschlagkessel
- 1 Pfanne

Tipp von Küchenchef Bertrand:

Du kannst statt Kichererbsen auch Linsen nehmen oder beides zur Hälfte.



45 Min.



Italien



Leicht

Zubereitung

1. Gib die Eier, die Kichererbsen, die Schalotten, die Petersilie, die Brotkrumen, das Salz und Pfeffer in den Mixer.
2. Verrühre alles zu einer homogenen Masse.
3. Nimm den Teig aus dem Mixer und forme sie zu runden Keksen.
4. Wende die Kekse auf beiden Seiten in den Körnern deiner Wahl.
5. Dünste sie auf beiden Seiten in Öl an, bis sie goldbraun werden.





03

Nachspeisen





MANGOLASSI



ZUTATEN

2	Schön reife Mangos
4	Naturjoghurts nach Wahl
3 dl	Vollmilch
3 EL	Honig

Utensilien

1 Mixer
4 Gläschen



15 Min.



La Réunion



Einfach

Zubereitung

1. Gib die geschälten und in Stücke geschnittenen Mangos in den Mixer.
2. Gib die Joghurts, die Milch und den Esslöffel Honig hinzu.
3. Verrühre die Zutaten gründlich.
4. Stell deine Zubereitung in den Kühlschrank, um das Getränk schön kühl genießen zu können.

Tipp von Küchenchef Christophe:

Füge einen Hauch Vanille, Zimt oder Kardamom hinzu.



ERDBEERSALAT

UND CRUMBLE AUS

OSTERHASENRESTEN

ZUTATEN

500 g	Geviertelte Erdbeeren
50 g	Weissmehl
20 g	Kastanienmehl
30 g	Zucker
50 g	Zerlassene Butter
1 Prise	Salzblume (optional)
Schokoladenhasen-Bruch	

Utensilien

- 1 Tortenplatte
- 1 kleine Schüssel
- 1 Salatschüssel aus Metall



20 Min.



Grossbritannien



Leicht

Crumble-Zubereitung

1. Verrühre Mehl und Zucker.
2. Knete den Teig und gib Butter und Salzblume hinzu.
3. Verteile ihn auf deiner Platte.
4. Gib ihn für 7 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen.

Während der Crumble abkühlt, kommt der lustigste Teil des Rezepts!
Gib deine Osterhasen-Schokoladenreste in die Salatschüssel und zerbrösele sie!!
Nimm eine schöne Schüssel und garniere sie mit den geschnittenen Erdbeeren
und dem Schokoladenbruch.
Gib den Crumble darauf und fertig, **ganz einfach!**





SÜSSSPEISE MIT ROTEN FRÜCHTEN

ZUTATEN

250 g	Rote Früchte (Heidel-, Johannis- oder Brombeeren)
100 g	Mehl
4	Eier
2,5 dl	Milch
25 g	Zucker
½ Beutel	Backpulver

Utensilien

- 1 Salatschüssel
- 1 Schneebesen
- 4 kleine Auflaufformen oder 1 Backform

Tipp von Küchenchef Nicolas:

Wähle gut gereifte rote Früchte und iss das Gericht bei Zimmertemperatur. Gleich nach dem Abkühlen schmeckt es am besten!



20 Min.



Frankreich



Leicht

Zubereitung

Heize den Ofen auf 180 °C vor.

1. Wasche die roten Früchte vorsichtig.
2. Gib die Eier in eine Salatschüssel, gib Zucker hinzu und verschlage die Masse zwei Minuten lang.
3. Gib Mehl und Backpulver hinzu und rühre weiter um.
4. Wenn der Teig gleichmässig ist, giesse die Milch hinein.
5. Gib die roten Früchte auf den Teller und giesse deine **Vormischung** darüber.
6. Lasse das ganze 30 Minuten im Ofen backen.





ROTE GRÜTZE

ZUTATEN

340 g	Gemischte rote Früchte (Himbeeren, rote und schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Brombeeren)
160 ml	Saft von roten Früchten
25 g	Zucker
16 g	Maisstärke

Utensilien

- 1 Kasserole
- 1 Pfannenwender
- 6 Gläschen
- 1 grosse Schüssel



20 Min.



Deutschland



Leicht

Zubereitung

1. Koche die roten Früchte 15 Minuten lang in einer Kasserole mit Zucker und der Hälfte des Fruchtsaftes.
2. Verdünne die Maisstärke kalt im restlichen Fruchtsaft.
3. Wenn die Früchte gar sind, gib die verdünnte Stärke hinein und lasse sie bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren zwei Minuten lang einkochen.
4. Verteile die Grütze in den Gläschen (oder in tiefen Tellern).
5. Lasse sie abkühlen und gib sie vor dem Servieren für 1h30 in den Kühlschrank.

Tipp von Küchenchef Christophe: Wenn die Grütze zu sauer ist, nimm ruhig etwas Joghurt oder Quark dazu. Du kannst das Gericht auch mit Minzblättern dekorieren.





ERDBEER-CHARLOTTE

ZUTATEN

16	Löffelbiskuits
24	Erdbeeren
4	Portionen Rahmquark

Utensilien

- 1 grosse Schüssel
- 1 Schneebesen
- 4 kleine Auflaufformen oder 1 grosse Backform



30 Min.



Grossbritannien



Leicht

Zubereitung

1. Schneide 12 Erdbeeren in kleine Stücke und gib sie in eine grosse Schüssel.
2. Gib die 12 anderen Erdbeeren in den Mixer und teile die Mischung in zwei Hälften.
3. Gib den Rahmquark in einen Teil der Mischung.
4. Gib heisses Wasser zu dem anderen Teil hinzu.
5. Lege die Löffelbiskuits so hoch wie deine Backform oder deine Auflaufförmchen aus.
6. Nimm sie und tauche sie in den Erdbeersirup.
7. Bedecke die Förmchen an den Seiten mit deinen getränkten Biskuits (die gewölbte Seite muss zur Wand der Form zeigen).
8. Lege die Erdbeeren auf den Boden der Form zwischen die Biskuits.
9. Gib deine Mischung aus Erdbeeren und Rahmquark darüber.
10. Decke am Ende alles mit ganzen oder in Stücke geschnittenen Biskuits ab, um den Boden für die Charlotte zu erhalten.





GRANITA MIT OBST

UND BASILIKUM

ZUTATEN

2	Nektarinen oder Pfirsiche
100 g	Rote Früchte
20 g	Weisser Zucker (oder 1 Banane)
60 cl	Kaltes Wasser
4	Basilikumblätter

Utensilien

- 1 Metallbehälter
- 1 Gabel
- 1 Salatschüssel
- 1 Mixer



Tipp von Küchenchef Pablo:

Ein guter Trick, um Sommerfrüchte loszuwerden, die langsam überreif werden.



15 Min.



La Réunion



Leicht

Zubereitung

1. Schäle die Nektarinen und schneide sie in Stücke.
2. Spüle die Basilikumblätter ab.
3. Gib die Früchte, das Basilikum, Wasser und Zucker (oder die Banane) in den Mixer.
4. Gib die Mischung durch ein Sieb und gib sie in einen Edelstahl- oder Gefrierbehälter, bevor du sie ins Gefrierfach tust.
5. Nach 30 Minuten kannst du die Zubereitung mit der Gabel zerbröseln und wieder ins Gefrierfach geben.
6. Wiederhole diesen Vorgang alle 15 Minuten, bis die Granita fest genug ist.
7. Serviere sie im Glas und dekoriere sie mit Basilikumblättern.





MILKSHAKE PIÑA COLADA

ZUTATEN

500 g	Ananas
500 ml	Kokosmilch
1	Banane
Minzblätter und Eiswürfel	

Utensilien

- 1 Messer
- 1 Schneidbrett
- 1 Mixer
- 1 feines Sieb



Tipp von Küchenchef Antoine: Um das Fruchtfleisch der Ananas zu entfernen, ohne dass der Geschmack verloren geht, kannst du deine Zubereitung durch ein feines Sieb passieren. So lässt sich das Milkshake leichter trinken, besonders für Kinder.



15 Min.



Puerto Rico



Leicht

Zubereitung

1. Schäle die Ananas und schneide sie in etwa 1 cm grosse Würfel.
2. Gib die Ananas, die Kokosmilch und die Banane in eine Salatschüssel.
3. Rühre alles mindestens 30 Sekunden lang gut durch.
4. Serviere das Milkshake am besten mit Eiswürfeln.

Du kannst es auch mit sehr fein gehackter Minze für dekorieren, damit es noch frischer schmeckt.





PANNACOTTA MIT MARONEN

ZUTATEN

320 g Maronencreme

250 g Qimiq

Utensilien

1 Schneebesen
1 Kasserole
1 Behälter
1 Schöpflöffel
4 Gläschen

Tipp von Küchenchef Pablo:

Um das Rezept leichter zu gestalten, kannst du auch einen Teil Qimiq und einen Teil Quark nehmen.



15 Min.



Italien



Leicht

Zubereitung

1. Verrühre die Maronencreme und den Qimiq.
2. Stelle die Mischung 2 Stunden lang kühl.





TIRAMISU MIT KARAMELLISIERTEN

ÄPFELN

ZUTATEN

250 g	Golden-Äpfel
250 g	Mascarpone
2	Eiweiss
30 g	Zucker
20 g	Butter
20	Spekulatius

Utensilien

- 1 Pfanne
- 1 Rührgerät
- 6 Gläschen
- 1 grosse Schüssel

Rezept von Chefkoch Bertrand!



15 Min.



Italien



Leicht

Zubereitung

1. Schäle die Äpfel und schneide sie in Würfel.
2. Zerlass die Butter in der Pfanne und gib die Äpfel zum Karamellisieren hinein.
3. Schlage das Eiweiss steif.
4. Nimm eine grosse Schüssel und mische den Mascarpone mit dem Zucker.
5. Gib den Eischnee in die Mischung.

Schichtung des Tiramisu

Gib in jedes Gläschen eine Schicht Spekulatius-Krümel, eine Schicht Mousse und eine Schicht karamellierte Äpfel.





04

Kleines Küchencheflexikon





Ausgerollter Teig

Ein Stück flacher Teig, der in der Regel mit dem Wellholz oder einer Walze ausgerollt wird.

Blanchieren

Rohe Lebensmittel werden für einige Minuten in leicht gesalzenes, kochendes Wasser gegeben.

Anschwitzen

Geschnittenes Gemüse wird bei schwacher Hitze in Fett gebraten, ohne dass sich die Farbe ändert. So wird ihm ganz oder teilweise sein Wasser entzogen.

In dünne Scheiben schneiden

Die Scheiben werden so dünn und so gleichmässig wie möglich geschnitten. Dies sollte mit einem sehr feinen Messer oder einem Gemüsehobel erfolgen, um einheitliche Scheiben zu erhalten.

Einreduzieren

Das Wasser in einer Sauce oder einem Jus wird zum Verdampfen gebracht, um die Flüssigkeit einzudicken und den Geschmack zu konzentrieren. Dabei wird die Mischung ganz langsam zum Kochen gebracht und das Saucenvolumen reduziert.

Zurücklegen

Zutaten, Mischungen oder Zubereitungen zur späteren Verwendung werden kalt oder warm zur Seite gelegt.

Vormischung

Die Vormischung besteht aus verschiedenen Zutaten, die zusammen mit anderen Produkten verwendet werden, um das Rezept zuzubereiten. Es handelt sich dabei daher um eine Zwischenschritt bei der Zubereitung. Die Vormischung ist in der Regel flüssig.





Entkernen

Aus einer Frucht werden die Kerne entfernt.

Aushöhlen

Mit einem Löffel wird das Innere einer Frucht oder eines Gemüse entfernt, um den Rest zu füllen (Fruchtsorbets, Gurken, Zucchini, Paprika, Tomaten etc.) oder als Beignet zu backen (Apfel, Ananas).

Entlüften

Der Teig wird mit der flachen Hand auf die Arbeitsplatte gedrückt, um die Luft abzulassen.

Ablöschen

Eine Flüssigkeit wird zugegeben, um den Bratsaft zu nutzen. Dadurch entsteht eine schöne Beilagensauce.

Julienne-Schnitt

Das Gemüse wird in dünne Stäbchen geschnitten.

In Stücke schneiden

Mit einem Messer oder einer Ausstechform werden gleich grosse und gleichmässige Stücke gefertigt.

Klein hacken

Eine Zutat, z.B. Schnittlauch, wird sehr klein geschnitten.#

Ziselieren

Mit einer Küchenschere oder einem Messer werden kleine Kerben in ein Stück Fleisch oder einen dicken Fisch geritzt.

TL

Teelöffel

EL

Esslöffel



**Das gesamte Team
von Novae wünscht**

GUTEN APPETIT