

# Rezepte für den Winter



„Was koche ich heute?“ Sie haben frisches Gemüse bekommen und wissen nicht, was Sie damit zubereiten könnten? Für den Winter haben wir hier unsere Lieblingsrezepte für Sie zusammengestellt.

1. Würziger Camembert-Kräuterpfannkuchen
2. Vegetarische Räuchertofu-Lasagne mit Wintergemüse
3. Rosenkohl – wie früher
4. Gefüllte Zucchini mit Bulgur
5. Grünkohl-Spaghetti
6. Feldsalat mit Limettendressing
7. Schwedische Wintergemüsesuppe
8. Apfel-Zimt Muffins
9. Deftiger Sauerkrauteintopf
10. Kartoffel-Lauch-Plätzchen mit Schnittlauch-Dipp
11. Romanesco-Möhren-Gratin
12. Grünkohlchips mit paniertem Grillkäse



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit. Schauen Sie doch gerne auch zu unseren Rezeptvorschlägen für die anderen Jahreszeiten.

Ihre rollende Gemüsebox

## 1. Würziger Camembert-Kräuterpfannkuchen

Zutaten:	Zubereitung:
2 Eier ¼ l Milch 1 Prise Salz 125 g Mehl 4 TL Rapsöl 1 weicher Camembert 1 Bund Petersilie 2-3 EL Ghee 2-3 EL Preiselbeeren (Glas)	Petersilie waschen, trocknen und grob hacken. Eier trennen. Eigelb, Milch und Salz verrühren. Mehl esslöffelweise zugeben und unterrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Hälfte der Petersilie unterheben. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. 1 TL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. 1/4 des Teiges hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Pfannkuchen von einer Seite ca. 2 Minuten goldgelb backen. Wenden und weitere 2 Minuten backen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Art noch 3 Pfannkuchen backen. Fertige Pfannkuchen auf ein Backblech legen. Camembert in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen. Unter dem vorgeheizten Grill oder im Backofen auf höchster Stufe ca. 2-3 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt. Ghee erhitzen. Petersilie darin kurz knusprig braten, abtropfen lassen. Pfannkuchen mit Petersilie anrichten. Preiselbeeren dazu reichen.
	Quelle: Weiling Naturkost

## 2. Vegetarische Räuchertofu-Lasagne mit Wintergemüse

Zutaten:	Zubereitung:
1 Zwiebel 3 Kartoffeln 1 gelbe Rübe 1 Pastinake ¼ Knollensellerie 1 Knoblauchzehe 200 g Lasagneplatten 250 g Ricotta 200 g Tofu geräuchert 80 g Parmesan 400 g gehackte Tomate 1 EL Bratöl 1 EL Olivenöl 1 EL Balsamico 1 TL Agavendicksaft 1 Bund Schnittlauch 100 g Sprossen-Mix Salz & Pfeffer	Die Brühe zum Kochen bringen, den Bulgur einstreuen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Erdnusskerne darin kurz anrösten, dann das Gemüse dazugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Den Bulgur dazugeben und heiß werden lassen. Die Pfanne mit Salz, Pfeffer, Zitronengras und etwas Sojasoße abschmecken.  Quelle: Ökokiste. Zur Verfügung gestellt von Stefan Dreer, Amperhof Ökokiste, Bergkirchen

## 3. Gefüllte Zucchini mit Bulgur

Zutaten:	Zubereitung:
100 g Bulgur 200 ml Gemüsebrühe 2 Zucchini 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 2 EL Olivenöl 100 g Tomatenpüree gemahlener Piment Kräutersalz & Pfeffer Fett für die Form 50 g Gouda	Bulgur in die kochende Gemüsebrühe streuen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Minuten quellen lassen. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen breiten Rand lassen. Fruchtfleisch hacken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch pellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und gehackte Zucchini darin unter Rühren 2 Minuten braten. Knoblauch dazu pressen. Tomatenpüree und Bulgur dazugeben und alles herzhaft mit Piment, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini von innen salzen und nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form setzen. Füllung in die Zucchini geben, restliche Füllung daneben setzen, Käse reiben und über die Zucchini streuen. Zucchini im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.  Quelle: Weiling Naturkost (Frische leichte Küche, Naumann+Göbel-Verlag)



## 4. Grünkohl-Spaghetti

Zutaten:	Zubereitung:
ca. 500 g Grünkohl Meersalz & Pfeffer 200 g geräucherten Tofu 1 Zitrone 2 EL Mandelblättchen 400 g Spaghetti 4 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen Cayennepfeffer Kräutersalz	Grünkohl von den Rispen streifen, waschen und 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln. Die Zitrone abreiben. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Minuten braten. Grünkohl zugeben und erhitzen. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.  Quelle: Weiling Naturkost (essen & trinken, „Für jeden Tag“, 12/04)

## 5. Feldsalat mit Limettendressing

Zutaten:	Zubereitung:
150 g Feldsalat 150 g Joghurt 2 EL mittelscharfer Senf 1 Zwiebel 4 EL Himbeeressig Saft von 1 Limette oder Zitrone Kräutersalz & Pfeffer 1 Msp. Cayennepfeffer 1 EL Sherry 2 EL Akazienhonig	Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Joghurt mit dem Senf in einer Schüssel verrühren. Die Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit dem Himbeeressig und dem Limettensaft unter den Joghurt rühren. Das Dressing mit Kräutersalz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Je nach Geschmack etwas Sherry und Akazienhonig unter das Dressing mischen und über den Salat geben.  Quelle: Weiling Naturkost

## 6. Schwedische Wintergemüsesuppe

Zutaten:	Zubereitung:
30 g Butter 250 g gewürfelte Herbstkarotten 250 g gewürfelte Kartoffeln 1 fein gewürfelter Zwiebel 500 ml Gemüsebrühe 1 Lorbeerblatt Majoran evtl. auch Petersilie 500 ml Milch 3 TL Speisestärke Salz und Pfeffer 100 g gefrorene Erbsen	Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse bis auf die Erbsen hineingeben. Brühe und Lorbeerblatt sowie Majoran hinzufügen, die Suppe 30 Minuten köcheln lassen. Die letzten 5 Minuten die Erbsen dazugeben. Speisestärke mit ein wenig Milch anrühren und mit der restlichen Milch in die Suppe geben. Rühren, bis sie dick wird. Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe salzen und pfeffern.  Quelle: Ökokiste

## 7. Apfel-Zimt-Muffins

Zutaten:	Zubereitung:
2 Äpfel 250 g Mehl 2 TL Backpulver 1/2 TL Natron 1 Pck. Vanillezucker 1 TL Zimt 80g gehackte Mandeln 1 Ei 150 g Zucker 1 TL Öl 300 ml Buttermilch oder Naturjoghurt	Die Äpfel schälen und würfeln. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Vanillezucker mischen. Mandeln und Apfelstücke zugeben. In einer weiteren Schüssel das Ei mit Zucker, Öl und Buttermilch bzw. Joghurt verrühren. Die Mischung zum Mehlgemisch geben und nur solange verrühren, bis alle Zutaten feucht sind. In eine Muffinform füllen und bei 180°C ca. 25 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.  Quelle: Ökokiste

## 8. Deftiger Sauerkrauteintopf

<b>Zutaten:</b> 500 g Sauerkraut 2 Zwiebeln 3 EL Rapsöl 1 EL Tomatenmark 1 EL edelsüßes Paprikapulver 1 EL rosenscharfes Paprikapulver 200 ml Weißwein 1,2 l Gemüsebrühe 3 Pimentkörner 1 Lorbeerblatt 1 EL Kümmelsaat (1 Pack. Bauernmettwurst nach Belieben) 500 g kleine Kartoffeln Meersalz & Pfeffer Rohrohrzucker 150 g Crème fraîche	<b>Zubereitung:</b> Sauerkraut mit der Gabel auflockern und im Sieb unter fließend kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin anbraten, Sauerkraut zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren, mit Wein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Piment, Lorbeer und Kümmel zugeben und ca. 60 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Kartoffeln schälen, halbieren und ca. 40 Min. vor Ende der Garzeit zugeben (wer mag, kann auch mit den Kartoffeln Bauernmettwurst in den Eintopf geben). Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Crème fraîche getrennt dazu servieren.  Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)
---	--

## 9. Kartoffel-Lauch-Plätzchen mit Schnittlauch-Dipp

<b>Zutaten:</b> 800 g Kartoffeln 1 Zwiebel ca. 600 g Lauch 2 Eier 2 EL Mehl Meersalz & Pfeffer Rapsöl  <u>Für den Dipp:</u> 500 g Quark 6 EL Milch 4 EL Schmand 2 TL Zitronensaft Kräutersalz & Pfeffer 1/2 Bund Schnittknoblauch oder Schnittlauch	<b>Zubereitung:</b> Kartoffeln schälen, waschen und je zur Hälfte grob und fein reiben. Zwiebel fein hacken. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mit Eiern und Mehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchplätzchen in einer Pfanne im heißen Öl knusprig goldbraun braten. Für den Dipp alle Zutaten miteinander verrühren. Den Schnittlauch bzw. Schnittknoblauch fein schneiden und unterheben.  Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)
--	---



## 10. Romanesco-Möhren-Gratin

<b>Zutaten:</b> 1 Romanesco ca. 250 g Möhren Meersalz & Pfeffer 1 Zwiebel 1 EL Weizenvollkornmehl 1 EL Rapsöl 2 Knoblauchzehen 100 g Crème fraiche 50 g geriebener Bergkäse 2 EL Pistazienkerne 1/2 Bund Petersilie	<b>Zubereitung:</b> Den Romanesco in Röschen teilen. Die Möhren gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Beides in wenig Salzwasser 5 Minuten kochen, vom Kochwasser 1/2 l abmessen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln im Öl anbraten und mit dem Weizenvollkornmehl anschwitzen. Kochwasser angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Gemüse in einer feuerfesten Form verteilen. Knoblauchzehen schälen und zur Sauce pressen. Crème fraiche untermischen, salzen und pfeffern. Sauce mit Käse und Pistazienkernen über das Gemüse geben. 30-35 Minuten (Umluft 180 °C) überbacken. Frisch gehackte Petersilie darüber geben und servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.  Quelle: Weiling Naturkost
--	--

## 11. Rosenkohl – wie früher

<b>Zutaten:</b> 700 g Rosenkohl 100 g gewürfelter Speck 1 Zwiebel etwas Butter Semmelbrösel	<b>Zubereitung:</b> Rosenkohl putzen und waschen, die Strünke kreuzweise einschneiden. Den Rosenkohl in Salzwasser 10 - 15 Minuten nach gewünschter Bissfestigkeit kochen, abgießen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel und Speck in Butter anbraten, den Rosenkohl dazugeben und durchrühren. Wer mag, röstet die Semmelbrösel in Butter an und gibt diese dann über den Rosenkohl. Quelle: Privat
--	---

## 12. Grünkohlchips mit paniertem Grillkäse

<b>Zutaten:</b> 500 g Grünkohl 2 EL Olivenöl 1 TL Curry Salz 2 Stück Paneer (indischer Grillkäse) Salz & Pfeffer 1 Ei 80 g Paniermehl 2 EL Sesam	<b>Zubereitung:</b> Grünkohl waschen, dicke Blattrippen entfernen und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Gründlich trockenschleudern und in einer Schüssel mit Olivenöl, Curry und Salz vermischen. Auf ein Backblech verteilen. Den Grillkäse in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen, das Paniermehl mit Sesam mischen und je einen tiefen Teller mit Ei und Paniermehlmischung bereitstellen. Die Käsewürfel im Ei und im Paniermehl wenden und zum Grünkohl auf das Blech setzen. Im Backofen bei 160°C Umluft 20 Minuten backen.  Quelle: Ökokiste
---	---

