Chutney mit grünen Tomaten

Wer im Frühherbst nicht weiß, wohin mit den restlichen Tomaten, findet hier ein Möglichkeit, sie noch zu verwerten. Zu einem leckeren Chutney verarbeitet, lassen sie sich auch noch im Winter zu Reisgerichten genießen.

1,5 kg grüne Tomaten
500g Äpfel
1 gr. Zwiebel

Alle 3 Zutaten klein schneiden

1/2 liter Apfelessig
1-2 EL Currypulver
(1Teel. Chillipulver?)
ca. 50g frischen Ingwer
2EL Salz
350g Zucker
150g Rosinen
1 Teel. gem. Kardamon
1/2 Teel. gem. Nelken

alles ca. 50 Min kochen und heiß in Gläser füllen.

Zucchini Mixedpickles

Mixedpickles für die Vorratshaltung

Im Sommer und Herbst wird man geradezu mit Zucchini überschüttet. Hier eine Möglichkeit, der Zucchini-Schwemme Herr zu werden und sie für den Winter zu konservieren. Die Mixedpickles schmecken lecker zu Raclette (großer Footprint) oder einfach so zwischendurch (kleiner Footprint).

4 große Zucchini (je ca. 1kg)
1 Sellerieknolle
je 1 roter, grüner, gelber Paprika
4 große Karotten
6 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
80-100g Salz
1 Flasche Apfelessig 750ml
300-350g Zucker
1EL Currypulver
2EL ganze Senfkörner

Das Gemüse klein reiben (z.B. mit einem V-Hobel), alles mischen, ca. 4Std. ziehen lassen, in Schraubgläser abfüllen und 10Min. in einem Einkochtopf (od. Backofen?) einkochen bei 80 Grad.

Tomaten-Apfel-Marmelade aus grünen Tomaten

Wenn im Herbst die Tomaten nicht mehr reifen wollen, gibt es die Möglichkeit, sie mit Äpfeln zu einer Marmelade zu verarbeiten. Jede grüne Tomate enthält das giftige und hitzestabile Solanin, doch mit Zucker und Äpfeln vermischt ist der Solaningehalt so gering, dass die Marmelade ohne Bedenken, dafür aber mit Genuss gegessen werden kann.

600 g grüne Tomaten
600 g Äpfel

Tomaten und Äpfel waschen, bei letzterem das Kerngehäuse entfernen und alles in kleine Stücke schneiden. Dann mit etwas Wasser ca 5 Minuten

köcheln lassen und danach pürieren.

1 Päckchen 2zu1-Gelierzucker
1TL Zimt
½ TL Nelken

Gelierzucker und Gewürze zugeben und die Marmelade unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse geliert. Anschließend die Marmelade heiß in saubere Schraubgläser füllen.

Zucchini-Kuchen

Eine weitere Möglichkeit, die Zucchini-Schwemme im Herbst in den Griff zu bekommen, besteht darin, aus den Zucchini einen Kuchen zu backen. Der Zucchini-Kuchen schmeckt, obwohl es merkwürdig klingen mag, ein Gemüse im Kuchen zu verarbeiten, sehr lecker. Aber es gibt ja auch Möhren-Kuchen, der übrigens auch sehr lecker schmeckt.

3 Eier
1 Tasse Zucker
1 Tasse Öl
2 Tassen Zucchini (gerieben)
3 Tassen Mehl
¼ TL Salz
1TL Natron
½ TL Backpulver
3 TL Zimt
1 Tasse Nüsse

Zuerst alle trockenen Zutaten vermischen. Dann alle feuchten Zutaten zusammenschütten und verrühren. Anschließend alles miteinander vermischen und den fertigen Teig in die gefettete

Form geben. (Entweder in eine 30cm – Kastenform oder in eine 26er Springform)
Den Zucchini-Kuchen bei 180C ca. 1 Stunde backen.

Kichererbsensalat (vegan)

150 g Kichererbsen
1 kleiner Eisbergsalat
je 1 Möhre und kleine Rote Bete
150 g Weintrauben
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Apfelessig
3-4 EL Olivenöl
2 TL zuckerfreier Senf
Salz, weißer Pfeffer
Zimtpulver

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und in frischem Wasser ca. 30-40 Minuten gar kochen. Übriges Wasser abgießen und Kichererbsen abkühlen lassen. Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Teile zupfen. Möhre und Rote Bete waschen, anschließend fein raffeln. Weintrauben waschen und halbieren. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten mit den Kichererbsen mischen. Aus Essig, Öl, Senf und Gewürzen ein Dressing rühren, über den Salat gießen und ½ Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Curryreis mit Champignonrahmsauce

Die Champignonsauce für den Curryreis kommt ohne Milchprodukte aus, ist also wieder vegan. Schneller geht es, wenn statt des Naturreises geschälter Reis verwendet wird. Die Kochzeit verkürzt sich enorm. Er ist allerdings nicht mehr so wertvoll, weil er den größten Teil der Mineralstoffe und Vitamine verloren hat.

60 g Rosinen
400 g Naturreis oder Naturbasmatireis
1l Wasser
1 TL Steinsalz
80 g Mandelblättchen
3-4 TL Currypulver
Salz

Sauce:

1 Zwiebel
Sonnenblumenöl
400 g Champignons
Kräutersalz
200 ml Wasser
1-2 EL Cashew- oder Mandelmus

Rosinen in etwas lauwarmem Wasser eine Stunde einweichen. Reis mit dem Wasser und Salz 40 Minuten auf niedriger Hitze köcheln, dann 20 Minuten quellen lassen. Rosinen abtropfen lassen. Mandeln fettfrei in einer Pfanne rösten. Rosinen, Mandeln und Gewürze unter den gegarten Reis geben und abschmecken. Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten.

Champignons säubern, in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitbraten. Kräutersalz darüber streuen. Wasser mit dem Nussmus mixen und zu den Champignons geben. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
Curryreis auf Tellern anrichten, die Champignonrahmsauce darübergießen.

Linsensuppe (vegan)

Hier ein Rezept für eine Linsensuppe, die mit Räuchertofu serviert lecker und vegan ist. Die Zutaten für dieses Rezept bekommst du auch ganzjährig. Möhren und Kartoffeln sind dann aus dem Lager.

Zutaten für die Linsensuppe

300 g braune Linsen
2-3 Möhren
100 g Zwiebeln
1,3l Wasser
300 g Kartoffeln
4 TL Gemüsebrühpulver
3 TL Steinsalz
3 TL Kräuter der Provence
5 EL Apfelessig
5 EL Olivenöl

Möhren putzen, Zwiebeln schälen, beides in kleine Würfel schneiden und mit den Linsen 30 Minuten im Wasser kochen. Kartoffeln mit Schale fein zu den Linsen reiben, mit Gemüsebrühe, Salz und Kräuter würzen und weitere 15 Minuten leicht kochen. Essig und Öl unterrühren. Bei Bedarf die Linsensuppe

nachwürzen.

Lauchcremesuppe (vegan)

Eine schnelle und leckere Lauchcremesuppe, die ganz ohne tierische Produkte auskommt. Statt die Cashewkerne einzuweichen und zu pürieren, kann man auch fertige Cashewcreme aus dem Glas nehmen.

50 g Cashewkerne
150 ml Wasser
2 Lauchstangen
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
1l Gemüsebrühe
1-2 EL Zitronensaft
Steinsalz, Muskatnuss, Petersilie oder Kresse fein gehackt

Für die Nussmilch Cashews in Wasser ca. 20 Minuten einweichen, dann pürieren. Lauch waschen, dann in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Mit Lauch in der Brühe 10-15 Minuten köcheln. Zitronensaft, Gewürze und Nussmilch dazugeben und pürieren. Mit den Kräutern garnieren.

Kürbissuppe (vegan)

Eine leckere und vegane Kürbissuppe, die schnell zubereitet ist. Besonders lecker, wenn sie mit Kürbiskernöl und gerösteten Sonnenblumenkernen serviert wird.

2 Zwiebeln
Sonnenblumen- oder Olivenöl
1 Hokkaido-Kürbis (kann mit Schale verwendet werden)
5-6 Kartoffeln
1l Gemüsebrühe
Steinsalz, Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Muskatnuss gerieben

Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in wenig Öl andünsten. Kürbis waschen, auseinander schneiden, Kerne mit einem Löffeln herausholen und das Kürbisfleisch würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kürbis- und Kartoffelstücke zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und in 15-20 Minuten gar kochen. Anschließend die Suppe pürieren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Blumenkohl-Quiche

Ein etwas anspruchsvolleres Rezept für den Sommer. Wenn man die Füllung zubereitet, während der Boden vorgebacken wird, kühlt der Ofen nicht aus und man kann die Wärme noch zum Backen der Quiche nutzen. Für 4 bis 6 Personen.

Für den Teig:
175 g Weizenmehl
5 EL Sonnenblumenöl
1-2 EL Wasser
1 MS Salz

Für die Füllung:
1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1 großer Blumenkohl, geputzt und in kleine Röschen zerteilt, 5 Minuten gedämpft
2 EL Dijon-Senf
2 EL Weizenmehl
2 Eier verschlagen
175 ml entrahmte Kuhmilch oder Sojamilch
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Auf einem bemehlten Backblech kurz durchkneten. Mit den Fingern in eine gefette Backform (23 cm Durchmesser) drücken, den Boden mit einem Backpapier belegen, mit getrockneten Bohnen füllen und 20 Minuten bei 200°C backen. Das nennt man „blind backen“. Ofen ausschalten, Papier und Bohnen entfernen und den Boden noch weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen durchbacken lassen. Die Bohnen sind danach nicht mehr genießbar, sollten aber für das nächste mal aufgehoben werden.

Das Olivenöl in in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelscheiben darin bei schwacher Hitze 6-7 Minuten weich dünsten. Die Blumenkohlröschen dazugeben und unter Rühren weitere 2-3 Minuten dünsten. Anschließend auf dem vorgebackenen Boden verteilen.
Senf und Mehl in einer Schüssel verrühren, die Eier nach und

nach dazu geben, die Milch vorsichtig dazugießen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung über den Blumenkohl gießen und bei 180°C im Ofen 35-40 Minuten backen bis die Füllung gestockt ist. Die Quiche mit mit dem Paprikapulver bestäuben und servieren.

Quelle: Rosamond Richardson. Vegetarische Rezepte. Christian Verlag München 1997.