

PDF erstellt mit WordTo PDF

Asiatische Gemüsepfanne mit Glasnudeln - Vegan, schnell, einfach

1 Pn. Asiatische od. Wok-Gemüsemischung m. Zuckerschoten TK

1 Pn. Shiitake Kung Too Pilze getrocknet

1 Pn. Asiatische Glasnudeln

1-2 Zwiebeln

Sojasosse, Paprikapulver rosenscharf, asiat. Gewürzmischung
Sesam-, Soja- oder Keimöl

Pilze in wenig Wasser ausreichend kochen, abkühlen lassen. Die abgetrockneten, geschnittenen Pilze mit Zwiebelwürfeln in Öl anbraten, das Gemüse zugeben und mit Sojasosse und Gewürzen abschmecken.

Die Glasnudeln nach Anweisung in Wasser kochen, abtropfen lassen und vorsichtig unter das Gemüse heben.

Variante: gebratene Saitan- oder Tofustücken dazugeben alternativ gebratene Freilandgeflügelstücken (Hähnchen, Pute) oder Schweinefilet der *anerkannten Bioverbände oder von Neuland aus artgerechter Nutztierhaltung* untermengen (dies kann auch bereits verarbeitet eingefroren genutzt werden) und etwas ziehen lassen.

Familie A. + M. Weirich



Fotos: Dipl.-Ing. R. Jaeger



Lammkeule mit Auberginen und Kritharaki

Bitte alle tierischen Zutaten ausschließlich aus kontrolliert-artgemässer landwirtschaftlicher Tierhaltung (Bio- oder Neuland-Fleisch aus der Region)!

Lamm muss kein 'Tierbaby' sein, das Fleisch von einem min. knapp 1-jährigen Tier ist ausgezeichnet geeignet.

Für 4 Personen:

1 Lammkeule in 6 Scheiben geschnitten, diese in große Stücke schneiden und in Olivenöl mit Salz, schwarzem Pfeffer, Kräutermischung, 2-3 violetten Zwiebeln (in Stücke geschnitten) anbraten. Wenig gemahlene Kümmel, reichlich getrocknetes Bohnenkraut nach Geschmack begeben. 1 mittelgroße Aubergine halbieren, wässern, in Scheiben oder Stücke schneiden und hinzugeben.

Bei geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde garen, dann 2 Fleischtomaten, in Stücke geschnitten hinzugeben. Weiter garen.

Je nach Bedarf Gemüsebrühwürfel mit Wasser aufgelöst hinzugeben.

Wenn das Fleisch fast gar ist, Tomatenmark nach belieben hinzufügen.

Ggf. nochmals salzen und pfeffern + Cayenne od. Paprikapulver rosenscharf.

Das Fleisch sollte mit Flüssigkeit gerade bedeckt sein. (ca. 2 Std. fertig garen)

In feuerfeste Form(-en) füllen und mit Schafskäse belegen, ca. 20 Min. im Ofen überbacken, bis der Käse goldbraun wird.

Die Kritharaki nach Packungsangaben mit Wasser, Kräutern, Öl, Brühwürfel, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Tomatenmark in feuerfester Form im Ofen ca. 40-45 Min. garen. Dabei öfter gut durchrühren.

Dazu frisches Fladenbrot reichen.

Variante: Das lässt sich sowohl ohne Auberginen, dafür mit ein paar reifen Tomaten mehr, als auch an Stelle von Lamm mit Vegi-Produkten (vegane Bio Fertigpackungen) (z.B.: Vegi-Gyros, Kebab, o.ä.) ausgezeichnet zubereiten.

Kritharaki wie oben zubereitet mit Feta überbacken sind auch 'solo' eine schnelle, tierfreundliche Mahlzeit. Dazu ein bunter Salat mit Essig-Öl-Dressing, Kräutern und Fladenbrot.

Bio-Schafmilch-Feta ist ein Muss!

Familie A. + M. Weirich

Penne mit Spinat in Gorgonzolasahne

300 - 400 g Penne (Hartweizengrießnudeln) nach Anweisung zubereiten.
Blattspinat TK 1/2 b. 1 Pn. in wenig Wasser kurz aufkochen m.
geriebener Muskatnuss und Salz nach Geschmack und abtropfen.

1-2 Zwiebeln gewürfelt in etwas Butter andünsten und 1 Becher Biosahne (altern. 1/2 Becher Sahne m. Bio Milch od. Wasser auffüllen) zugeben. 150 - 200 g BioGorgonzola oder Bio-Blaue Kornblume (sehr schmackhafter Bio-Käse i. Stück abgepackt) darin auflösen. Mit etwas Tomatenmark, buntem Pfeffer und Salz od. Kräutersalz abschmecken. Die Penne hinzufügen und gut durchrühren. Vorsichtig den Blattspinat untermengen und bei geringer Hitze noch etwas ziehen lassen.

Familie A. + M. Weirich

Gemüsegratin als Hauptgericht oder feine Beilage

800 - 900 g Bunt Gemüse (Bio-Kaiser- od. Sommergemüse TK altern. div. frische Sorten (z.b. Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Stangenbohnen) in wenig Wasser mit Gemüsebrühe kurz kochen und abkühlen lassen

2-4 Kartoffeln gekocht, gewürfelt in der Brühe mit ziehen und abkühlen lassen

150 g Bio-Creme fraiche od. Bio-Jogurt m. Biosahne ggf. auch Bio-Kaffeesahne, 1 Ei, Pfeffer, Salz, Petersilie gut vermengen und über die abgetropften Gemüse-Kartoffelstücken in eine Ofenform geben.

Bio-Reibekäse oder Scheiben in Stifte geschnitten darüber verteilen und bei 220 ° C ca. 20 Min. im Ofen überbacken (bis alles schnittfest ist - mit einer Gabel testen, ob unten i.d. Form alles fest ist)

Für 2 Personen als Hauptgericht, für 4 Personen als Beilage zu Edelfischfilets u.a.
Filetstücken aus artgerechter Tierhaltung im Ofen oder der Pfanne zubereitet.

Familie A. + M. Weirich