



Vegetarische Rezepte

zum Online-Kochevent der
Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

Porridge mit Tomate, Spinat und Champignon

Rezept: Herbert Thill, Edertal, herbert.thill@kostkonform.de

Für 482 g Gesamtmenge ca. **4 Portionen**

Zutaten

10 g Rapsöl
30 g Zwiebel fein gewürfelt
30 g getrocknete Tomate in Öl abgetropft & fein gewürfelt
50 g Champignons gewürfelt
50 g grobe Haferflocken (Bio)
250 ml Gemüsebrühe
50 g Spinat frisch
1 EL Hefeflocken
1 Spritzer Zitronensaft
1 Zehe Knoblauch fein gehackt
Salz
Kräuter optional



Zubereitung

Die Tomaten fein würfeln, die Champignons in Würfel schneiden und den Spinat waschen. Die Zwiebel würfeln und die Zutaten bereithalten.

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Tomaten & Knoblauch zugeben und anbraten. Dann die Haferflocken, die Brühe und die Champignons zugeben und unter Rühren 3 Minuten köcheln lassen. Den Spinat zugeben und unterrühren, zusammenfallen lassen.

Den Porridge mit Hefeflocken, Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken, in eine Schale geben und mit Kräutern garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
58,3 kcal	1,45 g	7,45 g	2,92 g	1,63 g

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Quarkbällchen mit Zucchini und Käse

Rezept: Herbert Thill, Edertal, herbert.thill@kostkonform.de

Die Menge ergibt ca. 15-20 Bällchen.

Zutaten

500 g Mehl (Dinkel 630)
500 g Quark
2 TL Salz
½ TL Liebstöckel getrocknet
1 EL Backpulver
4 Eier
100 g Zucchini fein geraspelt
100 g fein geriebener Käse
Öl zum Frittieren



Zubereitung

Zucchini waschen und rüsten, fein raspeln. Mehl mit dem Backpulver, Salz und Liebstöckel mischen.

Die Eier trennen, Eiweiß zu Eischnee schlagen. Den Quark mit den Eigelben, der Zucchini und dem Käse verrühren. Die Mehlmischung zugeben und anschließend vorsichtig den Eischnee unterheben.

Mit Hilfe von zwei TL werden nun kleine Nocken im heißen Fett goldbraun gebacken.

Gefördert durch:

Kartoffel Cordon Bleu (für 2 - 4 Personen)

Rezept: Herbert Thill, Edertal, herbert.thill@kostkonform.de

Zutaten

500 g Kartoffelbrei (am besten vom Vortag)
2 Eier
3 - 4 EL Grieß (am besten Weichweizen)
1 EL Kartoffelstärke
1 mittelgroße Kohlrabi
2 Scheiben Cheddar Käse (alternativ Gouda)
3 - 4 EL Semmelbrösel
2 EL Butterschmalz oder Bratöl
Salz und Pfeffer

Wer den Kartoffelbrei frisch zubereitet, braucht dafür:

500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
50 g Butter
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Kartoffelbrei kochen und abkühlen lassen bzw. Kartoffelbrei-Reste verwenden. Eigelb und Eiweiß trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Semmelbrösel vorbereiten.
2. Kohlrabi schälen, fein in Scheiben schneiden, evtl. Gurkenreibe dafür benutzen. Scheiben kurz dünsten, bis sie weich sind. Abkühlen lassen.
3. Abgekühlten Kartoffelbrei mit den beiden Eigelben, dem Grieß und der Kartoffelstärke vermengen. Der Teig muss eine homogene Masse sein, die sich formen lässt. Ist er noch zu bazig etwas mehr Grieß zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit den Händen aus dem Kartoffelteig große, flache Taler formen. Dafür die Hände mit kaltem Wasser nass machen, dann klebt der Teig nicht so dran fest. Auf die eine Hälfte der Taler die Kohlrabischeiben und die Käsescheibe übereinanderlegen und dann den Kartoffeltaler in der Mitte zuklappen. Die Kanten vorsichtig zusammendrücken, so dass eine geschlossene Tasche um die Füllung herum entsteht. Cordon Bleu in Semmelbröseln wälzen, damit sie eine knusprige Panade bekommen.
5. In einer großen Pfanne Butterschmalz bzw. Bratöl erhitzen und die Cordon Bleu-Taler darin von beiden Seiten braun anbraten. Vorsicht beim Wenden, dass sie nicht kaputt gehen. Hitze reduzieren und die angebratenen Taler auf kleiner Flamme noch ca. 5 Minuten weiter braten, damit der Käse im Inneren schmelzen kann. Sofort mit einer passenden Beilage servieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Kartoffelwaffeln herzhaft

Rezept: Herbert Thill, Edertal, herbert.thill@kostkonform.de

Für 864 g Gesamtmenge ca. 4 - 6 Portionen

Zutaten

125 g Dinkelmehl
10 g Backpulver
5 g Salz
2 Eier
250 ml Milch
50 g zerlassene Butter
250 g gekochte mehligte Kartoffel zerdrückt
1 mittelgroße Zwiebel sehr fein gewürfelt oder fein geraspelt
1 Knoblauchzehe
etwas Majoran



Zubereitung

Mehl, Backpulver und Salz verrühren, anschließend mit den restlichen Zutaten mischen. Den Teig ca. 10 min. stehen lassen. Im Waffeleisen hellbraun backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
160 kcal	7,36 g	17,5 g	5,14 g	1,09 g

Gefördert durch:

Rauchaufstrich „Leberwurst Style“

Rezept: Herbert Thill, Edertal, herbert.thill@kostkonform.de

Für 297 g Gesamtmenge

Zutaten

100 g Räuchertofu
 125 g Kidneybohnen, Konserve
 30 g (rote) Zwiebel
 15 g Olivenöl
 10 g Petersilie frisch/ 2 g getrocknet
 5 g Majoran frisch/ 1 g getrocknet
 3 g Salz
 8 g Senf
 Pfeffer



Zubereitung

Die Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln, Räuchertofu grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Den Majoran zugeben und kurz anbraten, bis es duftet.

Tofu, Kidneybohnen, Zwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer in die Küchenmaschine geben und 1 - 2 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
232 kcal	9,04 g	16,8 g	15,8 g	10 g

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Ministerium für Landwirtschaft
 und Verbraucherschutz
 des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
 Nordrhein-Westfalen