

Buntes Blechgemüse

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln
400 g Hokkaidokürbis
300 g Möhren
2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
300 g Zucchini
2 rote Paprikaschoten
4 EL Olivenöl
1 TL Salz, Pfeffer
2 TL Paprikapulver
1 Zweig frischer Rosmarin
Öl für das Backblech
40 g Haselnüsse, grob gehackt
250 g Kräuterquark



Kartoffelrösti vom Blech

Für 4 Personen

2 mittelgroße Stangen Lauch
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kg Kartoffeln, festkochend
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
1 EL Oregano, getrocknet
125 g Mozzarella
150 g würziger Hartkäse wie z. B. Emmentaler oder Bergkäse, gerieben
etwas Öl für das Backblech
30 g Butter



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

Chili sin carne

Für 4 Personen

4 faustgroße Kartoffeln, festkochend
3 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
2 kleine Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllmenge)
2 kleine Dosen Chili-Kidney-Bohnen (à 420 g Füllmenge)
1 Dose Maiskörner (340 g Füllmenge)
400 ml Gemüsebrühe
Cayennepfeffer
Salz
4 TL Sojajoghurt
½ Bund Petersilie



Kürbissuppe mit Kokosmilch

Für 4 Personen

3 Zwiebeln
1 walnussgroßes Stück Ingwer
200 g Kartoffeln (mehligkochende Sorte)
6 mittelgroße Möhren (600 g)
1,2 kg Kürbisfleisch (Hokkaido)
3 EL Olivenöl
3 l Gemüsebrühe
2 Dosen Kokosmilch (400 ml)
1 Msp. Muskatnuss
2 EL Currypulver
Pfeffer, Salz
3 EL Kürbiskerne



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«