

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«