

## Käsespätzle mit buntem Salat

### Für 4 Personen

400 g Spätzle  
Salz, Pfeffer  
180 g Gouda  
4 große Zwiebeln  
3 EL Olivenöl

#### Für den Salat:

1 Kopfsalat  
300 g Cocktailtomaten  
8 EL Essig  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
½ TL Senf  
1 TL Kräuter, gehackt  
1 Msp. Zucker



## Bunte Reispfanne

### Für 4 Personen

250 g Naturreis  
Salz  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
250 g Champignons  
2 rote Paprikaschoten  
2 EL Olivenöl  
2 gehäufte EL Tomatenmark  
1 kleine Dose stückige  
Tomaten (400 g Füllmenge)  
Pfeffer



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

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

## Gebratener Eierreis mit Tomatensauce

### Für 4 Personen

250 g Naturreis  
(oder ca. 600 g gekochter  
Reis vom Vortag)  
Salz  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 g Zuckerschoten  
4 Frühlingszwiebeln  
2 mittelgroße Möhren  
2 EL Olivenöl  
1 Packung passierte  
Tomaten (250 g)  
Pfeffer  
7 Eier (Größe M)  
1 EL Sojasauce



## Tomaten-Paprika-Ragout mit Tofu

### Für 4 Personen

250 g Naturreis  
2 große Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 walnussgroße Stücke  
Ingwer  
2 rote Paprikaschoten  
2 EL Öl  
etwas Cayennepfeffer  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Salz, Pfeffer  
2 kleine Dosen stückige  
Tomaten (à 400 g Füllmenge)  
200 g Tofu  
2 TL Currypulver  
etwas Petersilie oder  
Koriandergrün, gehackt



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

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