



Fünf leckere Rezepte –  
Es macht einen Unterschied,  
was wir essen.

Heute mal anders!



Kontakt:  
Veggie day Rheinland-Pfalz  
Frauenlobstr. 15-19  
55118 Mainz  
info@veggieday-rlp.de  
www.veggieday-rlp.de

Die Träger der Initiative Veggie day Rheinland-Pfalz setzen sich für einen fleischfreien Tag in der Woche ein.

## Neue Ideen verändern Gewohnheiten

Einen Monat testen und langfristig mehr vegetarische Gerichte kochen - dazu lädt Sie die Kampagne Veggie day Rheinland-Pfalz ein. **Mit den vorliegenden fünf Rezepten können Sie jede Woche ein leckeres, vegetarisches Gericht kochen.** Es ist gar nicht schwer, seien Sie kreativ und legen Sie mit unserer Starthilfe los!

Berufsschüler des 3. Lehrjahres zum Koch/zur Köchin und der höheren Berufsfachschule Hauswirtschaft der Julius-Wegeler Berufsschule in Koblenz entwickelten die hier vorliegenden leckeren und kreativen Rezepte. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten!

Die Kampagne zur nachhaltigen Ernährung ist ein parteiunabhängiges Kooperationsprojekt von NABU Rheinland-Pfalz e.V., dem developmentspolitischen Landesnetzwerk Rheinland-Pfalz (ELAN) e.V. und der Stiftung Natur und Umwelt Rheinland-Pfalz.

Der Veggie day Rheinland-Pfalz setzt sich für einen fleischfreien Tag in der Woche als Beitrag für unsere Gesundheit, den Klima-, Umwelt- und Tierschutz und die globale Ernährungssicherheit ein. Angebote zur Einführung eines vegetarischen Tages in der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie werden entwickelt und interessierte Einrichtungen individuell zur Umsetzung des Veggie days beraten.

Bildungseinheiten zeigen die weltweit negativen Auswirkungen unseres hohen Fleischverzehrs. Sie können in der Schule, Kita oder Erwachsenenbildung eingesetzt werden. Das Angebot an Alternativen ermöglicht einen maßvollen Konsum.

Mehr Informationen zum Projekt erhalten Sie auch auf [www.veggieday-rlp.de](http://www.veggieday-rlp.de).

„Guten Appetit!“



## Vollwertige Möhrenpuffer + Kräuterdip



Für 4 Personen

### Möhrenpuffer

200 g Haferflocken,  
20 g Butter (flüssig),  
150 ml Milch,  
200 g Möhren,  
1 Zwiebel,  
150 g geriebenen Käse, 2 Eier,  
1 Bund Petersilie,  
1 TL Gemüsebrühe

Haferflocken, Butter und Milch in eine Schüssel geben und ca. 15 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit Möhren schälen und raspeln, die Zwiebel und Petersilie klein schneiden.

Nach der Quellzeit alle Zutaten zusammenmischen und mit Brühe abschmecken. In einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl portionsweise ausbacken.

### Kräuterdip

500 g Frischkäse (fettarm),  
100 ml Milch (fettarm), 1 TL Knoblauchgranulat,  
1 ½ TL Kräutersalz,  
1 TL Pfeffer,  
5 EL Kräuter nach Wahl (gemischt TK), 1 Zwiebel

Die Zwiebel schälen und ganz klein hacken oder pürieren.

Bis auf die Milch nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem fettarmen Frischkäse vermengen. Zum Schluss nun noch die Milch zum Verdünnen hinzugeben und fertig ist der Dip.

# Zucchini

gefüllt mit Champignons, mit Käse überbacken + Tomatensauce und Reis

# Curryreis

mit süß-saurer Gemüsepfanne



Für 4 Personen

## Gefüllte Zucchini mit Champignons

2 Zucchini (je ca. 400g), 50 g Zwiebeln, 40 g Butter, 500 g Champignons (TK), 240 g geriebener Käse (Gouda), Salz, Pfeffer, Muskat, gehackte Petersilie

Zucchini waschen, den Stiel abschneiden, halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch ausschaben. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Champignonwürfel in Butter anschwitzen mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Die gehackte Petersilie und die Hälfte vom geriebenen Käse unter die Champignonmasse geben. Die Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, die Champignonmasse mit einem Löffel in diese verteilen. Anschließend den restlichen Käse darauf verteilen und im Ofen bei 160°C ca. 15-20 Minuten backen.

## Tomatensoße

750 g passierte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 50 g Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Die passierten Tomaten drauf gießen und leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken und auf niedriger Stufe leicht einkochen.

## Reis

200g Reis ca. 20 Minuten im Topf nach Packungsanleitung mit Salzwasser kochen.



Für 4 Personen

## Curryreis

300 g Basmati- oder parboiled Reis, 600 ml Gemüsebrühe, Currypulver, Salz, Pfeffer

Reis und Curry in etwas Öl anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen und kochen.

## Süß-saures Gemüse

40 ml Sonnenblumenöl, 200 g Lauch, 100 g Möhren, 100 g rote Zwiebeln, 25 g Knoblauch, 250 g Champignons, 250 g Chinakohl, 100 g Sojasprossen, 150 g Rote Paprika, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zitronengras, Zucker, Sojasauce, süß-saure Soße - Alternativ: Fertige TK Asia-Gemüse Mischung

Das Gemüse waschen und ggf. schälen sowie in Streifen bzw. die Champignons in Scheiben schneiden. Zitronengras und Gemüse in der richtigen Reihenfolge (nach Garzeit) mit Öl im Wok anschwitzen, Sojasauce dazugeben und bissfest garen.

Gewürze dazugeben und zum Schluss mit der süß-sauren Soße abschmecken. Gericht mit dem Reis servieren.

# Gemüselasagne

# Steckrüben-Kartoffelstampf

mit Mandelbrokkoli und Kräutersauce



Für 4 Personen

200 g Karotten, 300 g Zucchini, 300 g Paprika

Karotten in ca. 1 mm dicke, die Zucchini in ca. 2 mm dicke und die Paprika in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden.

## Nudelteig

300 g Spätzlemehl, 100 g Vollei, 50 g Eigelb, 30 g Olivenöl, 30 g Wasser, Prise Salz

Mehl sieben, mit dem Salz vermischen und in die Küchenmaschine geben. Das Wasser, Voll-Ei, Eigelb und Olivenöl mit zu dem Mehl in die Küchenmaschine geben und durchkneten. Anschließend 1 Stunde ruhen lassen. Danach in Platten ggf. mit der Nudel-Maschine ausrollen. Als Alternative eignen sich auch fertige Lasagneplatten.

## Tomatensoße

750 g passierte Tomaten, 15 g Knoblauch, 75 g Zwiebeln, 30 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und diese anschwitzen. Die passierten Tomaten dazugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken.

## Bechamel

150 ml Milch, 100 ml Sahne, 25 g Zwiebeln, 15 g Mehl, 15 g Butter, Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter im Topf auslassen und die Zwiebeln darin leicht anschwitzen, das Mehl hinzugeben und hell schwitzen. Anschließend mit der Milch und der Sahne langsam unter stetigem Rühren aufgießen und leicht weiter köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. Auf den Boden der Form etwas Tomatensauce geben und die Karotten-, Zucchini- und Paprikascheiben nebeneinander legen und mit Tomatensauce bedecken. Nudelplatten drüber schichten. Zum Schluss die Bechamelsauce bedeckend darüber streichen. Bei 180°C für 35-45 Minuten backen.



Für 4 Personen

## Steckrüben-Kartoffelstampf

800 ml Gemüsebrühe, 500 g Steckrüben, 300 g Kartoffeln, 20 g Butter, Öl, Salz, Pfeffer, Muskat

Steckrüben und Kartoffeln putzen, schälen und in walnuss-große Stücke schneiden. Das Gemüse in Öl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen und gar kochen. Gemüse stampfen und mit den Würzmitteln abschmecken.

## Mandelbrokkoli

500 g Brokkoli, 250 g Mandeln, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

Brokkoli putzen, portionieren und blanchieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mandeln anrösten und mit der Butter verfeinern.

## Kräutersauce

500 ml Milch, 15 g Mehl, 25 g Butter, Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Zitronensaft

Mehlschwitze von Mehl und Butter herstellen und mit Milch auffüllen. Das Ganze aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuter waschen, trockentupfen und kleingeschnitten in die Sauce geben.

Zum Anrichten den Brokkoli mit den Mandeln auf den Stampf geben, die Kräutersauce um den Stampf ziehen.