



Handout zum Basic-Kochkurs vom 12. Oktober 2015

Hauptgang: Eintopf, Auflauf, Gemüsepfanne und Co.

Ein Hauptgang muss nicht kompliziert sein und aus mehreren Bestandteilen bestehen. Ein Gemüseintopf mit Brot oder Reis, eine Gemüsepfanne oder ein Auflauf kann sehr vielfältig sein und zugleich einfach. So braucht man danach auch weniger abzuwaschen. 😊



Grundsätzlich ist der Kreativität bei Eintöpfen keine Grenze gesetzt. Es sollte aber unbedingt auf den Wassergehalt des Gemüses geachtet werden (umso weniger Wasser, umso länger geht es bis ein Gemüse durch ist). Also Kartoffeln, Karotten, grüne Bohnen und Sellerie etwas kleiner schneiden oder zuerst in den Topf geben. Folgende Rezepte sollen einen kleinen Einblick geben und die Kreativität anregen.

Herbstlicher Teigwaren-Auflauf

300g gekochte Teigwaren

2 EL Olivenöl	erhitzen
1 Zwiebel	gehackt, andünsten
2 Knoblauchzehen	gehackt, dazu geben
2 Lauch	inkl. grünem Teil in Ringe schneiden, dazu geben
100g Kürbis	in kleine Stücke schneiden, dazu geben
2 Karotten	in kleine Stücke schneiden, dazu geben, knapp gar kochen

Vermengt mit den Teigwaren in eine Gratinform füllen

2 Eier

2dl Rahm

2dl Milch

Muskat, Salz, Pfeffer Mit Eier, Rahm und Milch gut verrühren, in Gratinform giessen

50g Maroni hacken

50g Reibkäse zusammen mit Maroni über Auflauf streuen

Im Ofen bei 200Grad 20-30min goldbraun überbacken.

Eignet sich hervorragend für die Verwertung von Teigwaren, aber auch Kartoffeln und allen gekochten oder ungekochten Gemüsearten.

Stir-Fry mit Seitan für 6 Personen

Chinesisch angehauchte Gemüsepfanne

Ingwer 3 cm, fein gehackt

1-2 Chili ohne Kernen, fein geschnitten

3-4 Karotten in Stäbchen

1 grosse Kartoffel in Stäbchen

mit 2 EL Öl anbraten, bis fast gar



Handout zum Basic-Kochkurs vom 12. Oktober 2015

- 1 Broccoli in keine Blümchen zerteilt
- 4-6 Stängel Krautstiel/Mangold (mit Kraut) fein geschnitten
- 1 Kohlrabi in Stäbchen geschnitten

Zu den anderen Zutaten in der Pfanne begeben, kurz mitgaren

- 2 TL Korianderpulver
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kardamon

- 1 Prise Nelkenpulver
- 1-2 TL Salz (vorzugsweise Limonensalz)

Ca. 300g Seitan mit ½ der Gewürze in einer zweiten Bratpfanne scharf anbraten
Mit Gemüse zusammenmischen, den Rest der Gewürzmischung begeben
Mit etwas Sesamöl + Grapefruit, Orangen- oder Zitronensaft abschmecken und servieren.

Ein Stir-Fry eignet sich hervorragend zum Kochen von verschiedenen Gemüsen. Durch das eher kurze anbraten bleibt das Gemüse knackig und Vitamine erhalten. Am besten dafür eignet sich natürlich eine Wok-Pfanne, aber auch eine normale Bratpfanne tut ihren Dienst. Statt Seitan (im Bioladen erhältlich) kann auch Tofu (am Besten einige Stunden mit Gewürz und etwas Öl mariniert) oder Geschnetzeltes Poulet, Kalb, Schwein oder Rind verwendet werden.

Gemüse-Linsen-Eintopf für 4 Personen

Ein währschafter Eintopf, nach dem man sicher nicht mehr hungrig ist.

- 2 EL Olivenöl erhitzen
- 1 Zwiebel gehackt, andünsten
- 2 Knoblauchzehen gehackt, dazu geben
- 600g Saisongemüse
(z.B. Rübli, Lauch, Kürbis
Kohlrabi, Aubergine,
Peperoni, Zucchini) in kleine Stücke schneiden, dazu geben, andünsten
- Tomaten je nach Saison 3 frische, geschnittene oder 1 Büchse 250g dazugeben
Ca. 15 min dämpfen
- 250g rote Linsen dazugeben, 1-2dl Wasser dazugeben, gar kochen.

- 2 TL Salz
- 1-2 TL Paprika
- 1 TL Pfeffer abschmecken

Vor dem Servieren mit frischen, gehackten Kräutern garnieren.

Rote Linsen können auch mit braunen, schwarzen Linsen, Bohnen oder Kichererbsen ersetzt werden. Dann jedoch die Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und vorkochen. Ideal für die saisonale Küche.