



KOCHDUELL DER VEGETARIER

In Deutschland isst jeder Bürger pro Jahr 60 kg Fleisch. Das muss aber garnicht sein: Es ist kinderleicht auch ohne Fleisch zu kochen! Mit einigen Leckeren vegetarischen Rezepten zeigen wir, wie es auch ohne Fleisch umwerfend gut schmeckt.

Aufgabe

Hier ist Kochbegeisterung gefragt! Teilen Sie dazu die Schüler in gleichgroße Kochteams von etwa vier bis fünf Schülerinnen und Schülern auf. Zusätzlich gibt es ein Juryteam. Es stehen mehrere leckere Rezeptideen zur Auswahl. Natürlich können die Schüler auch eigene Veggie-Rezepte vorschlagen! Achten Sie dabei auf die Zubereitungszeit der Ge-


richte, damit die Bedingungen fair sind. Einige Dinge können ggf. vorbereitet werden, so wie etwa bei der Pizza.

Am Ende des Duells geht es darum, die Jury vom Rezept zu überzeugen. Aber die Hauptsache ist, dass die Schüler leckere, gesunde Alternativen zu Fleisch kennengelernt und diese Zuhause nachkochen können!

REZEPTIDEEN

 Frühlingslasagne

 Scharfe Möhrchen mit Reis

 Gemüsepizza
(Teig vorbereiten, da 1 Stunde Ruhezeit!)

 Veggieburger

AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN?

Wie wäre es mit der Gestaltung eines Rezeptbuchs?
So können köstliche fleischlose Rezepte gesammelt werden, die Zuhause griffbereit zum Nachkochen liegen.



FRÜHLINGSLASAGNE

Zutaten

- 800 g Frühlingsgemüse (z.B. Möhren, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln, Brokkoli, frische Erbsen oder Zuckerschoten)
- ca. 250 g Lasagneblätter
- 100g Emmentaler (frisch gerieben)
- 25 g Butter
- 30 g Mehl
- 1/2 Liter Milch
- 1 Bund Frühlingskräuter
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- Pfeffer & Salz
- Fett für die Form

Das benötigt ihr:

- Topf
- Schneidebrett
- Messer
- Sieb
- Auflaufform (etwa 18x16 cm)
- Löffel zum Bestreichen

1.

Füllt einen großen Topf mit Salzwasser und bringt dieses zum Kochen. Wascht das Gemüse und schnibbelt es in Stücke. Gebt das Gemüse dann für 3 Minuten ins kochende Wasser. Lasst es danach in einem Sieb abtropfen.



2.

Erhitzt für die Béchamelsauce zuerst die Butter. Rührt langsam Mehl dazu. Gebt die kalte Milch hinzu und rührt stets gut weiter, damit möglichst keine Klumpen entstehen. Lasst die Sauce aufkochen und dann fünf Minuten bei kleiner Hitze weiterköcheln. Das Rühren nicht vergessen! Würzt sie nun mit Salz, Pfeffer und Muskat und lasst sie etwas abkühlen. Rührt die kleingehackten Kräuter und die geriebene Zitronenschale unter. Heißt nun schon mal den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vor.



3.

Fettet die Auflaufform ein. Schichtet Lage für Lage die Lasagneblätter, das Gemüse sowie die Béchamelsauce. Zuoberst kommt eine Schicht Lasagneblätter. Betreicht diese nochmal mit Béchamelsauce und streut den Käse drüber. Dann ab in den Ofen! Holt die Lasagne raus, wenn der Käse geschmolzen ist und eine schöne braune Farbe hat.



GUTEN APPETIT!

Schwierigkeitsgrad: simpel
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Rezept für: 4-5 Personen



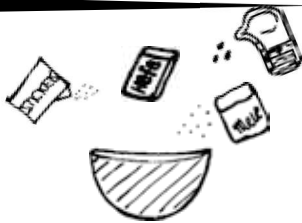
GEMÜSEPIZZA

Zutaten

- 300 g Mehl
- (und Mehl für die Arbeitsfläche)
- 1/2 Würfel Hefe (21 g)
- 1/2 TL Zucker
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Gemüse eurer Wahl (z.B. Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten, Oliven)
- 150 g Tomatenpesto
- 4 kleine Zweige Thymian
- 4 getrocknete Tomaten in Öl

1.

Gebt für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel, drückt in die Mitte eine Mulde und bröckelt die Hefe hinein. Streut den Zucker darüber. Rührt die Hefe mit 175-200 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem Teig. Lasst den Teig mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Platz (in der Sonne/ nahe der Heizung) 15 Minuten gehen.



Das benötigt ihr:

- Schüssel
- Messbecher
- sauberes Küchentuch
- Backbleche
- Messer

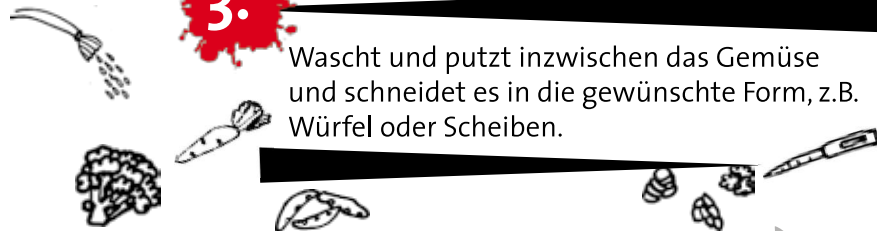
2.

Gebt zum gegangenen Teig 1 TL Salz, Öl und 75-100 ml lauwarmes Wasser hinzu. Knetet mit den Händen einen elastischen Hefeteig. Lasst den Teig zugedeckt nochmals 45 Minuten an einem warmen Ort gehen bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.



3.

Wascht und putzt inzwischen das Gemüse und schneidet es in die gewünschte Form, z.B. Würfel oder Scheiben.



4.

Heizt den Backofen auf 250 Grad (Umluft 220 Grad) vor. Legt zwei Backbleche mit Backpapier aus. Knetet den gut gegangenen Teig mit den Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche durch, teilt ihn in 2 Portionen und rollt jedes Teigstück rund zu einem Fladen von ca. 30 cm Durchmesser aus. Legt die Fladen auf die Bleche.



6.

Lasst inzwischen die eingelegten Tomaten abtropfen und hackt sie grob. Verteilt die Tomaten mit den Oliven (wenn gewünscht) nach 10 Minuten Backzeit auf den Pizzen. Backt die Pizzen weitere 3-5 Minuten bis sie knusprig sind. Nehmt die Pizzen aus dem Ofen. Nun nur noch servieren und genießen!



TIPP

Da der Pizzateig eine Stunde Ruhezeit braucht, bereitet diesen am besten am Vortag zu, damit die Bedingungen fair sind und kein Zeitengpass im Pizza-Team entsteht.

5.

Bestreicht die Teigfladen dünn mit Tomatenpesto. Legt dann das kleingeschnittene Gemüse darauf. Belegt die Pizzen mit Thymianzweigen und beträufelt sie mit 2-3 EL Öl von den eingelegten Tomaten. Würzt mit Pfeffer. Backt dann die Pizzen für etwa 10 Minuten im heißen Ofen auf der mittleren Schiene.



GUTEN APPETIT!



Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 90 Minuten;
inkl. Ruhezeit!
Rezept für: 4-5 Personen



MÖHREN IN ERDNUSSSAUCE MIT REIS

Zutaten

- 200 g Reis
- 2 Kardamomkapseln
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Möhren
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer
- 1 EL Currypulver
- 1/2 TL Cayenepfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL gehackte Petersilie

Das wird benötigt:

- 2 Töpfe
- Schneidebrett
- Messer
- Form

1.

Kocht den Reis in etwa 400 ml Wasser, Kardamom und knapp 1 TL Salz auf. Lasst ihn bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt ausquellen. Schält währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch und würfelt diese fein. Schält die Möhren und schneidet sie in ca. 10 cm lange Stücke.



3.

Rührt die Erdnussbutter unter und schmeckt die Möhren nochmals ab. Gebt eventuell etwas Flüssigkeit hinzu. Drückt den Reis portionsweise in Formen und stürzt ihn auf die Teller. Richtet dazu die Schmormöhren an und garniert den Reis mit Petersilie.



2.

Erhitzt das Öl in einem Topf. Dünstet die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig. Gebt dann die Möhren dazu und bratet sie an. Würzt mit Salz, Pfeffer, Curry und Cayenepfeffer nach. Gießt die Brühe an, kocht sie auf und dünstet die Möhren zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 8 Minuten bissfest.



GUTEN APPETIT!



Schwierigkeitsgrad: simpel
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Rezept für: 4-5 Personen



VEGGIEBURGER MIT CURRYMAYO

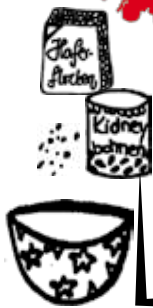
Zutaten

- 4 Tassen Haferflocken (extrazart)
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Erbsen
- 3 Tomaten
- 1 Salat
- 1 Gurke
- 2 Eigelb
- 1 TL Essig
- 300 ml Pflanzenöl
- 4 TL Currypulver
- 4 Brötchen
- Käse (z.B. Mozzarella od. Gouda)
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

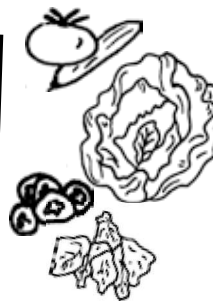
Das wird benötigt:

- Schüssel
- Schneidebrett
- Messer
- Sieb
- Pfanne
- Toaster oder Ofen

1.



Vermischt die Haferflocken, Kidneybohnen und Erbsen in einer Schüssel und knetet sie gut durch, bis ein dicker Brei entsteht. Schmeckt ihn nochmal ab und verfeinert ihn gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe. Formt dann aus diesem Brei vier Veggie-Scheiben für die Burger.



2.



Wascht die Tomaten und Gurken und schneidet sie in Scheiben. Wascht auch den Salat gründlich, zupft die Blätter klein und lasst sie abtropfen. Bereitet schon mal die Currymayonnaise zu. Verrührt dafür das Eigelb mit dem Essig in einer Schüssel und gebt nach und nach in kleinen Portionen das Öl hinein. Verrührt es jedes Mal so lange, bis das Öl nicht mehr zu sehen ist. Würzt die Mayo abschließend mit Salz, Pfeffer und Curry. Bratet die Veggie-Scheiben in einer Pfanne mit heißem Öl an, bis sie von beiden Seiten knusprig braun sind. Backt parallel dazu die Brötchen auf.

3.

Nun geht es an die Burger-Kreation: Zuerst liegt die Unterseite des Brötchens. Bestreicht diese mit der Currymayonnaise und drückt die Veggie-Scheibe leicht an. Nun folgen der Salat, Käse, Tomaten und Gurkenscheiben. Wer mag, träufelt nochmal etwas Currymayo darauf. Zu guter Letzt setzt ihr noch die Brötchenoberseite drauf - fertig ist der leckere Veggie-Burger!



GUTEN APPETIT!

Schwierigkeitsgrad: simpel
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Rezept für: 4 Personen

