

Gemüse dazu

Gemüse ist super!

Vor dem Einkauf/ Organisieren beachten, ob das geplante Gemüse gerade Saison hat – dann gibt es auch ausreichend davon im Angebot oder im Container.

Eigentlich ist der Ablauf dann immer gleich: Putzen oder Schälen, Waschen & Kleinscheiden!

Gemüse putzen bedeutet alles ungenießbare, was ihr nicht mitessen wollt, vom Gemüse abzuschneiden: Stiele, Wurzeln, die äußeren Blätter und Kerne, manchmal kann auch geschält werden. Dabei alles wegschneiden was nicht lecker aussieht.

Das so vorbereitete Gemüse wird dann gewaschen und in möglichst mundgerechte Stücke geschnitten.

Plant bei Rezepten mit viel Gemüse immer mehr Zeit zum Vorbereiten ein. Am besten schon vor dem Putzen einen Topf mit Wasser aufsetzen, dann kann das fertig geschnittene Gemüse gleich gekocht werden.

- [SCHMORGURKEN](#)
- [RATATOUILLE](#)
- [KOHLPFANNE](#)
- [GRÜNER SALAT](#)
- [Chilitopf](#)
- [Bulgur-Gemüsepfanne](#)

SCHMORGURKEN

Schmorgurke ist eine Köstlichkeit irgendwo zwischen Soße und Gemüsebeilage. Ein schnickes Rezept, um Containerschätze zu verarbeiten.

Material und Zutaten für 50 Leute

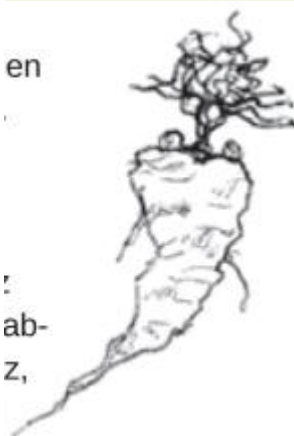
- • Brenner + Pfanne/ Wok
- • 20 L-Schüssel zum Zwischenlagern bei kleiner Pfanne
- • 5 kg Zwiebeln
- • 10 kg Gurken
- • Öl
- • 50 g Salz, 20 g Pfeffer
- • 100 g Hefeflocken
- • 50 g Senf

Verfeinerung:

- • 3 Knollen Knoblauch
- • 4 kg frische grüne Bohnen statt 4 kg Gurken
- • 3 L Sojamilch
- • 3 Bund geschnittener, frischer Dill

Zubereitung

1. 1. Zwiebeln anbraten, dann mit Gurken in Stücken (ohne Innenleben) weiter braten – ihr könnt auch mit grünen Bohnen aufstocken.
2. 2. Nach einer Viertelstunde mit Wasser – oder ganz deluxe Sojamilch – ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Hefeflocken und Senf würzen. Knoblauch macht sich auch gut.
3. 3. Für ne Viertelstunde weiter köcheln lassen. Mit frischem Dill oben drauf verfeinern.



RATATOUILLE

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 30 L-Topf
- • 10 kg Gemüse: Aubergine, Zucchini, Paprika
- • 2 kg Zwiebeln
- • 3 kg Tomatenpampe
- • 2 Knollen Knoblauch
- • Öl zum Braten
- • 50 g Salz, 20 g Pfeffer
- • Frische Kräuter, ca 150 g: Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin

Zubereitung

1. 1. Zwiebeln in Öl anbraten, kleingeschnittene Zucchini und Paprika dazu. Wenn möglich am besten kleingeschnittene Aubergine extra anbraten, damit diese gut durch ist.
2. 2. Wenn das Gemüse so halb durch ist, die Tomatenpampe dazu geben und alles darin gar köcheln. Lecker ist das, wenn noch frische Gewürze darin mit kochen.
3. 3. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.



KOHLPFANNE

Ruhig mal was mit Kohl machen könnt: er schmeckt



kochen und ganz gemütlich schmoren! Praktisch am Kohl ist, dass ihr nix falsch nämlich auch roh ganz knackig.

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + große Pfanne
- • 10 kg Kohl
- • 2 kg Zwiebeln
- • 1 L Öl
- • Je 50 g Salz, Zucker
- • 20 g Pfeffer

spezial

- • extra deftig:
1/2 L Sojasoße, 30 g Muskat, 100 g Senf, 2 Bund frische gehackte Petersilie, 3 Hände geröstete Sonnenblumenkerne, Zitronensaft
- • Extra süß sauer:
10 geschnippelte Äpfel, 1/2 L Essig, 1 L Apfelsaft

Zubereitung

1. Wenn ihr Kohl entspannt mit Zwiebeln und Gewürzen bratet, wird er immer weicher und glasiger und verändert seinen Geschmack. Falls euch die Zeit davon läuft, gebt zum Beschleunigen ein paar Becher Wasser dazu, dann köchelt der Kohl statt zu braten.



2. Wenn er eure Wunschkonsistenz hat, mit einer kräftig schmeckenden Flüssigkeit (Sojasoße + Zitronensaft oder mit Essig + Saft) ablöschen.

Bei der Variante süß sauer: Die frischen Äpfel ein paar Minuten im Schmorsud köcheln, sie sollen noch ein bisschen Biss haben.

3. Über den Kohl geröstete Sonnenblumenkerne und frische Petersilie streuen.

GRÜNER SALAT

Ein kleines Salätchen ist immer gut und passt immer zu.



Material und Zutaten für 50 Leute

- • 20 L-Schüssel
- • 1 L - Gefäß für Salatsoße
- • 5 gerupfte große Salatköpfe
- • 1/2 Liter Salatsoße: Öl (2/3), Essig (1/3), Salz, Pfeffer, Zucker, Senf

dazu vielleicht, geschnitten

- • 5 Gurken
- • 10 Paprika
- • 10 Tomaten
- • 5 Äpfel
- • 2 Bund frische Kräuter
- • 200 g Sonnenblumenkerne
- • Saft/ Marmelade

Zubereitung

1. Für einen leichten Salat zupft viel Grün-zeug wie Eisbergköpfe und schneidet wässriges Gemüse, wie Paprika, Tomaten oder Gurken dazu. Obststückchen passen auch gut.
2. Salatsoße zusammenrühren. Für einen besonderen Geschmack frische Kräuter, Saft oder Marmelade mit hineinrühren. Gutes Dressinggefäß: Flasche mit Loch im Deckel.
3. Salat macht satter, wenn ihr Mayo, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Kerne einbaut.

Chilitopf

Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- 4 Packungen passierte Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- 3 Dosen Mais
- 3 Dosen Kidneybohnen
- 3 kg Kartoffeln
- 250 g Sojagranulat
- 8 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- Italienische Kräuter, Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Zwiebeln anbraten, Knoblauch pressen.
2. Kartoffeln vorgaren.
3. Alle Zutaten vermengen und köcheln

Dazu: Chilisoße (siehe Rezept Chilisoße).



Bulgur-Gemüsepfanne

Im **Rahmen** der **Juleica** **Zeitraum:** 11.3. bis 18.3.2017 **Author*innen:** Sabrina, Lisa und Jonas **Personen:** Gekocht für 23 Personen

Bulgur-Gemüsepfanne

Zutaten

- 2 kg Bulgur
- 3 Zucchini
- 3 große Wirsingköpfe
- 1 kg Möhren
- Pfeffer
- Salz
- 10 Zwiebeln
- 8 Zehen Knoblauch

Zubereitung

1. Zwiebeln und Möhren anbraten.
2. Wirsing, Zucchini und Knoblauch ergänzen.
3. Würzen.
4. Bulgur mit doppeltem Volumen Wasser aufkochen und quellen lassen bzw. Restwasser verkochen.

Tsatsiki

Zutaten

- 2 kg griechischer Joghurt
- 6 Zehen Knoblauch
- 1 Gurke
- 0,5 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

1. Knoblauch und Gurken kleinschneiden bzw. raspeln, mit Joghurt mischen und Zitrone ergänzen.

