
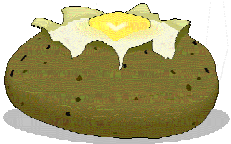




# Vegetarische Rezepte für 4 Personen

Randencarpaccio		Ofenguck			
500g 120g 8 EL 4 EL 1 1 2 TL 8	Randen gedämpft Parmesan Aceto balsamico Olivenöl Zwiebel, klein geschnitten Zitrone / Orange, abgeriebene Schale Kapern Oliven grün Salz, Pfeffer		800g 2-3 dl  500g 1 EL 30g 4	Kartoffeln, mehlig kochend Drinkmilch Salz, Muskat Gemüsewürfeli (z.B. Rüebli, Erbsli, Sellerie...) Olivenöl Reibkäse Eier	
<p>Randen schälen, in 2-3mm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte legen. Parmesan, Kapern und geviertelte Oliven über die Randen verteilen. Aceto Balsamico, Olivenöl, Zwiebeln und Zitronen/Orangenzeste miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über das Randencarpaccio träufeln.</p> <p>Serviervorschlag:            Dazu passt ein Vollkornbrötchen oder als warme Variante gekochtes Ebly und ev. grüner Salat</p>			<p>Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salwasser weich kochen. Wasser abgiessen, Milch mit Kartoffeln zu Kartoffelstock pürieren, mit Salz und Muskat würzen. Gemüse in Olivenöl al dente dünsten, dann zusammen mit dem Reibkäse unter den Kartoffelstock ziehen. Masse in eine Auflaufform geben, ca. 20-30min bei 200 °C backen. Nach der halben Backzeit mit einem Löffel 4 Vertiefungen eindrücken und je ein rohes Ei (ohne Schale) sorgfältig hineingeben. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und fertig backen.</p> <p>Serviervorschlag: Den Ofenguck mit einem Salat ergänzen.            Tipp: Schneller geht's mit Stocki</p>		
Gemüserösti		Reis mit Wirz			
2 EL 300g 800g 1 Bund 1 ½ TL	Bratbutter oder Öl Rüebli geschält Kartoffeln, roh, geschält (z.B. Agria, Mathilda) Petersilie Salz Pfeffer, Muskat		250g Ca. 6 dl Ev. etwas 200g 1 1 1 2 EL 50g	Reis Gemüsebouillon Weisswein Wirz gerüstet Zwiebel Knoblauch Grosse Karotte Saurer Halbrahm Reibkäse	
<p>Rohe Rüebli und Kartoffeln an der Röstiraffel reiben, Petersilie hacken. Alles mit den Gewürzen mischen und in der heissen Bratbutter 5min anbraten. Zugedeckt 15min bei kleiner Hitze weiter braten. Rösti mit Hilfe eines Tellers oder Deckels wenden und ungedeckt 15min fertig braten damit sich eine Kruste bildet.</p> <p>Serviervorschlag: Mit Hüttenkäse oder Kräuterquark und einem Salat ergänzt ergibt sich eine ausgewogene Mahlzeit.            Tipp: Das Gemüse kann je nach Lust durch Sellerie, Lauch oder Kürbis ersetzt werden.</p>			<p>Wirz, Karotte, Zwiebel und Knoblauch rüsten, waschen und in kleine Stücke schneiden. Alles gut dünsten, Reis dazugeben und mitdünsten. Nach Belieben mit Weisswein ablöschen, Bouillölon dazugeben und 20-30min kochen. Ev. mit Salz und Pfeffer würzen. Am Schluss den sauren Halbrahm darunter rühren und den Reibkäse darüber streuen.</p> <p>Serviervorschlag: Mit einem Salat ergänzt ergibt sich eine vollständige Mahlzeit.            Tipp: Das Gericht schmeckt mit Trocken-, Risotto- oder Vollreis.            Mit Vollreis verlängert sich die Kochzeit auf ca. 45min.</p>		