

# „Rezept-Ideen für Solawi-Gemüse“

## Pak Choi-Pfanne

(für 3-4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25-30 min)

### Zutaten:

- 100 g Cashew-Nüsse
- 2 EL Sesam- oder Rapsöl
- 1 große Zwiebel
- 200 – 250 g Braune Champignons
- 400 g Pak Choi (ersatzweise Spinat, Mangold, Zuckerhut)
- 2 EL Sojasauce
- 1 cm Ingwer (frisch gerieben oder 1 TL Paste)
- 1 Knoblauchzehe (frisch gerieben oder 1 TL Paste)
- 1 TL Gomasio (Sesamsalz); Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 g Quinoa (alternativ: Reis oder Schnellkoch-Dinkel)



### So wird's gemacht:

1. Quinoa mit der doppelten Menge Wasser (500 ml) und ½ TL Salz in ca. 15 min garen.
2. Pak Choi- Blätter waschen, abtropfen lassen und die dicken Blattrippen vom Blattgrün trennen. Beides in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons mit einem Küchenkrepp säubern (**nicht waschen!**) und das untere Stielende abschneiden. Pilze dann vierteln.
3. Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer und Knoblauchzehe schälen und auf der Rundlochreibe fein reiben (ersatzweise 1-2 TL Ingwer-Knoblauch-Paste aus dem Glas verwenden).
4. Die ganzen Cashew-Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich hellbraun verfärben. Die Nüsse auf einen Teller gleiten lassen und in der heißen Pfanne das Öl erhitzen. Darin zunächst die Zwiebelwürfel bräunlich andünsten. Dann die Champignonsviertel hinzufügen und mehrmals wenden.
5. Die Champignons mit der Sojasauce ablöschen, Ingwer und Knoblauch einrühren und ½ Tasse Wasser hinzugeben. Dann zunächst die Pak Choi-Stiele 2-3 min andünsten, anschließend die geschnittenen Blätter hinzufügen. Wenn diese zusammengefallen sind, mit Gomasio und Pfeffer abschmecken.
6. Gemüse zu Quinoa servieren oder Quinoa zum Gemüse in die Pfanne geben und gut vermischen.

## Stielmus-Kartoffeleintopf

(für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 min)

### Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 250 g Stielmus (oder 1/3 bis ½ Endiviensalat)
- 1 Zwiebel
- 1 Tasse Milch
- 1 EL (Rot-)Weinessig
- 2-3 EL Olivenöl
- Pfeffer, frisch gemahlen; Salz
- 50-75 g Schinkenspeck in Würfeln  
(vegetarische Variante: kleingeschnittene eingelegte Tomaten und/oder Oliven)



### So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln schälen und in ca. 25 min als Salzkartoffeln gar kochen (zu 2/3 mit Wasser bedecken und ¼ TL Salz hinzugeben).
2. Die Stielmusblätter (bzw. den Endiviensalat) waschen und trocken schleudern. Anschließend die Blätter der Länge nach durchschneiden und dann quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln (wer rohe Zwiebel nicht mag: kurz andünsten) und mit dem Salatgrün vermischen.
3. In einem mittelgroßen Topf die Milch erwärmen. Die Kartoffeln abgießen (Kochwasser auffangen) und dann durch die Kartoffelpresse in die Milch drücken (oder mit einem Stampfer zerdrücken). Milch und gepresste Kartoffeln zügig mit einem Schneebesen zu einem cremigen Brei verrühren (ggf. etwas warmes Kartoffel-Kochwasser zugeben, falls der Brei zu fest erscheint). Den Brei mit Pfeffer und Salz abschmecken, dann den Stielmus-Zwiebel-Salat hinzugeben und alles mit Essig und Öl gut vermischen.
4. Die Schinkenwürfel in einer kleinen Pfanne kurz ausbraten und vor dem Servieren über den Eintopf geben.

**Tip:** Der Kartoffeleintopf schmeckt sehr gut als Beilage, wo auch Kartoffelbrei passen würde. Im Rheinland und in den Niederlanden isst man den Eintopf traditionell als Hauptspeise am liebsten mundwarm bis lauwarm.

## Asiatische Frühlings-Pfanne

(für 3-4 Portionen, Zubereitungszeit: ca. 25 min)

### Zutaten:

- 200 g Quinoa (oder Hirse, Bulgur, Basmatireis)
- ½ TL Gemüsebrühpulver
- 1-2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel (oder ½ Bund Frühlingszwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe (oder 1 Bund Bärlauch)
- 1 cm frischen Ingwer, geschält
- 200 g Mandel-Nuss-Tofu (oder 100 g Cashewnüsse)
- 2 EL Sojasauce
- ½ - 1 Tasse Wasser
- 300 g Chinakohl (oder Pak Choi, Spitzkohl, Zuckerhut, Spinat, Mangold, Brennessel)
- 1-2 EL Sesamsamen (ggf. vorher anrösten)



### So wird's gemacht:

1. Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser abspülen. Dann 400 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, die Gemüsebrühe hinzugeben und darin die Quinoa bei schwacher Hitze in ca. 10-15 min garen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, diese und den Ingwer in feine Würfel schneiden oder Ingwer und Knoblauch fein reiben. Den Mandel-Tofu in mundgerechte Würfel teilen (oder Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten), den Chinakohl (oder anderes Blattgemüse) waschen, die festere Mittelrippe in feinere Streifen, das Blattgrün in gröbere Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und darin die Zwiebelwürfel goldgelb anbraten. Dann die Tofuwürfel (oder Cashewnüsse) hinzugeben und unter Rühren von allen Seiten ebenfalls anbraten.
4. Anschließend geriebenen Ingwer sowie Knoblauch und die Sojasauce hinzufügen, alles gut vermischen und nach 2 min mit ½ Tasse Wasser ablöschen. Zuerst die festeren Stielabschnitte in der Flüssigkeit kurz andünsten, dann die Blattstücke hinzufügen und in kurzer Zeit so lange dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Ggf. etwas Wasser nachgeben.
5. Dünstgemüse abschmecken, ggf. mit Salz oder Sojasauce nachwürzen. Sesamsamen darüber streuen und dann das gegarte Getreide (Quinoa o.ä.) unterheben, so dass dieses die Dünstflüssigkeit aufnehmen kann.

**Variante:** Anstelle des Tofus 200 g Lupinenfilet, 100 g Cashewnüsse bzw. Mandeln oder 250 g Pilze wie Shiitake oder Champignons verwenden.

## Stielmus-Salat mit Currycreme

(4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 min)

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 TL Currypulver (je nach Schärfe)
- 1 EL Rapsöl (oder Haselnussöl, wenn vorhanden)
- 100 g Saure Sahne (vegan: Sojacreme)
- 2-3 EL Obstessig (z.B. Apfelessig)
- 1 Msp. Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 300 g Stielmus/Rübstiel (oder Endiviensalat, Zuckerhut)
- 50 g Haselnüsse



### So wird's gemacht:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen, Currypulver hineingeben und verrühren. Dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und glasig dünsten.
2. Topf von der Herdplatte nehmen. Dann die Sojacreme und den Obstessig zugeben, gut verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Currycreme bei Seite stellen und etwas abkühlen lassen.
3. Stielmus (bzw. Endiviensalat) waschen, trocken tupfen, Blätter der Länge nach durchschneiden und dann quer dazu in feine Streifen. Salatstreifen in eine Salatschüssel geben und sofort mit der Currycreme vermengen und abschmecken.
4. Haselnüsse grob hacken und dann über den Salat streuen.

**Variante:** Anstelle mit Haselnüssen und Haselnussöl z.B. mit Walnüssen und Walnussöl zubereiten.