

# Veggie Catering

Eine pflanzliche Ernährung ist nicht nur gesund, sondern auch umweltfreundlich. Indem ihr eure Verpflegung, wie den Lunch und Snacks im Büro auf vegetarische oder vegane Optionen umstellt, könnt ihr einen erheblichen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Wir bieten euch eine Übersicht an nachhaltigen Catering-Anbietern, die vor allem auf bio, regionale und saisonale aber auch veggie und vegane Gerichte spezialisiert sind.

## Green Caterings:

Folgende Unternehmen sind mit dem Umweltzeichen ausgezeichnet. Unsere Favoriten sind u.a.:

- **TipTop Table:** Ein Catering-Service, bekannt für seine nachhaltigen Praktiken und vegetarischen Optionen. Webseite: <https://www.tiptoptable.com/>
- **Brotkost:** Spezialisiert auf vegetarische und vegane Gerichte, alle mit Umweltzeichen zertifiziert. Webseite: <https://www.brotkost.at/>
- **Rita Bringts:** Beliebt für kreative vegetarische und vegane Menüs, direkt ins Büro geliefert. Webseite: <https://www.ritabringts.at/>
- **Habibi & Hawara:** Bietet eine Vielzahl an vegetarischen Gerichten, die mit einem sozialen Zweck serviert werden. Webseite: <https://www.habibi.at/>
- **BioFeinkost Löwenzahn:** Ein Catering-Service, der sich auf biologische und vegetarische Küche spezialisiert hat. Webseite: <https://www.biofeinkost-loewenzahn.at/>
- **From Franz Catering:** Bekannt für innovative und nachhaltige vegetarische und vegane Speisen. Webseite: <https://www.fromfranz.at/>
- **Impacts Catering:** Bietet umweltfreundliche Lösungen für Veranstaltungen aller Art, mit einem Schwerpunkt auf nachhaltig produzierte Zutaten. Webseite: <https://www.impacts.at/>

Weitere Informationen und Anbieter in **ganz Österreich** findet ihr unter folgendem [Link](#).

## Foodtrucks:

Besonders Foodtrucks bieten oft spannende und kreative vegane/vegetarische Alternativen an. Leckere Optionen sind u.a.:

- **WrapStars:** Bietet eine Auswahl an köstlichen veganen und vegetarischen Wraps. Webseite: <https://www.wrapstars.at/>
- **Planted Foodtruck:** Bekannt für innovative pflanzenbasierte Gerichte, die frisch und schmackhaft sind. Webseite: <http://www.planted.at/>
- **EasyVegan:** Ein Foodtruck, der sich auf schnelle und leckere vegane Mahlzeiten spezialisiert hat. Webseite: <https://www.easyvegan.at/>

Weitere FoodTrucks, die in verschiedenen Teilen von Österreich aktiv sind findet ihr unter folgendem [Link](#).

## Vegane Gesellschaft:

Die vegane Gesellschaft bietet eine umfassende Liste von veganen Lokalen und Caterings aus ganz Österreich. Schaut euch [hier](#) ihre Empfehlungen an und [hier](#) spezifische Catering-Angebote.





# VEGANES CHILI SIN CARNE MIT TOFU

Dieses vegane Chili con Carne, oder besser gesagt, Chili sin Carne ist ein wärmendes Wohlfühlgericht - vollgepackt mit Proteinen und Vitaminen. Knusprig gebratener Räuchertofu gibt dem Gericht einen rauchigen Geschmack, die Bohnen machen es herrlich cremig und der knackige, süße Mais rundet den Geschmack perfekt ab. Dieses Chili sin Carne Rezept ist mild geschärft, wer es gerne schärfer mag, kann natürlich beliebig viel Chili hinzufügen. Dazu isst man am besten Reis oder Tortillas.

**Gesamt: 45min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- ½ Stk. Zwiebeln
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- ½ Stk. Paprika, rot
- 125 g Tofu, geräuchert
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL Zimt, gemahlen
- ½ EL Oregano, getrocknet
- ½ TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Weißweinessig
- 200 g Tomatenstücke, Dose
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kidneybohnen, vorgekocht
- 150 g Mais, vorgekocht
- ¼ TL Salz
- ½ TL Chiliflocken
- 10 g Koriander, frisch

REZEPT VON JENNY ROSE,  
TEAM HAPPY PLATES





## Schritte

- 1- Zwiebel(n) fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und 1 cm groß würfeln. Tofu mit einer Reibe reiben.
- 2- Süßes und geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt, Oregano und Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren.
- 3- Einen großen Topf mit Öl erhitzen und Zwiebel und Tofu darin hellbraun rösten. Tomatenmark einrühren, Gewürzmischung hinzufügen und rösten bis sich das Aroma entfaltet. Mit Essig ablöschen und Tomaten, Paprika und Gemüsebrühe hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
- 4- Bohnen und Mais abspülen und hinzufügen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, das Chili sollte aber eine cremige Konsistenz haben.
- 5- Mit Salz und Chili abschmecken. Mit gehacktem Koriander bestreuen.

# SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT SAISONALEM GEMÜSE



Ein einfaches und schnelles Curry für jeden Tag! Das Gemüse kannst du nach Belieben variieren - wir empfehlen frisches Gemüse je nach Saison zu verwenden.

**Gesamt: 25min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 2 Stk. Süßkartoffeln
- 3 Stk. Staudensellerie
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 4 EL Indische Currypaste
- 250 ml Kokosmilch
- 100 g Zuckererbsenschoten
- 10 g Koriander, frisch
- 1 Prise Salz

REZEPT VON SIMONE UND ADI  
RAIHMANN, KARMA FOOD





# SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT SAISONALEM GEMÜSE

## Schritte

1 - Die Süßkartoffel schälen und in Würfelschneiden. Die Selleriestange waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in einem Topf im Öl für ca. 5 Minuten anbraten und die Currypaste dazu geben.

2- Das Ganze mit Kokosmilch aufgießen. Dazu die Zuckerschoten hinzufügen und das Curry für 10-15 Minuten köcheln lassen.

3- Nach der Kochzeit die Hitze abdrehen und für 10 Minuten ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Beim Servieren frischen Koriander dazu geben und mit Reis oder mit einem Naan genießen.



# FREGOLA MIT TOMATEN, FENCHEL UND OLIVEN

Ein schnelles, sommerliches Pasta-Gericht voller Geschmacksvielfalt, das sowohl warm als auch kalt schmeckt!

Mit Fregola bringst du etwas Abwechslung in deine Pasta-Küche!

Fregola ist auch als sardischer Couscous bekannt, denn die kleinen, gerösteten Hartweizengrieß-Kügelchen sind eine traditionelle Pastavariation aus Sardinien.

**Gesamt: 40min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 250 g Fregola
- 3 Stk. Tomaten
- 1 Stk. Fenchel
- 5 Stk. Tomaten, getrocknet
- 1 Stk. Knoblauchzehe

- 50 g Schwarze Oliven
- ½ Stk. Zitronen
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Olivenöl

REZEPT VON ANTJE SEEBACH,  
TEAM HAPPY PLATES





# FREGOLA MIT TOMATEN, FENCHEL UND OLIVEN

## Schritte

1 - Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2- Knoblauchzehe(n) schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten und Fenchel waschen. Tomaten würfeln, Fenchel halbieren, den Strunk und das Grün entfernen (das Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren) und die Hälften in feine Scheiben schneiden.

3- Oliven abtropfen und halbieren. Getrocknete Tomaten fein hacken.

4 - Das Gemüse mit dem Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen und in einer Auflaufform bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

5 - Währenddessen Fregola in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen (ca. 8 Minuten)

6 - Fregola und Gemüse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Fenchelgrün und geriebener Zitronenschale bestreut servieren.



# GLASNUDELN IN CREMIGER ERDNUSS KOKOSSAUCE

Die Kombination von Erdnüssen und Kokosmilch und dazu die Säure von Limetten ist einfach unwiderstehlich. Diese einfache Basissauce der asiatischen Küche kann man auch als Marinade verwenden oder als Dip für Spieße aller Art. Wie bei allen Nudelgerichten kann man jedes Gemüse hinzufügen und als Topping funktioniert alles von exotischen Kräutern wie Thai Basilikum oder vietnamesischer Koriander über Knoblauchchips oder frittierten Schalotten.

**Gesamt: 40min**

**Schwierigkeit: Easy**

REZEPT VON JENNY ROSE,  
TEAM HAPPY PLATES

## Zutaten - 2 Portionen

- 100 g Glasnudeln
- 10 g Kokosraspeln
- 1 EL Zucker, braun
- 3 EL Erdnussmus, fein
- 100 ml Kokosmilch
- ½ Stk. Limetten
- 80 ml Wasser
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 2 Stk. Karotten
- 1 Stk. Zucchini
- 1 Stk. Frühlingszwiebel
- 125 g Tofu, geräuchert
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 1 Prise Chili, getrocknet
- 5 EL Sojasauce
- 20 g Ingwer



# GLASNUDELN IN CREMIGER ERDNUSS KOKOSSAUCE



## Schritte

1 - Glasnudeln nach Packungsanweisung kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Etwas Öl hinzufügen, damit die Nudeln nicht zusammenkleben. Mit der Schere ein paar Mal durchschneiden, damit sie sich später leichter mit der Soße vermengen lassen.

2- Die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten und beiseitestellen.

3- Für die Sauce, Zucker, Erdnussmus, Kokosmilch, Limettensaft, Wasser und die Hälfte der Sojasauce in einem kleinen Topf leicht erhitzen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Falls notwendig mit mehr Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

4 -Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotte(n) schälen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Tofu 1 cm dick würfeln.

5 - Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu von allen Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen

# GLASNUDELN IN CREMIGER ERDNUSS KOKOSSAUCE



## Schritte

6 - Pfanne mit Küchenpapier abwischen, erneut etwas Öl hinzufügen und Knoblauch, Ingwer und den weißen Teil der Frühlingszwiebel 1 Minute rösten. Karotten und Zucchini hinzufügen und kurz braten, sodass das Gemüse noch Biss hat. Mit dem Rest der Sojasauce ablöschen und vom Herd nehmen.

7- Glasnudeln mit Gemüse und der Hälfte der Erdnuss-Kokossauce mit 2 Gabeln in der Pfanne gut vermengen. Eventuell mehr Erdnuss-Kokossauce hinzufügen, damit die Nudeln richtig cremig werden.

8 - Herd noch einmal kurz andrehen um das Gericht zu erwärmen. Glasnudeln auf Schüsseln aufteilen und mit knusprigen Tofuwürfeln, Kokosraspeln, grünen Jungzwiebelringen und Chili toppen. Restliche Erdnusssauce dazu servieren.



# KALTE SOBA NUDELN MIT SCHARFER ERDNUSSSAUCE

Eines meiner Lieblingsgerichte für heiße Sommertage! Japanische Buchweizennudeln mit knackigem Gemüse (hier kann man einfach alles aufbrauchen was man zuhause hat) und einer scharfen cremigen Erdnusssauce. Für einen extra Crunch kann man noch die Soba-nudeln mit gerösteten Erdnüssen oder Röst-Schalotten toppen. Nudeln lauwarm oder kalt servieren.

**Gesamt: 30min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 270 g Soba Nudeln
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. Gurke
- 1 Stk. Paprika, rot
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 10 g Koriander, frisch

## Erdnusssauce

- 120 g Erdnussbutter, crunchy
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Stk. Limette
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 1 EL Sriracha Chilisauce
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 5 EL Wasser

REZEPT VON JENNY ROSE,  
TEAM HAPPY PLATES





# KALTE SOBA NUDELN MIT SCHARFER ERDNUSSSAUCE

## Schritte

1 - Für die scharfe Erdnusssauce, Knoblauch fein reiben und alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Hitze mit einem Schneebesen glatt rühren. Wasser Esslöffelweise hinzufügen, bis eine cremige, aber leicht flüssige Sauce entstanden ist. Mit Chilisauce und Limettensaft abschmecken.

2- Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufstellen und Nudeln laut Packungsbeilage al dente kochen.

3 - Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und mit der Schale in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

4 - Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Etwas von den grünen Ringen beiseite geben. Koriander grob hacken.

5 - Fertig gekochte Nudeln mit sehr kaltem Wasser abschrecken und mit dem Gemüse und der Erdnusssauce gut vermengen. Das Grün der Jungzwiebel und Koriander drüber streuen. Servieren!



# LINSENSALAT MIT RUCOLA, GERÖSTETEN WALNÜSSEN UND ORANGEN-INGWER-DRESSING

Dieser mit Vitaminen und Proteinen vollgepackte Salat schmeckt erdig und fruchtig. Belugalinsen, oder auch schwarze Linsen, sind für Salate besonders geeignet, da sie nicht wie andere Linsenarten leicht zerfallen sondern noch etwas Biss haben. Saftige Granatapfelkerne und knackige Walnüsse als Topping sind nicht nur schön fürs Auge, sondern runden den Salat geschmacklich ab.

**Gesamt: 1:20 h**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 1 Stk. Kohlrabi
- 2 Stk. Karotten
- 30 g Ingwer
- 1 EL Granatapfel
- 1 Stk. Orange
- 2 Stk. Zitronen, unbehandelt
- 125 g Rucola
- 100 g Walnüsse, ganz
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 250 g Belugalinsen, getrocknet

REZEPT VON MARTINA  
HÖRLEIN





# LINSENSALAT MIT RUCOLA, GERÖSTETEN WALNÜSSEN UND ORANGEN-INGWER-DRESSING

## Schritte

- 1 - Die Belugalinsen nach Packungsanleitung kochen. In einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
- 2- Die Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl wärmen und die Nüsse mit einer Prise Salz kurz anrösten und abkühlen lassen.
- 3 - Kohlrabi und Karotten schälen und grob reiben. Granatapfel schälen und entkernen, Kohlrabi, Karotten und die Hälfte der Granatapfelkerne zu den Linsen in die Schüssel geben.
- 4 - Für das Dressing, Orange heiß abwaschen und Zeste abreiben. Ingwer schälen und reiben. Orangenzeste und Orangensaft, Zitronensaft, Ingwer, Olivenöl und eine kräftige Prise Salz mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen.
- 5 - Die Hälfte des Dressings mit den Linsen und dem Gemüse vermengen und alles portionsweise in Schüsseln anrichten. Rucola, geröstete Walnüsse und restliche Granatapfelkerne auf dem Salat dekorieren und mit dem restlichen Dressing darüber anrichten.



# GAZPACHO AUS OCHSENHERZTOMATEN

Diese spanische Gazpacho mit Crostini bringt einen Hauch von Urlaub in die Küche: Die wunderbare Röte erlangt sie durch saftige Ochsenherztomaten und den einzigartigen Geschmack durch mediterrane Gewürze und bestes Olivenöl. Tipp: Gazpacho ist eine kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse, die ursprünglich aus Andalusien stammt. Früher wurden die Zutaten noch mit Hilfe eines Mörsers zerkleinert. Üblicherweise wird Brot dazu gereicht.

**Gesamt: 10min**

**Schwierigkeit: Easy**

REZEPT VON  
VANESSA AMENTA

## Zutaten - 2 Portionen

- 1 Stk. Fleischtomate
- ½ Stk. Gurken
- 1 Stk. Paprika, rot
- 1 Stk. Schalotte
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 30 ml Weißweinessig
- 40 g Weißbrote
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 10 g Basilikum, frisch
- 2 EL Olivenöl





# GAZPACHO AUS OCHSENHERZTOMATEN

## Schritte

1 - Das Weissbrot in Scheiben schneiden, toasten und in grobe Stücke zerteilen. Bis zum Servieren beiseite stellen.

2- Gurke(n) schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomate(n) vierteln und den grünen Strunk entfernen. Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte(n) und Knoblauch schälen und grob würfeln.

3 - KVor dem Servieren bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter waschen und fein hacken. Die fertige Gazpacho in Schüsseln füllen, die Weissbrotstücke darüber streuen. Basilikum und Olivenöl über der Suppe verteilen.

# VEGANER KAISERSCHMARRN (SCHNELL & EINFACH)



Ein Kaiserschmarrn Rezept ohne Ei? Kein Problem, denn auch die berühmteste Mehlspeise Österreichs lässt sich ganz einfach veganisieren. Ein guter veganer Kaiserschmarrn muss genauso wie der Klassiker außen "buttrig" und kross sein, aber innen eine fluffige Konsistenz haben. Für dieses schnelle, vegane Kaiserschmarrn Rezept brauchst du nur wenige Zutaten. Bleibt nur mehr die Frage, ob du Team Rosinen oder Team ohne Rosinen bist. Für die Variante mit Rosinen, einfach Rosinen 15 Minuten in Rum oder Apfelsaft einlegen und vor dem Backen über den Teig streuen.

REZEPT VON JENNY ROSE, TEAM  
HAPPY PLATES

**Gesamt: 20min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 1 Stk. Zitrone, unbehandelt
- 250 ml Haferdrink
- 2 EL Zucker
- 8 g Vanillezucker
- 1 EL Backpulver
- 125 g Weizenmehl, universal
- 1 Prise Salz
- 30 g Butter, vegan
- 2 EL Puderzucker



# VEGANER KAISERSCHMARRN (SCHNELL & EINFACH)



## Schritte

1 - Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2- Zitrone heiß abwaschen, Zeste abreiben. Mit einem Schneebesen Haferdrink, Zucker, Vanillezucker, Zitronenzeste, Backpulver, Mehl und Salz verrühren.

3 - In einer beschichteten, ofenfesten Pfanne die Butter erhitzen, Teig reingießen, glatt streichen und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze (Stufe 7 von 10) backen sodass der Boden Farbe angenommen hat.

4 - Pfanne im Backrohr für ca. 10-12 Minuten backen, bis der Teig aufgegangen ist und die Oberfläche leicht gebräunt ist.

5 - Die Pfanne herausnehmen und den Teig mit einem Pfannenwender vierteln, vorsichtig wenden und mit 2 Gabeln in mundgerechte Stücke reißen. Tipp: Wer keine Scheu vor Butter hat, gerne noch etwas Butter in der Pfanne schmelzen lassen und den Kaiserschmarrn darin schwenken.

6 - Mit Staubzucker bestreuen und gleich servieren. Zu Kaiserschmarrn passen Apfelmus oder Zwetschgenröster gut dazu.

# VEGANE SEMMELKNÖDEL MIT PILZSAUCE



Mit den richtigen Zutaten, gelingen vegane Semmelknödel wunderbar auch ohne Ei. Am besten verwendet man Sojamilch, da diese gut bindet. Semmelknödel passen sehr gut zu verschiedenen Saucen wie zu dieser veganen Pilzsauce oder auch zu verschiedenen Eintöpfen. Es lohnt sich Knödel auch in größeren Mengen zu machen, da sie am nächsten Tag in Scheiben geschnitten und knusprig gebraten auch wunderbar schmecken. Außerdem kann man sie ganz leicht einfrieren.

Für die Pilzsauce kann jede Art von Pilzen verwendet werden. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Shiitake oder Pfifferlinge.

REZEPT VON JENNY ROSE, TEAM  
HAPPY PLATES

**Gesamt: 1:10 h**

## Zutaten - 2 Portionen

- 40 g Steinpilze, getrocknet
- 500 ml Wasser
- 1 Stk. Zwiebel
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 2 Stk. Karotten
- 5 g Thymian, frisch
- 100 g Champignons, braun
- 100 g Kräuterseitlinge
- 100 g Shiitake Pilze
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weizenmehl, universal

**Schwierigkeit: Easy**

- 5 EL Tomatenmark
- 2 EL Senf
- 150 ml Rotwein zum Ablöschen
- 150 ml Gemüsefond
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen

## Vegane Semmelknödel

- 1 Stk. Zwiebel
- 30 g Butter, vegan
- 200 g Knödelbrot
- 300 ml Sojadrink
- 2 EL Kartoffelstärke
- ½ TL Salz



# VEGANE SEMMELKNÖDEL MIT PILZSAUCE



## Schritte

- 1 - Die getrockneten Steinpilze ca. 30 Minuten in heißem Wasser einweichen, herausnehmen und grob schneiden. Das Pilzwasser aufheben.
- 2- Während die Pilze aufweichen, werden die Semmelknödel gemacht. Dafür einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufstellen und zum Kochen bringen.
- 3 - Für die Knödelmasse, Zwiebel(n) schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit der Butter auf mittlerer Hitze glasig schwitzen.
- 4 - In einer großen Schüssel Semmelwürfel, Sojadrink, Stärke, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel mit der vermengen. Zwiebel untermengen und die Masse 10 Minuten rasten lassen.
- 5 - Mit leicht feuchten Händen Knödel formen und je nach Größe 10-15 Minuten im leicht köchelnden Wasser kochen, herausheben und warmstellen.

# VEGANE SEMMELKNÖDEL MIT PILZSAUCE



## Schritte

6 - Für die Pilzsauce, Zwiebel(n) schälen und fein würfeln, Knoblauch fein hacken, Karotte(n) schälen, schräg in Scheiben schneiden. Thymianblätter abzupfen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

7- Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig schwitzen. Knoblauch, Karotten, alle Pilze und Thymian hinzufügen und alles scharf anbraten bis die austretende Flüssigkeit der Pilze verdampfen konnte.

8 - Mit Mehl stauben. Tomatenmark und Senf einrühren und mit Rotwein aufgießen. Alkohol kurz verdampfen lassen und mit der Pilzbrühe und Gemüsebrühe aufgießen.

9 - Kräftig salzen und mit Pfeffer abschmecken. Auf mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen und mit den Semmelknödeln servieren.

# GRÜNES THAI CURRY MIT GEMÜSE

Ein Klassiker aus Thailand: Grünes Curry mit Gemüse. Dazu passt natürlich auch Hühnerfleisch, Fisch oder Garnelen. Die leuchtend grüne Farbe erhält das Curry durch die frischen grünen Chilischoten in der Currypaste. Für ein authentisches Geschmackserlebnis sollte wie in Thailand mit Fischsauce gewürzt werden. Soll es ein vegetarisches bzw. veganes Gericht sein, einfach Salz verwenden, aber niemals Sojasauce.

**Gesamt: 20min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 70 g Currypaste, grün
- 800 ml Kokosmilch
- 8 EL Fischsauce
- 1 Stk. Aubergine
- 250 g Mini Pak Choi
- 1 Stk. Zucchini
- 20 g Koriander, frisch

REZEPT VON CLEMENS DRDLA,  
CONFUSION





## Schritte

- 1 - Das Fett der Kokosmilch, das sich in der Dose oben absetzt, in einem Topf erhitzen und die Grüne Thai Currypaste darin erhitzen. Die Paste bei mittlerer Hitze für 1 bis 2 Minuten braten bis diese sich gut aufgelöst hat.
- 2- Die restliche Kokosmilch und ein paar EL Fischsauce hinzufügen und zusammen erhitzen. Die grüne Currysauce soll scharf und würzig schmecken.
- 3 -Gemüse klein schneiden und in der grünen Currysauce fertig garen. Alternativ kann das Gemüse auch vorher angebraten und dann mit der Currysauce gemischt werden. Zum Schluss nochmal abschmecken und falls nötig nachwürzen.
- 4 - Das Curry in einer Schüssel anrichten und frischem Koriander dekorieren. Dazu passt gedämpfter Jasminreis.



# 10 Vegetarische Rezepte von Happy Plates

*Happy  
Plates*

X



glacier  
climate  
action day



# ZITRONEN SPAGHETTI MIT RUCOLA UND CHERRYTOMATEN

Ein schnelles Spaghetti-Rezept für den Sommer mit frischen Cherrytomaten, Rucola, Zitrone, Kapern und Grana. Perfekt für die Mittagspause, denn das Gericht ist schnell zubereitet und einfach köstlich!

REZEPT VON SIMON JACKO,  
TEAM HAPPY PLATES

**Gesamt: 25min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 250 g Spaghetti
- 100 g Cherrytomaten
- 50 g Rucola
- 1 EL Kapern
- ½ Stk. Zitronen
- ½ Stk. Chilischoten
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 20 g Grana Padano
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen



# ZITRONEN SPAGHETTI MIT RUCOLA UND CHERRYTOMATEN



## Schritte

1 - Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

2- Tomaten und Rucola waschen. Tomaten halbieren.

Die Zitrone(n) heiß abspülen, Schale abreiben und den Saft der Zitrone(n) auspressen. Knoblauch und Chili hacken. Grana fein reiben.

3- Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. (Achtung: Nudelwasser aufbewahren!)

4- Währenddessen die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Tomaten, Zitronenabrieb und Kapern darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Mit einigen Esslöffel Nudelwasser ablöschen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

5- Spaghetti in die Pfanne geben, restliches Olivenöl und den Zitronensaft hinzugeben, den Rucola unterheben.

6 - Pasta auf den Tellern anrichten, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verfeinern.



# BLÄTTERTEIG CAPRESE TARTES

Ich liebe den Hoch- und Spätsommer mit seiner tollen Tomatenernte! Daraus kann man einfach geniale Rezepte kreieren, so wie dieses hier: Blätterteig Caprese Tarte mit marinierten Tomaten, Burrata Käse & selbstgemachten Basilikumpesto!

Dieses käsige Rezept ist richtig einfach, total schnell umgesetzt, extrem aromatisch und schmeckt einfach nur köstlich!

**Gesamt: 50min**

**Schwierigkeit: Easy**

REZEPT VON CLEANEATING CARRY

## Zutaten - 2 Portionen

- 250 g Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 6 g Thymian, frisch
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Stk. Blätterteig, frisch
- 1 Stk. Burrata
- 90 g Mozzarella, gerieben

- Pesto
- 50 g Basilikum, frisch
- 125 ml Olivenöl
- 40 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan, gerieben
- ½ Stk. Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 60 g Pinienkerne



# BLÄTTERTEIG CAPRESE TARTES



## Schritte

1 - Zuerst die Tomaten marinieren: Dafür die Cocktailtomaten waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit einer fein geriebenen Knoblauchzehe, Kräutern, Olivenöl, Salz sowie Pfeffer vermischen. Die Tomatenhälften sollen komplett mit der Marinade benetzt sein. Die Schüssel zur Seite stellen.

2- Nun das Pesto zubereiten: Dafür die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und etwas auskühlen lassen. Ein paar Pinienkerne für das Topping zur Seite stellen.

3- In einem Gefäß Basilikum, Olivenöl, Knoblauch, Pinienkerne, Salz und Pfeffer vermengen und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten. Danach mit einem Löffel den fein geriebenen Parmesan unterrühren. Das Pesto in den Kühlschrank stellen. Ofen auf 200°C Ober-und Unterhitze vorheizen.

# BLÄTTERTEIG CAPRESE TARTES



## Schritte

1 - Zuerst die Tomaten marinieren: Dafür die Cocktailtomaten waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit einer fein geriebenen Knoblauchzehe, Kräutern, Olivenöl, Salz sowie Pfeffer vermischen. Die Tomatenhälften sollen komplett mit der Marinade benetzt sein. Die Schüssel zur Seite stellen.

2- Nun das Pesto zubereiten: Dafür die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und etwas auskühlen lassen. Ein paar Pinienkerne für das Topping zur Seite stellen.

3- In einem Gefäß Basilikum, Olivenöl, Knoblauch, Pinienkerne, Salz und Pfeffer vermengen und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten. Danach mit einem Löffel den fein geriebenen Parmesan unterrühren. Das Pesto in den Kühlschrank stellen. Ofen auf 200°C Ober-und Unterhitze vorheizen.



# GNOCCHI MIT BÄRLAUCH-PESTO UND CHERRYTOMATEN

Gnocchi selber machen ist gar nicht so schwer, wenn du ein richtig gutes Gnocchi Rezept wie dieses hier hast! Sind die kleinen Kartoffelbällchen erstmal zubereitet, kannst du sie nach Herzenslust kombinieren: Gnocchi in Soße, Gnocchi Pfanne, Gnocchi Auflauf oder ganz klassisch italienisch mit grünem Pesto und Tomaten. Auch das Pesto kannst du ganz schnell selbst machen: einfach grüne Kräuter mit Pinienkernen, Öl und Salz mixen. Im Frühling bietet sich das gesunde Frühlingskraut Bärlauch an!

REZEPT VON ANNA MAHLODJI,  
TEAM HAPPY PLATES

**Gesamt: 60min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 400 g Kartoffeln, mehlig
- 100 g Weizenmehl, griffig
- 250 g Quark
- 2 Stk. Eier
- 20 g Bärlauch
- 40 g Pinienkerne

- 100 g Cherrytomaten
- ½ Stk. Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 50 g Parmesan
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen



# GNOCCHI MIT BÄRLAUCH-PESTO UND CHERRYTOMATEN



## Schritte

1 - Kartoffeln waschen und in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser für etwa 25 Minuten gar kochen. Gewaschenen Bärlauch, die Hälfte der Pinienkerne, Olivenöl und eine gute Prise Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten.

2- Die restlichen Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten und beiseite stellen. Zwiebel(n) schälen und fein würfeln.

3- Für die Gnocchi einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Eiweiß und Eigelb trennen. Die fertigen Kartoffeln schälen und lauwarm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Topfen, griffigem Mehl, Eidotter, Salz und frischem Pfeffer mit den Händen zu einem Teig verarbeiten.

4 - Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen, mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Messer in etwa 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Gnocchi nach Belieben mit einer Gabel leicht andrücken, um das Wellenmuster zu erzeugen.



# GNOCCHI MIT BÄRLAUCH-PESTO UND CHERRYTOMATEN

## Schritte

5 - Gnocchi in das Salzwasser geben und etwa 4 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Gnocchi abseihen, etwas Olivenöl dazugeben und beiseite stellen.

6- Die gewaschenen Cherrytomaten auf der Oberseite kreuzförmig einschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel(n) darin glasig andünsten. Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend die Gnocchi mit etwas Pesto für 2 Minuten anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

7- Die fertigen Gnocchi anrichten, mit dem restlichen Pesto, den Pinienkernen und geriebenem Parmesan garnieren und heiß genießen.



# FLAMMKUCHEN MIT ZIEGENKÄSE UND CHILIHONIG

Leicht, aber dennoch sättigend: selbstgemachter Flammkuchen! Die Spezialität aus dem Elsass mit hauchdünnem Boden und cremigem Belag kommt immer gut an. Statt der klassischen Variante mit Sauerrahm und Speck haben wir hier eine würzige vegetarische Variante kreiert - mit Ziegenkäse in der Hauptrolle. Als Highlight wird der Flammkuchen nach dem Backen mit einem scharfen Chilihonig beträufelt – der perfekte Gegenspieler zum Ziegenkäse.

REZEPT VON ANNA MAHLODJI,  
TEAM HAPPY PLATES

**Gesamt: 25min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 180 g Weizenmehl, griffig
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Ziegenkäserolle
- 5 g Thymian, frisch
- 1 Stk. Zwiebel, rot

- 1 Stk. Chilischote
- 4 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 ml Wasser



# FLAMMKUCHEN MIT ZIEGENKÄSE UND CHILIHONIG



## Schritte

1 - Backblech (ohne Backpapier) im Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Durch das vorgeheizte Backblech wird der Boden schön kross. Wer sich jedoch nicht zutraut, das Backpapier mit dem belegten Flammkuchen auf das heiße Blech zu ziehen, kann auch auf das Vorheizen des Blechs verzichten.

2- Mehl in einer Schüssel mit Salz vermengen, danach Wasser und Olivenöl hinzugeben und mit den Händen (oder Küchenmaschine) einige Minuten kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz je auf die Größe von ca. 25 x 30 cm ausrollen.

3- Crème Fraîche mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer glatt rühren. Zwiebel(n) schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Thymian abspülen und die Blätter abzupfen.

# FLAMMKUCHEN MIT ZIEGENKÄSE UND CHILIHONIG



## Schritte

4 -Teige jeweils auf ein Backpapier geben und mit Crème Fraîche bestreichen, dabei etwa 1 cm Rand lassen. Den Ziegenkäse zerbröseln und auf den Teigböden verteilen, ebenso die Zwiebelringe. Mit dem Thymian, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

5 -Flammkuchen vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen und für ca. 10-12 Minuten knusprig backen.

6 - In der Zwischenzeit die Chilischoten(n) sehr fein hacken und mit dem Honig verrühren. Den heißen Flammkuchen anrichten und mit dem Chilihonig garnieren. Nach Belieben mit etwas Meersalz und frischem Pfeffer abschmecken.



# SPINAT-RICOTTA LASAGNE MIT AUSTERNPILZEN

Eine vegetarische Lasagne, der es an so gar nichts fehlt! Eine Creme aus Ricotta, Parmesan und Weißwein bietet die Grundlage der Füllung, dazu kommen frischer Spinat und wunderbare Austernpilze für das gewisse Etwas. Eine gute Nachricht vorab, an alle, die diesem Gericht hoffnungslos verfallen: Austernpilze gibt es das ganze Jahr über - sie werden eigens gezüchtet (z.B. auf Strohhallen oder Kaffeesatz!). Da sie jedoch relativ schnell verderben, sollten sie alsbald verzehrt werden. Man kann sie auch für ein bis max. zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

REZEPT VON ANNA MAHLODJI,  
TEAM HAPPY PLATES

**Gesamt: 55min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 300 g Spinat, tiefgekühlt
- 250 g Austernpilze
- 1 Stk. Schalotte
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein zum Ablöschen
- 500 g Ricotta

- 80 g Parmesan
- ½ Stk. Zitronen
- 250 g Lasagneblätter
- 20 g Pinienkerne
- 1 Prise Muskatnuss, gemahlen
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen





# SPINAT-RICOTTA LASAGNE MIT AUSTERNPILZEN

## Schritte

1 - Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2- Spinatblätter auftauen und in kleine Stücke zupfen. Austernpilze ggf. mit Küchenpapier säubern und nach Belieben in grobe Stücke schneiden. Schalotte(n) und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

3- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte(n) und Knoblauch darin glasig andünsten. Spinat kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen und köcheln lassen bis der Großteil des Weißweins verdunstet ist.

4 - Den Ricotta und  $\frac{2}{3}$  des geriebenen Parmesans hinzufügen, sowie den Abrieb einer halben Zitrone untermischen. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



# SPINAT-RICOTTA LASAGNE MIT AUSTERNPILZEN

## Schritte

5 - Die Austernpilze separat in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

6- Abwechselnd die Ricotta-Spinatcreme, die Lasagneblätter und die Austernpilze in eine Auflaufform schichten. Mit der Ricotta-Spinatcreme abschließen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln und für ca. 25 Minuten in den Backofen geben.

7- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten, bis sie von allen Seiten goldbraun sind.

8 - Fertige Lasagne mit den Pinienkernen garnieren und serviere.



# HUMMUS MIT EIERSCHWAMMERLN (PFIFFERLINGEN)

Ich habe dieses Gericht letztens im Restaurant gegessen und musste es sofort bei mir zuhause ausprobieren. Die frische Minze, die ich ins Rezept eingebaut habe, macht den Hummus richtig sommerlich! Einfach total schmackhaft und der perfekte Dip für frisches Sauerteigbrot oder Pita

**Gesamt: 15min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 250 g Kichererbsen, vorgekocht
- 40 g Olivenöl
- 2 EL Tahin
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 15 g Minze, frisch
- 1 EL Limettensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- ½ TL Kümmel, gemahlen
- 20 g Wasser
- 1 EL Sesam

## Für die Eierschwammerl (Pffifferlinge)

- 150 g Pffifferlinge
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Olivenöl
- 

REZEPT VON CLEANEATING CARRY





# HUMMUS MIT EIERSCHWAMMERLN (PFIFFERLINGEN)

## Schritte

1 - Die vorgekochten Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren.

Eierschwammerl (Pffifferlinge) putzen, Minze abwaschen und trocken schütteln. Alles beiseite stellen.

2- Die Kichererbsen nun in einen Mixer geben und zusammen mit Olivenöl, Tahini und Limettensaft zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Tipp: Ihr könnt für diesen Schritt auch euren Stabmixer verwenden.

3- Nun kaltes Wasser, frische Minze, Salz und Pfeffer sowie Kümmel hinzufügen und ca. 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Tipp: Sollte der Hummus zu dick geraten sein, fügt einfach noch etwas kaltes Wasser hinzu.



# HUMMUS MIT EIERSCHWAMMERLN (PFIFFERLINGEN)

## Schritte

4 - Eine Pfanne mit 1 TL Öl erhitzen und die Eierschwammerl (Pffifferlinge) 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 -Jeweils 2- 3 EL Hummus auf 2 Schalen verteilen und mit den angebratenen Eierschwammerln (Pffifferlingen) garnieren. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit klein gehackter Minze, Salz, Pfeffer und Sesam verfeinern. Zum Schluss noch die Kichererbsen - aus Schritt 1- hinzufügen.

6 - Den schmackhaften Hummus am besten mit einem frischen Sauerteigbrot oder noch warmen Pita servieren. Bon Appetit!

Tipp: Den restlichen Hummus in ein luftdichtes Gefäß geben, mit Olivenöl beträufeln und bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.



# WASSERMELONEN GAZPACHO MIT FETA & MINZE

Ein super schnelles Rezept für warme Tage. Für dieses Wassermelonen Gazpacho wird ein Teil der Wassermelone als Topping verwendet. Sie wird kurz angebraten und in Kombination mit dem Feta und der frischen Minze bekommt die Suppe eine karamellierte deftige aber schön erfrischende Note.

**Gesamt: 15min**

**Schwierigkeit: Easy**

REZEPT VON SIMON JACKO,  
TEAM HAPPY PLATES

## Zutaten - 2 Portionen

- 500 g Fleischtomaten
- 500 g Wassermelonen
- 200 g Feta
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 10 g Minze, frisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Fleur de Sel
- 1 Stk. Schalotte





# WASSERMELONEN GAZPACHO MIT FETA & MINZE

## Schritte

- 1 - Einen Mixer bereitstellen. Zwiebel(n) und Knoblauch schälen und grob hacken.
- 2 - Melone schälen, in Würfel schneiden. Eine Handvoll zum Anbraten beiseite stellen. Tomaten grob zerteilen.
- 3 - Alle kleingeschnittenen Zutaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren. Bis zur Verwendung kaltstellen.
- 4 - Eine Pfanne erhitzen. Melonenstücke mit etwas Olivenöl und Salz anbraten bis sie Farbe bekommen und beiseite stellen.
- 5 - Feta würfeln und in derselben Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.
- 6 - Die Gazpacho auf Suppenteller aufteilen und mit den angebratenen Melonenstücken, Feta und Minze garnieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl beträufeln.



# SOMMER SALAT MIT NEKTARINE, BURRATA UND PISTAZIEN

Wenn die Temperaturen wieder einmal in den 30+ Bereich steigen und man sich nach etwas Leichtem & Frischem sehnt, ist dieser sommerliche Salat ein ideales Gericht. Die Mischung aus saisonalen Nektarinen, pfeffrigem Rucola, cremigem Burrata und salzigen Pistazien harmoniert großartig und eignet sich als schneller Lunch oder mit einigen Scheiben frittiertem Sauerteig-Baguette als sättigendes Abendessen.

REZEPT VON JÁNOS SPINDLER

**Gesamt: 20min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 50 g Rucola
- 3 Stk. Nektarinen
- 5 g Basilikum, frisch
- 1 Stk. Burrata
- 1 Stk. Zitrone, unbehandelt
- 2 EL Pistazien, geröstet
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Stk. Baguette



# SOMMER SALAT MIT NEKTARINE, BURRATA UND PISTAZIEN



## Schritte

1 - Zuerst den Rucola gründlich waschen und anschließend trocknen. Dann die Nektarinen mit einem Messer halbieren und vorsichtig drehen so dass sich die Frucht vom Kern löst ohne zerquetscht zu werden. Anschließend schneidet ihr die Nektarinen in leicht ungleiche Stücke.

2 - Die Schale einer unbehandelten Bio Zitrone abreiben und zur Seite stellen. Anschließend den Saft einer halben Zitrone ausdrücken und diesen mit Olivenöl und einer Prise Salz zu einem einfachen Dressing verrühren. Es sollte eine leicht dickflüssige Emulsion entstehen.

3 - Hackt eure Pistazien, pflückt etwas Basilikum. Gebt den Rucola auf den Teller und verteilt die Nektarinen, anschließend mit der Vinaigrette beträufeln. Nun gebt ihr euren Burrata in die Mitte des Tellers und garniert ihn mit Zitronen Abrieb, schwarzem Pfeffer, Olivenöl, Basilikum & Pistazien.

4 - Einige Scheiben Weißbrot oder Baguette in ausreichend Olivenöl in einer Pfanne braten, bis dieses eine schöne braune Farbe hat und knusprig ist. Mit Meersalz bestreuen solange es noch heiß ist.



# GERÖSTETE KÜRBISSUPPE MIT THYMIAN UND CROUTONS

Kürbissuppe muss im Herbst einfach sein! Um Abwechslung reinzubringen, wird der Hokkaido in diesem Rezept im Backofen geröstet, bevor er in die Suppe darf - so wird er besonders aromatisch! Dazu ein paar knusprige Croutons und frische Kräuter in Öl geschwenkt als Topping und perfekt ist eine edle Vor- oder Hauptspeise.

REZEPT VON SIMON JACKO,  
TEAM HAPPY PLATES

**Gesamt: 60min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 400 g Hokkaidokürbisse
- 1 Stk. Zwiebel
- 4 Stk. Knoblauchzehen
- 60 ml Olivenöl
- 2 Scheibe(n) Schwarzbrote
- 10 g Thymian, frisch
- 100 ml Schlagsahne
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskatnuss, gemahlen
- ¼ TL Zimt, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen





# GERÖSTETE KÜRBISSUPPE MIT THYMIAN UND CROUTONS

## Schritte

- 1 - Den Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 - Kürbis waschen, halbieren, entkernen und unschöne Stellen wegschneiden. In 3 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
- 3 - Zwiebel(n) schälen und vierteln. Die Hälfte von den Knoblauchzehe(n) schälen und andrücken. Beides zum Kürbis in die Schüssel geben und mit einem Teil des Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen bis alles mit Öl benetzt ist.
- 4 - Kürbisgemüse auf dem Backblech verteilen und für ca. 20-25 Minuten im Ofen rösten bis der Kürbis weich ist und Farbe angenommen hat.



# GERÖSTETE KÜRBISSUPPE MIT THYMIAN UND CROUTONS

## Schritte

5 - Für die Croutons, Brot in 1,5 cm große Würfel schneiden. Restliche Knoblauchzehe(n) mit der Schale andrücken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotstücke, Knoblauchzehe(n), abgezupften Thymian und einige ganze Thymianzweige darin rösten bis die Croutons knusprig braun sind.

6 - Backblech aus dem Ofen nehmen, Gemüse in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe und Schlagobers aufgießen. Alles kurz aufkochen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Muskatnuss und Zimt abschmecken.

7 - Suppen auf alle Schüsseln verteilen und mit den Croutons und Thymianzweigen dekorieren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# KARFIOLSTEAKS MIT JOGHURT-MINZ SAUCE

Die einfachsten Rezepte sind oft die besten! Für diese Karfiolsteaks brauchst du nur eine Handvoll Zutaten. Mit einer guten Marinade und einer feinen Sauce wird aus einem Karfiol ein kleines Festmahl!

REZEPT VON SIMONE UND ADI  
RAIHMANN, KARMA FOOD

**Gesamt: 35min**

**Schwierigkeit: Easy**

## Zutaten - 2 Portionen

- 1 Stk. Blumenkohl
- 3 EL Indische Currypaste
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Joghurt, Natur
- 20 g Minze, frisch
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Limette
- 1 Prise Salz





# KARFIOLSTEAKS MIT JOGHURT- MINZ SAUCE

## Schritte

- 1 - Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen. Karfiol von den Blättern lösen und in Scheiben schneiden.
- 2 - In einer Schüssel die Currypaste mit dem Olivenöl vermengen und die Karfiolscheiben damit marinieren. Danach die Karfiolsteaks auf ein Backbleck mit Backpapier platzieren und für ca. 25 Minuten backen.
- 3 - Währenddessen in einem Mixer Joghurt, Minze, Knoblauch und den Limettensaft zu einer Sauce mischen und sobald die Karfiolsteaks fertig sind, darüber geben. Das Gericht vor dem Servieren salzen.