

Fleischlose Rezepte

Weltweit haben ganze Schulklassen Rezepte für vegetarische Gerichte aufgeschrieben und an die Redaktion geschickt, nachdem das Thema in JUMA/TIP 1/2000 erschienen war. Hier stehen 3 davon. Sie kommen von den Schülerinnen und Schülern der Klasse 2.G des ITT „A. Griitti“ in Mestre, Italien, und der Klasse 3. A, B des Gymnasiums Ostrov, Tschechien.

Gefüllte Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

8 große Tomaten
300 g Reis
Salz und Pfeffer
Erbsen
1 Paprikaschote
1/2 Zwiebel
Sojakäse
Olivenöl
Petersilie

Zubereitungszeit:
ungefähr 90 Minuten

1. Den Reis im Salzwasser 10 Minuten garen
2. Die Erbsen mit Zwiebeln und Petersilie in Olivenöl braten
3. Die Tomaten waschen und halbieren
4. Die Tomaten aushöhlen
5. Den Reis mit Olivenöl beträufeln
6. Den Sojakäse, die halbe Zwiebel und die Paprikaschote in kleine Stücke hacken ...
7. ... und mit dem Tomatenfleisch, mit dem Reis und mit den Erbsen vermischen
8. Die Tomatenhälften damit füllen
9. Olivenöl darüber träufeln und mit Pfeffer und Salz würzen
10. Die gefüllten Tomaten kalt servieren

Kartoffelpuffer mit Käse

Zutaten für 4 Personen:

300 g Kartoffeln
50 g Hartkäse
40 g Gries
1 Ei
Paniermehl
Öl

Geschälte, gekochte, kalte Kartoffeln fein reiben, in einer Schüssel mit geriebenem Hartkäse vermischen, ein Ei hinzugeben, mit Gries andicken, salzen. Aus dem Teig kleine Puffer rollen, mit Paniermehl panieren und von beiden Seiten in Fett braten. Mit Gemüse und/oder einer Soße servieren.



Kostprobe in Tschechien

Curry-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

600 g Tomaten
2 Auberginen
3 Zucchini
3 Zwiebeln
4 Karotten
2 Selleriestangen
80 g Mais
Curry, Olivenöl
1 Knoblauchzehe
3 Blätter Basilikum
12 schwarze Oliven
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Das Gemüse waschen und trocknen. Auberginen und Zucchini schneiden. Die Zwiebeln schälen und wie die Sellerie und die Karotten klein hacken; mit 4 Löffeln Olivenöl und der zerstückelten Knoblauchzehe anbraten. Nach ca. 10 Minuten die Auberginen und Zucchini hinzufügen. Tomaten kochen, enthäuten, zerschneiden und ebenfalls beifügen. Mit 2 Löffeln Curry, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Kochen, dann den Mais und die Oliven hinzufügen. Nach 10 Minuten vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, ggf. mit Reis servieren.

Abkürzungen:
g = Gramm
ca. = circa
ggf. = gegebenenfalls