

Iris Eigenbrodt

Lust auf...
Vegetarisch

Inhalt

[Einleitung](#)

[Gebackener Schafskäse](#)

[Käse-Nudeln](#)

[Quarkfrikadellen mit Spinat](#)

[Tomaten-Frittata](#)

[Zucchini-Möhren-Puffer](#)

[Impressum](#)

Einleitung

Als passionierte Hobbyköchin sammelten sich bei mir über die Jahre unzählige Rezepte an. Wichtig war für mich immer, dass die Ernährung ausgewogen ist und einfach zubereitet werden kann; auch wenn manche etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würden. Dementsprechend habe ich viele alte Rezepte überarbeitet und modernisiert.

Bewusste Ernährung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Unter bewusster Ernährung versteht man, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, was man seinem Körper zufügt. Dabei spielen nicht nur die Inhaltsstoffe eine Rolle, sondern auch die Menge und die Uhrzeit. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wann er was und wie viel zu sich nimmt, egal ob das in das anezogene Schema passt oder nicht. Wir werden heute noch, selbst nach über zwanzig Jahren dieser Praxis, seltsam angeschaut, wenn wir erwähnen, dass bei uns abends und nicht mittags warm gegessen wird. Es hatte sich damals aus der Not heraus ergeben und wir stellten fest, dass es für uns die bessere Zeit ist. Für mich als Köchin ist es stressfreier, ohne den ständigen Druck rechtzeitig alles auf den Tisch zu bringen.

Es gibt keinen besseren Berater, bei der Frage, was gut für den Körper und das Wohlbefinden ist, als der Körper selbst. Lust auf... ist eine Kochbuchreihe, die auf diesem Prinzip basiert.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren. Über ein Feedback, in Form einer kurzen Rezension, würde ich mich sehr freuen.

Gebackener Schafskäse

Zutaten für 4 Person:

4 Scheibe Schafskäse

4 Tomate

1 Zwiebel

Oregano

Zubereitung:

Den Schafskäse auf ein Stück Alufolie legen.

Die Tomate in Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden.

Abwechselnd Tomate und Zwiebel auf den Käse schichten, mit Oregano bestreuen.

Die Folie nach oben hin und seitlich verschließen und alles im Backofen ca. 15-20 Min. bei 180 °C backen.

Noch warm mit etwas Oregano bestreuen, mit Brot servieren.

Käse-Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

2 Tassen geriebener Käse
1 EL Stärkemehl
1 Tasse Weißwein
1 Becher Sahne
Salz
Pfeffer
500 g Rigatoni
Geriebener Käse

Zubereitung:

Das Stärkemehl mit dem Weißwein und der Sahne verrühren und erhitzen. Den geriebenen Käse portionsweise unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gegarte Rigatoni unterrühren, in eine Auflaufform geben, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200 °C für 20 min überbacken.

Quarkfrikadellen mit Spinat

Zutaten für 4 Personen:

500 g Magerquark
2 Eier
75 g Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Muskat
200 g TK-Spinat
etwas Mehl
Olivenöl

Zubereitung:

Den gut abgetropften Quark mit den Eier, Semmelbrösel, der fein gehackten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Den aufgetauten und abgetropften Spinat klein schneiden und unter den Quark heben. Die Masse mit feuchten Händen zu 8-12 Frikadellen formen.

Die Frikadellen in Mehl wenden und in reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten.

Tomaten-Frittata

Zutaten für 4 Personen:

300 g Tomaten
2 Bund Lauchzwiebeln
1 P. Feta
100 ml Milch
8 Eier
3 Bund frische Kräuter
Salz
Pfeffer
Muskat
Öl

Zubereitung:

Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in Spalten schneiden. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln kurz andünsten, Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermilch angießen und bei niedriger Stufe ca. 20 Minuten stocken lassen.

Mit einem Teller die Frittata wenden und weitere 2–3 Minuten bei gleicher Hitze fertig backen.

Kräuter klein schneiden, Feta zerkleinern und mit den Kräutern mischen und über die Frittata geben.

Zucchini-Möhren-Puffer

Zutaten für 4 Personen:

300 g Zucchini

200 g Möhren

1 Zwiebel

2 Eier

150 g Mehl

1 EL Petersilie

Salz

Pfeffer

Muskat

Curry

Zubereitung:

Zucchini und Möhren grob raspeln. Mit den restlichen Zutaten vermischen, portionsweise in Öl oder dem Waffeleisen ausbacken.

Dazu: Zsaziki

Impressum

Lust auf... Vegetarisch

von Iris Eigenbrodt

© 2019 Iris Eigenbrodt

Alle Rechte vorbehalten.

Independently published by Iris Eigenbrodt

Im Wettum 10a

74862 Binau

Deutschland

Internet: <https://www.australian-silky-terrier.de>

Buchcover, Illustration: Iris Eigenbrodt

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars für ihren Kindle.

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!