

# Sauerkraut mit allem



Herbst und Winter sind die perfekten Jahreszeiten für wärmende Eintöpfe:

- 1 kleine **Zwiebel** schneiden und in Öl rösten
- 3-4 **Erdäpfel** schälen, würfelig schneiden und dazugeben, DANN
- **Sauerkraut** (500g oder mehr)
- 1 Dose **Tomaten** und
- 1 Dose abgetropfte **Bohnen** dazugeben, mit etwas
- Wasser aufgießen und mit
- Kümmel, Paprika und etwas Salz **würzen**.

Das alles kann man jetzt für ca eine halbe Stunde in einem Topf köcheln lassen oder im Druckkochtopf für 5 Minuten und danach die Herdplatte abschalten.

Schmeckt herrlich und macht wunderbar satt!

---

# Fisolen mit Erdäpfel



Fisolen mit Erdäpfel

Die allererste Fisolen-Ernte aus dem Garten haben wir ganz klassisch verkocht:

Die **Fisolen** waschen und putzen und dann in kleine Scheibchen schneiden (ca 2-5 mm dick, je nach Geduld) und in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Die Menge des Wassers richtet sich danach, wie viele Fisolen vorhanden sind und wie

viele davon satt werden sollen. Nach ca 5 Minuten Kochzeit mit einer **Einbrenn** (siehe Blog: *Fixeinbrenn: Rapsöl erhitzen, Knoblauch rösten, Mehl dazu geben und rösten*) binden, salzen, pfeffern und eventuell mit frischen Kräutern bestreuen.

Die **heurigen Erdäpfel** haben wir im Druck-Kochtopf mit der Schale ca 10 Minuten gekocht, nach dem Abdampfen geschält und in grobe Scheiben geschnitten, danach in einer beschichteten Pfanne einen Esslöffel Kokosöl erhitzt und die Erdäpfel darin knusprig gebraten und gesalzen. (Ganz toll passt da natürlich Petersilie zu den Erdäpfeln, aber wir hatten leider keine, da sie unsere Weinbergschnecke gefressen hat.)

---

## Karottengemüsepfanne mit Erdäpfeln



**Karotten, gelbe Rüben** und ein paar **Jungzwiebeln** putzen und in große längliche Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas **Fett** (z.B. Kokosfett nativ) erhitzen und die Gemüsestücke anbraten, bis sie etwas Farbe haben. Mit wenig Flüssigkeit aufgießen und bissfest dünsten lassen. Gegen Ende, wenn kein Wasser mehr in der Pfanne ist, einen Kaffeelöffel **Zucker** darüberstreuen und vorsichtig anbraten.

In der Zwischenzeit (bzw. schon vorher) **Erdäpfel** waschen und im Druckkochtopf kochen (ca 10 Minuten). Außerdem einen Bund **Petersilie** waschen und hacken.

Zuletzt die Petersilie, die Erdäpfel (wenn bio, dann gerne mit

Schale) in groben Stücken zum Gemüse geben, salzen und pfeffern und anrichten.

---

## Kartoffel Kibbeh



Dieses großartige Rezept haben wir in „VEGAN ORIENTAL“ , erschienen im NeunZehn Verlag, gefunden:

1kg **Kartoffeln** kochen, schälen und zerstampfen, 1 Tasse (250 ml) **Bulgur** in der selben Menge Wasser einweichen (während Kartoffeln kochen) und dann abtropfen lassen, 2 Tl **Salz**, **Pfeffer**, einen halben TL **Zimt**, 1TL **Minze** (notfalls aus dem Teesackerl ;-)), 3 EL **Petersilie**, eine geriebene **Zwiebel** und **glattes Mehl** miteinander verkneten und in eine feuerfeste, gut geölte Form drücken, die mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel und Walnüssen ausgelegt ist. Mit einem Messer ein Rautenmuster einritzen und bei 180-200 Grad backen, bis das Gericht Farbe bekommt (30-50 Minuten). Schmeckt herrlich mit Salat.

---

## Kartoffellaibchen



Für die Laibchen **mehlige Kartoffeln** (ca 1kg) im Druckkochtopf 10-15 min kochen, schälen und dann durch die Kartoffelpresse drücken (wenn so etwas nicht vorhanden ist, dann Stampfer

nehmen oder mit Gabel zerdrücken). Zu dieser Masse nun **Mehl** hinzufügen (ca 1/8 -1/4 l), ordentlich **salzen, pfeffern** und mit weiteren Gewürzen und Kräutern nach Lust und Laune würzen. **Muskatnuss** passt z. B. sehr gut und auch frische **Petersilie**.

Aus diesem Teig Laibchen formen, in der Pfanne kurz auf beiden Seiten anbraten und mit frischem grünen Salat servieren.

---

## Matschsalat



Dieses großartige Rezept ist ausnahmsweise nicht selbst **erfunden** sondern selbst **gefunden** im: „KOCHEN OHNE KNOCHEN, DAS OX-KOCHBUCH 5“ von Uschi Herzer+Joachim Hiller. „Von Punks, nicht nur Für Punks“



Dieses fantastische Vegan-Kochbuch kann ich euch wärmstens empfehlen. Einfache Rezepte, spritzig geschrieben und .....Trommelwirbel bitte:

Mit Musikempfehlung für jedes Gericht!

**Erdäpfel** schälen und in Salzwasser kochen (10 Minuten im Druckkochtopf). Währenddessen **grünen Salat** (Endivien, Eisberg, oder den der im Kühlschrank ist) waschen und schneiden. Eine kleine **Zwiebel** und **Räuchertofu** schneiden und in wenig Fett anbraten.

Die Erpfis abseihen, grob stampfen und mit dem grünen Salat, der Zwiebel-Tofumischung und einer **Marinade** (z.B.: Essig, Öl, Salz und Zucker) verrühren. FERTIG!!! Guten Appetit!

---

# Gemüsepfanne



Für die Gemüsepfanne haben wir erst mal heurige **Erdäpfel** gekocht (Druckkochtopf ca 10 Minuten) und in der Zwischenzeit **Jungkarotten** gewaschen und vom Großteil des grünen Krautes befreit. Danach haben wir die dickeren Karotten der Länge nach geteilt und sie mit den dünneren in wenig Fett bei mäßiger Hitze angebraten. Nach ein paar Minuten haben wir eine in Spalten geschnittene **Zwiebel** dazugegeben und mitgaren lassen. Wenn das Gemüse zu trocken ist und Gefahr läuft, anzubrennen, kann man gerne ein klein wenig Wasser aufgießen und mit dem Deckel drauf den Dampf zum Garen nutzen.

In der Zwischenzeit werden die Kartoffeln geschält und in 1cm dicke Scheiben geschnitten, die gleich zum restlichen Gemüse dürfen.

Abschließend noch mit **Salz, Pfeffer** und eventuell einem fertigen Braten- oder Grillgewürz von Sonnentor würzen. Wir haben noch Salat aus Gurke und Tomate dazu gegessen.

---

# Erdäpfelgulasch



Für den Klassiker unter den Eintopfgerichten nehmen wir 500g **Zwiebeln** (mind. halb so viel wie Erdäpfel), schälen sie, schnippeln sie klein und rösten sie unter Aufsicht mit wenig **Fett**, bis sie auf ca die Hälfte reduziert sind und goldbraun

sind. Darauf mischen wir ca 3-4 Teelöffel **Paprikapulver (edelsüß)**, **Majoran**, **Kümmel** und **Pfeffer** darunter und rösten die Gewürze kurz mit (nicht zu lange, weil Paprika sonst bitter wird!), gießen mit Wasser auf und lassen es mit einer klein geschnittener Karotte und einer Scheibe geschnippeltem Zeller ein paar Minuten köcheln, bevor wir das Ganze mit dem Stabmixer pürieren.

Während wir die Erdäpfel (ca 1kg) schälen, kann die Basis vor sich hinköcheln. Die Erpfis werden dann in Längsspalten oder Würfel geschnitten und mitgegart. Zuletzt wird das Gulasch noch mit Mehl/Stärkemehl/ Wassergemisch gebunden und gesalzen.

Wer mag, kann sich vegane Würstel oder Räuchertofu reinschneiden, es schmeckt aber auch ohne exzellent!

---

## Wurzeleintopf



Passend für die kalte Jahreszeit ein wärmendes Gericht mit Lagergemüse:

Eine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten. Wurzelgemüse nach Belieben (**Karotten**, **Pastinaken**, **Petersilwurzeln**, **Zeller**, **gelbe Rüben**) waschen, putzen und schneiden: Wurzeln in Scheiben, Zeller in kleine Würfel. Das Gemüse zur angerösteten Zwiebel geben, kurz erhitzen und dann mit Wasser aufgießen. Nach Lust und Laune **Erdäpfel** schälen (bei bio: nicht notwendig) und vierteln und in den Topf geben. Gewürzt wird mit (viel) **Thymian**, **Salz** und **Pfeffer**. Im Druckkochtopf braucht das Gericht 5-10 Minuten, bis es fertig ist, ohne Druck ca. 20 Minuten.

---

# Schwammerlgulasch



Für das Schwammerlgulasch die (Eier-) **Schwammerl** putzen , waschen und schneiden, dann in wenig Fett anbraten. Nach Belegen **Knoblauch** und reichlich frische **Petersilie** hinzufügen und mitrösten lassen. Wenn kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne ist, mit (Dinkelvollkorn-) **Mehl** stauben und Wasser aufgießen. Köcheln und dick werden lassen und zuletzt mit **Salz und Pfeffer** würzen.

Wir haben dazu Erdäpfelpüree gemacht: **Mehlige Erdäpfel** schälen, vierteln und im Druckkochtopf 10 min kochen. Das Kochwasser abgießen und aufheben (zum Verdünnen). Mit dem Kartoffelstampfer die Erpfis zerdrücken, salzen und nach Geschmack **Muskatnuss** dazugeben und zuletzt mit dem Kochwasser verrühren bis es die gewünschte Konsistenz hat. Wer Lust hat, kann auch noch **Röstzwiebeln** dazugeben.