

Gemüseküche 27. Juni 2026 - Rezepte

Mediterrane Gemüseantipasti (vegan)

Hierfür eignen sich eine Vielzahl von Gemüsen: Auberginen, Paprika, Peperoni, halb getrocknete Tomaten, Zucchini, Schalotten, Lauch, Möhren, Champignons, grüner Spargel, bestimmt noch manches mehr. Das **Grundrezept** ist immer das gleiche, Akzente könnt ihr mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen (Petersilie, Minze, Thymian, Rosmarin, Estragon, Oregano, Salbei, Ingwer, Chili, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Pfefferkörner, Zitronenschale, Kapern, Sardellen ...) setzen.

600 g Gemüse	geputzt und in mundgerechte Gabelbissen geschnitten, in
3 EL Olivenöl	anbraten, bis es leicht gebräunt, aber noch knackig ist (Faule legen das Gemüse mit Öl bepinselt für 15-20 min bei 225 Grad in den Ofen, im Airfryer etwas kürzer) – für unseren Geschmack entwickeln sich in der Pfanne die besseren Aromen.
150 ml Weißweinessig	in einem kleinen Topf zusammen aufkochen mit
50 ml Olivenöl	und
2 Lorbeerblätter.	
3 Knoblauchzehen	schälen und halbieren. Gemüse abwechselnd mit Knoblauch und Kräutern/Gewürzen (optional) in eine Schüssel oder ein großes Glas schichten, mit der Marinade übergießen. Mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Reste halten sich im Kühlschrank einige Tage.

Zucchini schmecken uns am besten mit frischen Petersilie- und/oder Minzblättchen eingelegt.

Fenchel profitiert, wenn er zum Ende der Bratzeit mit einem Schuss Weißwein abgelöscht wird. Anschließend mit Thymian (frisch oder getrocknet) einlegen.

Gebratener Fenchel mit Polenta (vegan oder vegetarisch möglich)

Hauptgericht für 4 Personen (oder 2-3 Vieleser)

3 mittlere Fenchelknollen	putzen, evtl. holzige Stellen und grobe Fasern entfernen, in 1-2 cm dicke Scheiben/Viertel schneiden.
4 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze Fenchel anbraten bis zur leichten Bräunung.
2 Knoblauchzehen	hacken, 1-2 min mitbraten, dann die Hitze reduzieren und mit einem Pfannendeckel 20 min garen lassen, dann
400 ml passierte Tomaten	hinzufügen, 3-5 min mitbraten, danach die Pfanne mit

Salz, Zucker, Pfeffer, Kräuter der Provence	abschmecken.
POLENTA	
250 ml (Pflanzen)Milch	mit
250 ml Wasser	zum Kochen bringen.
2 TL Gemüsebrühe	einrühren, Herd ausschalten, und unter Rühren ca. 5 min
Muskat nach Geschmack	quellen lassen (abhängig von der Polentasorte – Minuten- /Instantpolenta braucht max. 5 min, andere 10 min).
125 g Polentagrieß	
Salz, Pfeffer	zum Abschmecken
	Sollte euch der Polentabrei zu fest erscheinen, gebt einfach etwas Milch oder Wasser hinzu und verrührt.
	Optional mit einem Stück (veganer) Butter oder etwas geriebenem Parmesan verfeinern.

Gratinierter Fenchel

(gab es heute nicht, da eher für kühlere Tage – **vegan, vegetarisch oder mit Schinken**)

1 Fenchelknolle	pro Person putzen, evtl. holzige Stellen und grobe Fasern entfernen halbieren oder vierteln. Ausreichend
Wasser	zum Kochen bringen, salzen, etwas Butter schadet nicht 😊 , ein Schuss Weißwein ebenso wenig. Fenchel darin 20-30 min garen. Währenddessen eine Béchamelsoße vorbereiten.
40 g (vegane) Butter	(bei 2-4 Portionen) schmelzen,
2 Schalotten	gewürfelt, im Fett glasig dünsten,
40 g Mehl	drüber stäuben und kurz mit anschwitzen.
1 l (Pflanzen-) Milch	unter ständigem Rühren nach und nach dazu gießen. Ggf.
100 ml Sahne	dazugeben. Auf niedriger Stufe etwa 20 min einkochen lassen. Mit
Salz, Pfeffer, Zitronensaft	abschmecken.
	Eine Auflaufform einfetten, Ofen auf 180 bis 200 Grad Umluft vorheizen. Abgetropfte Fenchelstücke in der Form verteilen. Ggf. vorher mit
1 Scheibe Kochschinken	umwickeln. Nach Geschmack
Tomatenwürfel	über die Fenchel geben. Bechamel über das Gemüse verteilen.
100 g oder mehr (veganen) Käse	– es eignet sich Gratinkäse, Gouda, Bergkäse, Mozzarella, Parmesan – auf dem Béchamel verteilen

Ca. 20 min im Ofen bei 190 Grad überbacken, bis Bechamel und Käse leicht gebräunt sind. Schmeckt am besten mit Kartoffelpüree!

Fenchel-Orangen-Salat (vegan)

Vorspeise für 4 Personen

2 mittlere Fenchelknollen	putzen, evtl. holzige Stellen und grobe Fasern entfernen, fein (1-2 mm dick) hobeln.
2-3 Orangen	1 Orange auspressen, die andere(n) filetieren (weiße Haut komplett entfernen), nach Geschmack zerteilen. Wenn ihr es pikanter mögt, zusätzlich
1 rote Zwiebel oder 3 Frühlingszwiebeln	entweder dünn gehobelt oder in feinen Ringen zu Fenchel und Orangen geben.
1 Handvoll Minze	gehackt,
1 Handvoll Petersilie	gehackt, dazu
DRESSING	
2 TL Senf	
2 TL Reis- oder Ahornsirup	
3 EL Essig	
4 EL Olivenöl	
Salz, Pfeffer	Alles mit dem Orangensaft verrühren und über den Salat geben. Bald Servieren. Optional lassen sich noch geröstete Pinienkerne, gehackte Hasel- oder Walnüsse, dunkle Oliven und/oder gehacktes Fenchelgrün darüber geben.

Zucchini-Orzo (vegan oder vegetarisch)

Vorspeise oder Beilage für 4 Personen

300 g Orzo (Kritharaki)	nach Packungsbeilage kochen und abtropfen lassen.
500 g Zucchini	grob raspeln oder in feine Streifen/Würfel schneiden,
1 rote Zwiebel	schälen und fein hacken,
1-2 Knoblauchzehen	schälen und fein hacken. Gemüse in
2 EL Olivenöl	4-5 min bei mittlerer Hitze anbraten.
1 Bio-Zitrone	heiß abwaschen, Schale abreiben, dann auspressen. Zusammen mit
1 Bund Petersilie (oder Dill, Minze ...)	gehackt, und den Kritharaki unter das Gemüse mischen. Mit
Salz, Pfeffer	abschmecken. Mit
50 g Mandeln	gehackt, leicht in der ungefetteten Pfanne geröstet, garnieren.
	Wer mag, kann zusätzlich ein Stück Schafskäse über dem Orzo zerbröseln.

Parmigiana von Zucchini (vegetarisch, lässt sich aber auch mit veganem Käse zubereiten)

Hauptgericht für 4 Personen

1 kg Zucchini	in 3-4 mm dicke Scheiben (längs) schneiden oder hobeln. Mit etwas
Salz	bestreuen und zum Abtropfen 20 min in ein Sieb stellen. Währenddessen
½ Zwiebel	und
1 Knoblauchzehe	fein hacken. In einem Topf
2-3 EL Olivenöl	erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten.
800 ml Tomatenpüree	dazugeben, 10 min köcheln lassen. Mit
Salz, Zucker, Pfeffer	abschmecken.
Olivenöl	Zucchini mit Küchentuch abtupfen, portionsweise in heißem goldgelb braten (Faule können wieder den Ofen nutzen). Leicht salzen.
200 g Mozzarella	grob reiben, würfeln oder mit der Hand zerrupfen.
80 -100 g Parmesan	(o.ä) fein reiben bzw. fertig geriebenen verwenden.
Basilikumblättchen	In einer großen Auflaufform eine dünne Schicht Tomatensoße verteilen. Eine Schicht Zucchini leicht überlappend auslegen, wieder etwas Tomatensoße drauf, dann etwas Pfeffer, Mozzarellawürfel, Parmesan und zerrupft verteilen, bevor die nächste Schicht Zucchini folgt. So lange schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind – den Abschluss bildet aber immer ein Soße-Käseschicht.
	Im vorgeheizten Ofen etwa 30 min bei 180 Grad backen. Wird meist lauwarm mit Weißbrot gegessen.

Zucchini- Brownies (vegan)

für eine Springform (28 cm Durchmesser) oder Auflaufform 20 x 30 cm, 16-30 Stück je nach Größe

150 g Nüsse	nach Geschmack: Wal-, Hasel-, Paranüsse, Mandeln ... hacken.
100 g Zartbitter-Schokolade	hacken.
2 EL Leinsamenschrot	in einer Tasse mit etwas kochendem Wasser übergießen. Die Menge sollte etwa 2 Eiern entsprechen (auch anderer Ei-Ersatz lässt sich verwenden).
150 g Zucchini	grob raspeln.
200g Mehl	in einer großen Schüssel vermengen. Dann die flüssigen
200g Zucker	Zutaten untermischen:
1 P. Backpulver	
1 P. Vanillezucker	
70 g Backkakao	

75 g Pflanzenöl
160 ml
Pflanzenmilch

und die vorbereiteten Leinsamen"eier". Sollte der Teig noch nicht sämig sein, weitere Pflanzenmilch hinzufügen. Zum Schluss die gehackten Nüsse, Schokolade und Zucchini unterheben.

In eine gefettete Back- oder Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad (Umluft) ca. 30 min backen. Stäbchenprobe!

Wer noch mehr Schokolade mag, kann die Brownies nach dem Abkühlen noch mit Kuvertüre überziehen. Dann erst in Stücke schneiden.

Rührei mit Zucchini, Feta und Minze

1 Portion

50-100 g Zucchini
20 g Butter
2 Eier

fein würfeln. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit 3-4 min anbraten.

in einer Tasse, mit Salz, Pfeffer, ggf. etwas Milch aufschlagen, über die Zucchini geben und mit dem Rühren beginnen, wenn das Ei zu stocken beginnt.

40-50g Feta

zerbröseln, über die Eier geben und ganz kurz mitbraten. Vor dem Servieren mit

Minzblättchen

grob gehackt, überstreuen.

Zucchini-Chutney

1 kg Zucchini
350 g Zwiebeln

fein würfeln.

fein würfeln. Zusammen mit den Zucchini in einer Schüssel leicht salzen und über Nacht kühl stellen.

Am nächsten Tag auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit

300 ml
Weißweinessig
350 g Zucker
1 EL Senf

in einem Topf zum Kochen bringen, 20 min köcheln lassen. Dann Gewürze hinzufügen:

1 EL Currypulver
1 EL Paprika
2 EL Cayennepfeffer

Weitere 10 min köcheln lassen.

Zum Schluss mit

1 EL Mehl

binden. Noch heiß in verschließbare Gläser verteilen. Hält sich verschlossen einige Wochen und schmeckt wunderbar zu Gegrilltem, Käse oder Brot.