

# 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.

---

# Gemüse-WOK



Für den Gemüse-Wok haben wir **Karotten, Paprika und Brokkoli** geschnippelt und im heißen Wok (+wenig Öl) gebraten. Nach ein paar Minuten Garzeit kann man die **Zuckerschoten** (DAS Luxus-Gemüse schlechthin! Ich liebe es!) hinzufügen und mitbraten. Gewürzt haben wir mit **Sojasoße** und einer asiatischen Sonnentor-**Gewürzmischung**. Wir haben außerdem eine Hand voll gerösteter (und Gesalzener) **Erdnüsse** hinzugefügt .

Serviert haben wir das ganze mit **Reis**. Aber es passt ebenso jedes andere Getreide.

---

## Kürbisgemüse mit Polenta



Für das Kürbisgemüse eine kleine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten. Ein paar **Karotten** und einen **Hokkaido-Kürbis** waschen, in Würfel schneiden und ca 5 cm von einer Stange **Lauch** in schmale Streifen schneiden. Von all dem geschnippelten Gemüse die geschnittenen Karotten zuerst zum Zwiebel geben und auf kleiner Flamme ein paar Minuten mitdünsten lassen, danach Kürbis und Lauch hinzufügen, würzen (wir haben **Sonnentor „Gute Laune“** genommen, **Salz und Pfeffer** sind aber auch ok), mit etwas Wasser aufgießen und weichdünsten. Abschließend mit dem Kartoffelstampfer ein bisschen zerquetschen und einen Löffel **Mandelmus** unterrühren.

Für die Polenta gut 2 Tassen **Wasser** aufkochen, **salzen** und dann 1 Tasse **Polenta** vorsichtig einrühren. (Wir haben Polenta mit Steinpilzen genommen, weshalb die Farbe eher bräunlich als gelb ist.) Wer mag, kann gerne einen Schuss Sojacuisine dazugeben oder einen Löffel Pflanzenmargarine (Alsan). Auf kleiner Flamme kurz quellen lassen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backrohr bei 180 Grad fertigquellen und kross werden lassen.

---

# 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 Hite 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.

---

# 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.

---

# Sommer-Wok mit Couscous



Für dieses Gericht haben wir **Frühkarotten, Fisolen, Frühkraut und Zwiebeln** geputzt, geschnippelt und im Wok angebraten, mit etwas **Sojasoße** abgelöscht und bißfest garen lassen.

Währenddessen eine Tasse **Couscous** mit etwas Salz und einer Tasse kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen.

Zu guter Letzt beides vermischen und genießen!



# Waldviertler Winter-Wok



Für den Waldviertler Winter-Wok Winterlagergemüse waschen, putzen und schneiden. Wir haben **Karotten**, **Pastinaken**, **Lauch**, **Weißkraut** und **Sellerie** genommen. Natürlich passen auch Zwiebeln und Knoblauch gut dazu. Im Wok ein wenig **Öl** heiß werden lassen und das Gemüse darin anbraten. Mit **Sojasoße** ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und die Mischung unter gelegentlichem Umrühren gar werden lassen.

In der Zwischenzeit **Kartoffeln** waschen und im Druckkochtopf ca 10 Minuten weich kochen. Die ausgedampften Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zum Wokgemüse geben. Einfach köstlich!



---

# Wurzeleintopf



Eine **Zwiebel** schälen, schneiden und in wenig Fett anbraten. Währenddessen Wurzelwerk (**Karotten**, **Sellerie**, **Petersilienwurzel**,...) putzen und grob raspeln und die **Erdäpfel** schälen und vierteln. Wenn die Zwiebel goldbraun ist mit Wasser aufgießen und das restliche Gemüse dazugeben. Gewürzt wird (großzügig) mit **Thymian** und **Salz**. Das Gemüse sollte im Topf zu ca. einem Drittel mit Wasser bedeckt sein. Im Schnellkochtopf reichen 5 Minuten auf Stufe 2, danach Energiezufuhr abschalten und stehen lassen, bis kein Druck mehr im Topf ist; ohne Druckkochtopf ca 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Gericht hieß bei uns daheim „Wurzelfleisch“. Als Vegetarierin habe ich es bereits vor vielen Jahren adaptiert und einfach das Fleisch weggelassen. Wer mag, kann getrocknete Sojafleischwürfel mitkochen (unbedingt vorher 5-10 Minuten in heißer Gemüsesuppe ziehen lassen).





---

## Kürbis - Karotten - Gemüse



Große Karotte, Ingwer,  
Hokkaido

Soeben ausprobiert! Echt genial!

Also: Einen Hokkaido-**Kürbis** (weil man ihn nicht schälen muss....), **Karotten**, **Erdäpfel** (nach Möglichkeit mehlig) und ein Stück **frischen Ingwer** schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser kochen (Druckkochtopf: 5 Minuten). Wenn man das Gemüse als Suppe essen will, kann man natürlich mehr Wasser dazufügen. Abschließend unvollständig pürieren (damit von allem auch einige ganze Stücke übrig bleiben), salzen und den Saft einer **Orange** dazugeben (ersatzweise ein wenig Essig oder

Zitrone oder einen sauren Apfel). Mit Brot oder Getreide servieren. Gutes Gelingen!



Kürbis-Karotten-Gemüse