Retreat-Rezepte von Dieter Baltruschat

(Dieter ist zu erreichen unter eistieger@web.de)

1) Mexikanische Reispfanne (für 3 Personen)

200g Tofu, 1 Zwiebel, 1 Zucchini, 1 roter Paprika, halbe oder kleine Maisdose, Sojasoße, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Chili dazu 300g Reis als Beilage
1. Tofu in mittelgroße Würfel schneiden, in ein Gefäß geben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß) würzen, Sojasoße dazugeben, mit Geschirrtuch abdecken und mindestens 30 min ziehen lassen
2. Zwiebel, Zucchini und Paprikaschote grob würfeln
3. Zwiebel anbraten, dann marinierten Tofu dazugeben und anbraten, Mariniergefäß mit wenig Wasser ausspülen und dazugeben
4. Paprikaschote, Mais aus der Dose und Zucchini, gegebenenfalls Chili, dazugeben, Deckel zu und Dünsten

2) Nudeln mit Tomatensoße (für 4 Personen)

500g Nudeln (Spirali), 1 Tomatendose (800g), 1 Zwiebel, Knoblauch, Oregano, Basilikum, Piri-Piri, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Tomatenmark, dazu Parmesankäse
1. Zwiebel in kleine und halbe Knoblauchzehe in kleinste Würfel schneiden, in Öl anbraten,
2. 1 Teel.. Paprikapulver und 1 Esslöffel Tomatenmark dazugeben, kurz anbraten und Schältomaten dazugeben
3. Tomaten mit Kochlöffel am Rand zerquetschen, Pfeffer aus der Mühle, Oregano, Basilikum und 2-7 Piri-Piri bzw. eine Chili dazugeben und mindestens 30 min auf kleiner Flamme köcheln lassen

3) Reis und Tofu + Cashewnuts (für 3 Personen)

300g Reis, 200g Tofu, 1 Zwiebel, 3 Frühlingszwiebel, 1 gelbe Rübe, halbe Packung(125g) Cashewnuts, roter Paprika, Salz, Pfeffer, Sojasoße, 1 Chili oder Piri-Piri
1. Tofu in mittelgroße Würfel schneiden, in ein Gefäß geben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß) würzen, Sojasoße dazugeben, mit Geschirrtuch abdecken und mindestens 30 min ziehen lassen
2. Zwiebel und Paprikaschote grob würfeln, gelbe Rübe halbieren und in dünne Scheiben schneiden
3. Zwiebel mit wenig Öl anbraten, gleichzeitig kurz die Cashewnuts in Pfanne mit wenig Öl anrösten
4. Zwiebel anbraten, dann marinierten Tofu dazugeben und anbraten, Mariniergefäß mit wenig Wasser ausspülen und dazugeben
4. gelbe Rübe, rote Paprikaschote und gegebenenfalls Chili dazugeben
5. Frühlingszwiebel in kleine Scheiben schneiden, und mit den gerösteten Cashewnuts kurz vor Schluss dazugeben

4) Ratatuille mit Reis (für 3 Personen)

300g Reis, Zucchini, Aubergine, roter oder gelber Paprika, Zwiebel, passierte Tomaten, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 Piri-Piri
1. Zwiebel und Paprikaschote grob Würfeln und in wenig Öl anbraten
2. Aubergine und Zucchini grob würfeln und dazugeben, Pfeffer aus Mühle, Salz, Paprikapulver, Oregano, Basilikum und 2 Piri-Piri bzw. 1 Chili dazugeben
3. Mit passierten Tomaten aus Tetrapack aufgießen (ca. halbe Packung), Deckel drauf und 30 min schmoren lassen (bei sehr großen Mengen länger)

5) Blumenkohl + Aubergine + Reis (für 4 Personen)

400g Reis, Blumenkohl, 1 große Aubergine, Gemüsebrühe, Pfeffer, Paprikapulver
1. Blumenkohl und Aubergine grob Würfeln
2. in Topf mit etwas Wasser geben und mit Instant-Gemüsebrühe, Paprika, Pfeffer aus der Mühle würzen, Deckel drauf und dünsten

6) Gemüsesugo mit Kürbiskernen oder Mandeln (für 2 Personen)

1 Gemüsezwiebel (ca. 300 g), 3 Möhren (ca. 250g), 2 Fleischtomaten, 1/2 Teel. Thymian, 3 Essl. Zitronensaft, 100g Schafskäse, Öl, Salz, Pfeffer, 3 Essl. Kürbiskerne oder Mandeln
1. Zwiebel in schmale Spalten, gelbe Rüben in dünne Scheiben schneiden und Tomaten grob zerkleinern
2. Öl in Pfanne erhitzen, die Zwiebelspalten 5 min darin zugedeckt weich dünsten, dann die Möhren dazu, Salz, Pfeffer aus Mühle, Thymian dazu und zugedeckt 5 min weiterdünsten
3. Tomaten dazu, rühren und weitere 5 min dünsten, mit Zitronensaft und Salz abschmecken, Schafkäse grob raspeln oder klein schneiden
4. Kürbiskerne in kleiner Pfanne anrösten, am Ende Schafkäse und Kürbiskerne oder Mandeln dazu

7) Kartoffeln - Möhren Topf (für 2 Personen)

5 Kartoffeln (ca. 400g), 1 säuerlicher Apfel, 1/8 l Instant-Gemüsebrühe, 2 Essl. Creme fraiche, 1/2 Teel. Senf, 3 Essl. Kürbiskerne, Kresse
1. Kartoffeln, Möhren und Apfel in nicht zu kleine Stücke schneiden
2. etwas Öl in einen Topf, Kartoffeln und Möhren dazu, Äpfel daraufgeben, Brühe dazu, Deckel darauf und ca. 20 min dünsten
3. Creme fraiche und Senf verrühren und vorsichtig unter das Gemüse heben, etwa zwei min offen schmoren
4. Kürbiskerne in Pfanne anrösten und mit der Kresse über Gemüse streuen

8) Risotto mit Champignon und Mais (für 8 Personen)

500g Reis, 500g Champignon, 1 Maisdose, Salz, Pfeffer, Paprika, Parmesankäse
1. Öl in Topf, Reis anbraten
2. mit etwas Wasser aufgießen, Maisdose und Champignons dazu

3. Häufig umrühren, immer wieder mit Wasser aufgießen und einige Esslöffel Parmesan, Pfeffer, Salz und Paprika dazu

9) Ananascurry mit Reis (für 4 oder 5 Personen)

400g Reis, 1 frische Ananas, 1 große Zwiebel, Öl, 1 Essl. gemahlener Koriander, 2 Teel. Paprikapulver, 1 Teel. Chilipulver, 1/2 Teel. braune Senfkörner, Salz, 1 Essl. Rohrzucker, 100g Kokosraspel, 300ml (2 Tassen) Buttermilch
1. Ananas würfeln, in Schüssel mit Paprika, Chili und Koriander mischen
2. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in Öl glasig braten, Senfkörner dazu und Deckel drauf, wenn Senfkörner platzen die Ananas mit einer Tasse Wasser dazugeben
3. wenn Wasser aufgesogen ist, die restlichen Zutaten unterrühren und Gericht bei schwacher Hitze ca. 15 min ziehen lassen (Garzeit ca. 20 min)

10) Chili sin Carne (für 2 Personen)

je eine Chili und Kidneybohnen-Dose, Tomatenmark (oder Ketchup), frische gehackte Tomaten, passierte Tomaten, Zwiebel, Kartoffel, eine Gelberübe, Thymian, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer, 2-3 Piri-Piri dazu Baguette (ein Baguette für zwei Personen) Alles in einen großen Topf, und langsam erwärmen.

11) Thai-Curry (für 4 Personen)

1 Brokkoli, 2 große bzw. 4 mittelgroße Kartoffeln, 4 gelbe Rüben, rote Thaicurrypaste (z.B. Rot, ein gestrichener Teelöffel), Kokosmilch auf der Dose (kleine Dose) bzw. Kokoskreme (ca. 2 cm dicke Scheibe) dazu 100g Reis pro Person
1. Kartoffel + gelbe Rüben schälen und in kleine Würfel bzw. Scheiben schneiden, Currypaste in Topf anrösten,
2. mit Kokosmilch auf der Dose (kleine Dose) + etwas Wasser aufgießen bzw. Kokoskreme (ca. 2 cm dicke Scheibe) und heißes Wasser dazu
3. ca. 15 - 20 Min auf kleiner Flamme köcheln

12) Tortelloni Ricotta e Spinaci (für 3 Personen)

zwei Packungen Tortelloni Ricotta e Spinaci (gibt´s z.B. bei Plus), etwas Sahne, Pfeffer, Salz, geriebener Parmesan zum darüber streuen + Salat
1. Tortelloni 8-10 min in Salzwasser kochen
2. in Sieb abgießen, Tortelloni in den leeren Topf zurück
3. ca. 100g Sahne darüber und etwas pfeffern, sehr kurz erwärmen und dann sofort servieren

13) Kriteraki-Auflauf (für 4 Personen)

500 g Kriteraki (griechische Teigwaren in Reisform gibt´s beim Griechen), 3-4 Tomaten, 150g geriebener Käse (z.B. Emmentaler), Olivenöl, Tomatenmark, Paprikapulver edelsüß, Instant-Gemüsebrühe, Pfeffer + Salat
1. Kriteraki ca. 10 min in Gemüsebrühe kochen, Tomaten in kleine Würfel schneiden
2. In Sieb abgießen und dabei etwas von der Brühe auffangen
3. Kriteraki in den leeren Topf zurück, Olivenöl, zwei Teelöffel Paprikapulver (edelsüß),

etwas Pfeffer, einige cm. Tomatenmark und die gewürfelten Tomaten dazugeben und umrühren
4. Bräter oder Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, Kritaraki-Gemisch hineingeben und homogen verteilen, noch etwas von der aufgefangenen Gemüsebrühe darüber verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen
5. im vorgeheizten Backofen auf hoher Hitze überbacken (ca. 20 - 40 min)

14) Nudeln mit Spinatsoße (für 3 Personen)

ca. 400 g Nudeln (Spirali), 250g Rahmspinat (tiefgekühlt), ein Spritzer Tabasco
Nudeln kochen, Rahmspinat in separatem Topf erwärmen und mit einem Spritzer Tabasco abschmecken

15) Salat als Beilage (für ca. 8 Personen)

1 schöner großer Kopfsalat (oder Eissalat, ...), 3 gelbe Rüben, 3 Tomaten
klassisch Essig Öl und Kräuter, möglicherweise Sonnenblumenkörner , Senf, Zitronensaft, Tomatenmark, ... für´s Dressing