

IDEEN FÜR VEGETARISCHE GERICHTE

Linsen

- [Linsendahl](#), Rezept auf www.mamasunplugged.com
- Hirten-Linsengericht mit frischem Brot: Gemüse andünsten (Karottensticks, Pepperoni, Bohnen, Schalotten), gekochte Linsen dazu, salzen und Honig begeben

Kartoffelstock

- mit Kabis (alternativ Fenchel), Rezept von [Frei-Style](#)
- Toppings wie: z.B. klein geschnittene Cherrytomaten mit Kräutern, Knobli, Olivenöl oder knusprige Röstzwiebeln

Ofenkartoffeln

- überbacken mit Raclette
- mit Kräuterquark serviert
- dazu Salat
- zusammen mit Ofengemüse

Gschwellti

- mit Raclette
- mit Kräuterquark und anderen Sösseli
- mit feinem Salat (grün, Mais, Karotten, [Apfel-Sellerie](#), etc.)

Bratkartoffeln / Rösti

- mit Spieglei und Spinat
- mit Kräuterquark
- mit Salat und Käseplätzchen (gekauft oder [selbstgemacht](#))
- mit anderem Gemüse angebraten als Salat

Pasta mit

- 5Pi
- Pesto (Sandras Rezept für [Rüeblikraut-Pesto](#))
- Vegihack-Tomatensauce (veganes Hackfleisch gibt es in fast allen Grossverteilern)
- Pilzrahmsauce
- Tomatensauce mit kleingehacktem Gemüse (Karotten, Pepperoni, Sellerie)
- Bechamel-Sauce
- Onepot

Suppen aller Art

- mit frischem Brot serviert; [unsere Lieblingssuppen](#)

Currys

- mit Kokosmilch, Gemüse nach Gusto
- mit Kichererbsen (und Kürbis und Cashewnuts)
- mit gewürfeltem und scharf angebratenem Räuchertofu (erst nach Anrichten darüber geben)
- Riz Casimir (Früchte-Curry), dazu in Butter gebratene, halbierte Bananen
- Thai Curry

Falafel

- mit Humus und Fladenbrot
- im Pitabrot mit Joghurtsauce

Wraps mit

- allem ausser Fleisch (zB Fleischersatzprodukt statt Poulet)
- rohem, feingeschnittenem oder kurz angebratenem Gemüse, Creme Fraiche
- persönlicher Favorit: Gemüse und Tofu in BBQ-Sauce anbraten, dazu Reis

Pizza mit

- Gemüse wie Champignons, Zucchetti, Pepperoni, Mais, Tomaten, Aubergine, etc
- Spinat-Ricotta
- Quattro Fromaggi

Flammkuchen

- Birne, Feigen, Käse (optional: Gorgonzola)
- Cherrytomaten, Basilikum
- Lauch und Feta
- Zucchini
- Ruccola, Tomaten
- Ziegenkäse, Honig
- [unsere Varianten](#) gibt's auf www.mamasunplugged.com, zB mit Rosmarin, Olivenöl und Knoblauch

Risottos

- alle möglichen Risottovarianten
- Tomatenreis (Reis in Pfanne geben, kleingeschnittene Zucchini, italienische Gewürze und Tomatenpüree dazu, köcheln, mit Parmesan abschmecken)
- Gemüsereispfanne

Spätzli

- mit Champignonssauce
- mit [veganem Ragout](#)
- als Gemüsepfanne (dazu Gemüse fein schneiden, anbraten, Spätzli separat anbraten, alles zusammen mit Rahm und Parmesan verrühren)
- mit Käse überbacken
- mit Tomatensauce, frischem Basilikum und Parmesan

Gnocchi

- Rahm und Spinat: mit Bouillon in Bratpfanne aufkochen, frischen Spinat dazu geben, mit Rahm ablöschen, Parmesan darüber
- als Gratin mit vegetarischer Tomatensauce

Gratin

- Kartoffel-Karotten-Gratin mit Salat
- Hörnliauflauf (Sandras Variante: mit Käse-Rahm-Ei-Guss und Erbsli)
- Pastagratin mit Tomatensauce (neutral, Vegihack, Gemüse, Käse)
- Äplermagronen, dazu Apfelmus

Lasagne

- Ricotta-Spinat
- Linsen
- Tomatensauce mit Sellerie-Karotten-Zucchini-Pepperoni
- [Gorgonzola-Birnen-Lasagne](#), Rezept aus www.mamasunplugged.com

Chinesisch / Asiatisch

- Gemüsepfanne: Gemüse fein schneiden, in Öl und Sojasauce scharf anbraten (Weisskohl, Karotten – auch lecker: Pepperoni, Mungobohnensprossen, Pilze), gekochte Noodles/Reis dazu, abschmecken
- Frühlingsrollen und Reis

Omeletten

- gefüllt mit Chamignons
- Spinat-Ricotta
- Linsendahl-Füllung
- süsse Varianten (Konfi, Schokoladenaufstrich, etc.)

Spanische Tortilla

Gemüse in Omeletten-Teig, das Rezept findet ihr auf www.mamasunplugged.com

Wähen

- Gemüsewähe / Quiche
- Käsewähe
- Fruchtwähe

Birchermüesli

mit feinem Brot und Käseplatte

Mini-Sandwiches

- mit Birne und Käse (aller Art)
- Gemüsesalat-Füllung
- Vegiburger/Schnitzel
- Tofu (Räuchertofu in Scheiben geschnitten, anbraten)
- Orientalisch mit Falafel, Humus, gebratenem oder eingelegtem Gemüse

Burgerbuffet

Burger gehen auch in Vegetarisch. Je nach Gusto

- mit vegetarischem Burgerpatty des Grossverteilers (gibt's auch in gefrorener Variante)
- mit selbstgemachtem Burger (zB [Mary Miso](#), Linsenburger, Reisburger, Bohnenburger, einfach mal googeln und tüfteln)
- mit angebratenem Tofu
- mit (Halloumi-)Käse

Unbedingt empfehlenswert ist dazu die [Burgersauce von Foodwerk](#).

Belegte Brötchen

- Käse aller Art (mit und ohne Gürkli, Tomaten, etc.)
- Gemüse wie Spargeln
- Sellerie-Karottensalat
- Aufstriche (Aubergine, Curry-Mango, etc)
- Humus
- evtl. Ei (Ei immer abklären, viele Vegetarier essen auch keine Eier)

Bruschetta

- Brotscheiben im Ofen rösten
- klein geschnittene Tomaten-Mozarella-Olivenöl-Balsamico-Kräuter darüber geben, am Ende nochmals mit dickflüssigem Balsamicosirup dressen
- geschnittene Champignons anbraten, etwas Rahm dazu geben, auf Brote geben

Salate

Mit Brot oder auch mit selbstgemachtem Burger (sh Burger), Fleischersatzprodukt, Bratkäse oder Halloumi servieren (bei vegetarischen Gästen am besten gleich nachfragen, was sie mögen)

- Kartoffelsalat
- Pastasalat (persönlicher Favorit: Stangensellerie kleinschneiden; persönliche Lieblingsmachart: alles in die Salatsauce geben, Pasta direkt nach dem Abschütten mit allem verrühren und Deckel drauf (so werden Cherrytomaten, Basilikum und Mozzarella zB leicht erwärmt)
- Reissalat / auch Curry-Reis-Salat (bestes Rezept: französische Salatsauce, Dosenananas inkl. Saft (auch frische, mit etwas Saft), Mandelstäbchen in Pfanne anbraten, mischen. Für ein sattes Gelb, Kurkuma beugeben)