

Beispiele für gemüsebasierte warme Hauptspeisen in der Gemeinschaftsverpflegung¹

Blätterteig

Brokkoli im Schlafrock
Lauch-Möhren-Taschen
Frühlingsrolle

Strudelteig

Wirsing-Schafskäsestrudel
Mangoldstrudel
Strudel mit Wurzelgemüse (z.B. Pastinaken) und Champignons

In Teig oder auf Teig

Pizza

alle Sorten/zum selbst belegen als Event

Pfannkuchen

gefüllt mit angebratenen Austernpilzen etc.
gefüllt mit angebratenem Spitzkohl

Ragouts und Currys

Blumenkohl-Curry
Pilz-Frikassee
Moussaka
Kürbis-Kokos-Ragout
Frühlingsgemüse in Sahnesauce

Zubereitung „in Sauce“

Aufläufe

Lasagne mit Schafskäse
Kartoffelgratin
Nudelaufwurf (ausformulieren, z.B. Nudelaufwurf mit Mozzarella überbacken)
Rosenkohl im Kartoffelbett
Möhren-Champignons unter einer Sesamkruste

Aufläufe

Buletten

Käse-Zwiebel-Bratlinge
Zucchini-Hefeschnecken
Kartoffelpuffer
Blumenkohl im Ausbackteig
Tofu-Lauch-Bratlinge
Knoblauch-Bällchen
Cevabcici
Falaffel (Kicherbsen-Basis, Ei, Kartoffeln)

Kross gebraten“

Gemüse pur und gefüllt

Romanesco mit Olivenöl
Blumenkohl mit gehobelten Mandeln
Grilltomate
Gefüllte Riesenchampignons
Gefüllte Auberginen
Gefüllte Paprika
Gefüllte Zucchini
Buschbohnen
Sauerkraut
Rotkohl mit Äpfeln

Geschmort oder gedünstet

¹ nach Thun, M.: „Die Speisekarte im Baukastenprinzip“. In: Haushalt und Bildung 1/2011, S. 37-39