

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

## Wilder Teller mit selbstgemachten Spätzli

### Zutaten

½  
Rotkabis  
1 EL  
Sonnenblumenöl  
½  
Zwiebel  
2 TL  
Salz  
1 Prise  
Rohrzucker  
2 EL  
Rotweinessig  
0,5 dl  
Wasser  
600 g  
frische Bohnen  
2  
frisches Bohnenkraut  
300 g  
Dinkelmehl  
1 TL  
Salz  
4 EL  
Zwergenwiese-Aufstrich  
1,5 dl  
Wasser  
4 EL  
Rohrzucker  
250 g  
tiefgekühlte Kastanien  
2 dl  
Gemüsebouillon  
1 Prise  
Salz  
20 g  
Margarine  
½  
Zwiebel  
1 EL  
Sonnenblumenöl  
200 g  
Seitan

2 EL  
Morga Bratensauce  
1,5 dl  
Wasser

Rotwein nach Belieben, z. B. der vegane spanische Bio-Wein Vinya Laia von Delinat  
200 g  
frische Pilzmischung

Paprikapulver, Kräutermeersalz

2,5 dl  
pflanzlicher Rahm  
1 Bund  
frischer Schnittlauch

4  
Feigen  
4

Traubenzweige

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

## Zubereitung

### ROTKABIS, CA. 60 MINUTEN

Den Rotkabis rüsten, waschen und in feine Streifen schneiden. In eine Pfanne 1 EL Öl geben und aufwärmen. ½ Zwiebel fein hacken und zum Rotkabis geben. Mit ½ TL Salz und einer Prise Zucker würzen und erwärmen. Mit 2 EL Essig und wenig Wasser ablöschen. Auf kleiner Stufe ca. 50 Minuten dämpfen, bis der Kabis weich ist. Anschliessend warm stellen.

### BOHNEN, CA. 30 MINUTEN

Bohnen waschen und die Enden entfernen. Schnellkochtopf bis zum Siebrand mit Wasser füllen. 2–3 Zweige frisches Bohnenkraut hinzugeben und mit ½ TL Salz würzen. Erwärmen, bis es zischt, dann auf kleine Stufe zurückschalten und ca. 25 Minuten garen lassen. Schnellkochtopf unter fliessendem kaltem Wasser abkühlen und anschliessend vorsichtig öffnen. Vor dem Servieren die Bohnen in Bündeln aufteilen und mit frischem Schnittlauch zusammenbinden.

### SPÄTZLI, CA. 50 MINUTEN

300 g Mehl in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz würzen. 4 EL Brotaufstrich sowie 1,5 dl Wasser in einem Massbecher gut mischen. Gemisch von der Mehlmittle heraus anrühren und Teig klopfen, bis dieser glatt ist und Blasen wirft. Zudecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen, mit 1 EL Salz würzen und Spätzli mittels Spätzlisieb und Schaber portionenweise im heissen Wasser kochen, anschliessend heiss servieren.

### GLASIERTE KASTANIEN, CA. 20 MINUTEN

4 EL Zucker in einer Bratpfanne rösten, bis er schäumt, mit den tiefgekühlten Kastanien vermischen. Mit 2 dl Gemüsebouillon ablöschen, Salz und Margarine dazugeben. Auf kleiner Stufe weiterköcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist.

### SEITAN-PILZ-GESCHNETZELTES, CA. 20 MINUTEN

½ Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit 1 EL Öl in der Bratpfanne anschwitzen. Seitan in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben, anbraten. Bratensauce anmischen (2 gehäufte EL und 1,5 dl Wasser gut mischen) und damit den angebratenen Seitan ablöschen, bei Bedarf Rotwein dazugeben. Pilzmischung hinzugeben, mit Paprika und Kräutermeersalz würzen. Mit pflanzlichem Rahm verfeinern und auf kleiner Stufe köcheln lassen. Schnittlauch fein hacken (einige Halme für die Bohnenpäckli übrig lassen) und einen Teil dazugeben.

### TELLER ANRICHTEN

Feigen vierteln und mit Traubenzweig platzieren. Bohnenpäckli mit Schnittlauch zusammenbinden. Geschnittenen Schnittlauch als Dekoration verwenden, servieren.

Rezeptgruppe: Haupt.

Dieses Rezept von [Veg-Info 2015-3](#) [3] wurde eingetragen von: Janine Wiczorek / 2016-01-27 15:03:07

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

---

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=2318](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2318)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [4]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=2318&lang=de](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2318&lang=de)

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.koernlipicker.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>