

Vegetarisch kochen – ganz einfach

Deftige Quiche, cremiges Süsspchen, aromatischer Salat: Wer weniger oder kein Fleisch mehr essen möchte, kann sich in einem Kochkurs Rezeptideen holen.

VON FIONA SCHULTZE

VIERSEN 2022 haben die Menschen in Deutschland so wenig Fleisch gegessen wie nie zuvor. Laut dem Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) sind im vergangenen Jahr pro Person 52 Kilogramm Fleisch verzehrt worden – das sind rund 4,2 Kilogramm weniger als 2021. Seit Beginn der Aufzeichnung 1989 ist es der niedrigste gemessene Stand. Der rückläufige Verbrauch zeigt sich auch in Deutschlands Fleischerzeugnis. Im Vergleich zum Vorjahr sind rund zehn Prozent weniger Schweine- und circa acht Prozent weniger Rind- und Kalbfleisch produziert worden. Das BZL nennt als möglichen Grund für den sinkenden Fleischkonsum die steigenden Tendenzen zu einer pflanzenbasierten Ernährung. Diese Ernährungsform möchte auch Heike Dunkel den Menschen näherbringen. Dafür bietet sie Kochkurse an – etwa im Katholischen Forum in Viersen.

Die Hände sind gewaschen, die Zutaten liegen bereit und die Teilnehmer sind startklar. Doch warum nehmen sie überhaupt an einem vegetarischen Kochkurs teil? Angela Weishaupt und Veronika Wisny möchten ihren Fleischkonsum verringern: „Dafür wollen wir uns Inspiration holen und die vegetarische Rezeptauswahl erweitern.“ Ihr Ziel: wöchentlich mehrere vegetarische Tage einzubauen. Auch



Möhren, Knoblauch, Eier, Kräuter: Teilnehmerinnen des Kochkurses im Katholischen Forum suchen sich die Zutaten für die vegetarischen Gerichte zusammen, die sie zubereiten möchten.

RP-FOTOS: JÖRG KNAPPE

Barbara Gehrmann, Fachbereichsleiterin vom Katholischen Forum, nimmt an dem Kochkurs teil. Sie kocht regelmäßig für ihre drei Söhne, ein passendes Gericht für alle zu finden, sei teilweise bereits eine Herausforderung. „Umso gespannter bin ich, heute neue vegetarische Gerichte kennenzulernen“, sagt sie.

Adela Begovic und Ursula Breuer kochen täglich gemeinsam für 60 Kinder einer Kindertagesstätte das Mittagessen: „Auch im Kindergarten möchten wir darauf achten, regelmäßig vegetarisch zu kochen“, berichten sie. Sie erhoffen sich, im

Rahmen des Kochkurses vegetarische Gerichte kennenzulernen, die auch Kindern schmecken. „Denn Kinder sind sehr kritisch“, betont Begovic mit einem Grinsen. Zu den Teilnehmern zählen auch langjährige Vegetarier. Übungsleiterin Heike Dunkel setzt schon seit 35 Jahren auf eine pflanzenbasierte Ernährungsweise. Sie möchte zeigen, wie einfach und lecker vegetarische Gerichte sein können. Und das gelingt: Auf dem Speiseplan stehen ein Fenchel-Mozzarella-Salat, eine Erbsensuppe und eine Möhren-Kräuter-Quiche.

Fenchel-Mozzarella-Salat

Zutaten für zwei Portionen: 30 Gramm Haselnusskerne, eine Fenchelknolle, 70 Gramm Mozzarella, eine halbe Orange, drei Esslöffel Haselnussöl, ein Esslöffel Weinessig, ein Zweig Zitronen-Thymian, Salz, Pfeffer und Chiliflocken.

Erbsensuppe

Zutaten für zwei Portionen: 15 Gramm Soft-Tomaten, Basilikum, 30 Gramm Zwiebeln, 15 Gramm Butter, 100 Gramm TK-Erbsen, 125 Milliliter Gemüsebrühe und 50 Gramm Sahne.

Zubereitung Die Tomaten klein würfeln, anrösten und zur Seite legen.

INFO

Mehr Geschichten zum Thema „Lecker essen“

Das ist der letzte geplante Serien-Teil:
Samstag, 8. April Gastronomie-Trend zum Genuss, der auch etwas kosten darf

Weitere Geschichten zum Thema „Lecker Essen“ finden Sie online unter www.rp-online.de/viersen. Dort gibt es auch einen Link zu einer Themenseite NRW.

Die Zwiebeln mit der Butter anbraten, Erbsen zufügen und zwei Minuten anschwitzen lassen. Brühe und Sahne zufügen, aufkochen und zehn Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Alles pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikum und den Soft-Tomaten toppen. Fazit aller Teilnehmer: „Unglaublich, wie aromatisch und lecker die Suppe schmeckt.“

Möhren-Kräuter-Quiche

Zutaten und Zubereitung Für vier Portionen müssen 250 Gramm Mehl, 120 Gramm Butter, Salz und 50 Milliliter kaltes Wasser zu einem Teig geknetet, in eine gefettete Form gedrückt, der Teigboden mehrmals mit einer Gabel eingestochen und bei 160 Grad Umluft für 15 Minuten gebacken werden. In 500 Milliliter Gemüsebrühe werden für zehn Minuten 800 Gramm Möhren gekocht. Währenddessen kann die Füllung vorbereitet werden: Einen Bund Dill, zwei Kästchen Kresse und eine Knoblauchzehe hacken und mit zwei Eiern, 200 Gramm Schmand und 100 Gramm Sahne verrühren. Alles mit Liebstöckel, Muskat, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Hälfte der Füllung auf dem Teig verteilen, dann werden die Möhren aufgelegt und mit der restlichen Masse bedeckt. Obendrauf kommt 100 Gramm geriebener Käse. Die Quiche circa 40 Minuten goldbraun backen.



Die Möhren-Kräuter-Quiche wird für 40 Minuten gebacken.



Im Fenchel-Mozzarella-Salat sind auch Haselnusskerne.



Das Erbsensüsspchen wird mit Soft-Tomaten getoppt.

NACHRICHTEN-TICKER

Brennende Koniferen Am Dienstag gegen 19.10 Uhr hat ein Anwohner der Kanalstraße in Viersen Rauchentwicklung in seinem Garten bemerkt. Wie die Polizei mitteilt, standen drei hohe Koniferen in Flammen. Die Feuerwehr löschte den Brand. Der Garten ist laut Polizei nicht frei zugänglich. Es könne nicht ausgeschlossen werden, dass die Koniferen absichtlich angezündet worden seien. Zeugen können sich unter Telefon 02162 3770 melden.

Stadtbibliothek Die Stadtbibliothek bleibt am Karsamstag, 8. April, geschlossen. Das teilt die Stadt mit. Die Leihfristen entliehener Medien werden automatisch verlängert. Die Außenrückgabe der Zentrale am Rathausmarkt 1b wird am Donnerstag, 6. April, um 18 Uhr abgeschaltet. Sie geht am Dienstag, 11. April, um 9 Uhr wieder in Betrieb.

IHR THEMA?

Darüber sollten wir mal berichten? Sagen Sie es uns!

✉ viersen@rheinische-post.de
☎ 02162 9343-22
📍 RP Viersen
📧 rp-online.de/messenger
📠 02162 9343-29

Kontakt

Ihre Ansprechpartnerin in der Redaktion für die Berichterstattung über Viersen:

Nadine Fischer
Telefon 02162 9343-25

Martin Röse
Telefon 02162 9343-21

viersen@rheinische-post.de

Zentralredaktion

Tel.: 0211 505-2880

E-Mail: redaktionssekretariat@rheinische-post.de

Leserservice

(Abonnement, Urlaubs- und Zustellservice)

Tel.: 0211 505-1111

Online: www.rp-online.de/leserservice

E-Mail: Leserservice@rheinische-post.de

[@rheinische-post.de](mailto:Leserservice@rheinische-post.de)

Anzeigenservice

Tel.: 0211 505-2222

Online: anzeigen.rp-online.de

E-Mail: mediaberatung@rheinische-post.de

RHEINISCHE POST

Redaktion Viersen:

Rathausgasse 3, 41747 Viersen; Redaktionsleitung: Martin Röse.

Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Abonnementgebühren sind im Voraus fällig. Abonnementkündigungen werden nur schriftlich beim Verlag oder einem Service Punkt mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende entgegengenommen. Freitags mit prisma - Wochenendmagazin zur Zeitung. Zur Herstellung der Rheinischen Post wird Recycling-Papier verwendet.

DIES UND DAS

► www.auto-nagel.de

Sein Einsatz ist unbezahlbar. Deshalb braucht er Ihre Spende.



www.seenotretter.de



RP SHOP

Weitere Jahrgangsbücher online im RP Shop erhältlich



DAS IDEALE GESCHENK FÜR RUNDE GEBURTSTAGE IN 2023

Eine persönliche Jahres-Chronik mit tiefgeprägtem Eindruck des Vor- und Nachnamens sowie des Geburtstags vom Beschenkten ist erhältlich für die Jahrgänge von 1932 – 1974. Für jeden Tag des Geburtsjahres präsentiert diese einzigartige Chronik

auf 240 Seiten eine überraschende Mischung aus Informationen zu Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport. Auch die großen Entwicklungen des Jahres werden dargestellt, illustriert durch zahlreiche Fotos.

Format: 23,5 × 29,4 cm | 240 Seiten

Artikelnummer 54501350

Preis: 49,95 €

(zzgl. Versandkosten)

Jetzt bestellen: rp-shop.de

Bestell-Hotline: 0211 505-2255 (Mo – Fr 8 – 16 Uhr)