



Vegetarische Lieblingsrezepte

aus Senioreneinrichtungen in NRW

Vegetarische Rezepte von Senioreneinrichtungen für Senioreneinrichtungen

Im Rahmen des Tages der Seniorenernährung hat die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW Senioreneinrichtungen zur Einreichung von beliebten vegetarischen Rezepten aufgerufen. Viele Einrichtungen sind dem Aufruf gefolgt. Nachfolgend finden Sie die Sammlung vegetarischer Rezepte von und für Senioreneinrichtungen. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen beteiligten Einrichtungen, die uns ihre beliebten vegetarischen Rezepte zur Verfügung gestellt haben.

Mit den Rezepten aus der Praxis für die Praxis möchten wir Sie motivieren, Ihren Bewohner:innen schmackhafte und abwechslungsreiche Gerichte ohne Fleisch anzubieten. Gleichzeitig gestalten Sie Ihren Speiseplan durch weniger Fleisch nachhaltig.

In den Rezepten werden zum Teil sehr „krumme“ Summen in den Mengenangaben gemacht. Dies ist bedingt durch die Umrechnung der Rezepte auf eine Rezeptgröße von 10 Portionen.

In einigen Rezepten werden Zutaten als Tiefkühlware (TK) angegeben. Selbstverständlich kann stattdessen auch frisches Gemüse verwendet werden, denn der Einkauf von frischem Gemüse aus der Region schont die Umwelt. Zwar enthält Tiefkühlgemüse oft mehr Vitamine als frisches, weil es gleich nach der Ernte schockgefroren wird. Doch das Schockgefrieren, der Transport und das Lagern der tiefgekühlten Kost verbrauchen jede Menge Energie und verursachen somit einen hohen CO₂-Ausstoß.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen der vegetarischen Rezepte.
Guten Appetit wünscht

Ihr Team der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

HERAUSGEBER

Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Mintropstr. 27 | 40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 3809088
E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

www.seniorenverpflegung.nrw

Stand: April 2023

Inhalt

Blumenkohlauflauf	3
Gemüseschnitzel	4
Brokkolitaler mit Dip	5
Gemüselasagne	6
Pilz-Lasagne	7
Linsenbolognese	8
Gratinierte Paprika	9
Kasknödel	10
Gnocchi auf Blattspinat	11
Kürbisbraten	12
Antipasti-Salat	13
Sellerie-Karottenbratling	14
Blumenkohlbratling	15
Penne mit Tomaten-Linsenbolognese	16

Blumenkohlaufauf

Das Rezept wurde eingereicht von der
Senioreneinrichtung St. Katharinen-Stift aus
Coesfeld.



ZUTATEN für 10 Portionen

2,3 kg TK-Blumenkohlröschen

0,57 kg TK-Tomatenwürfel

0,14 kg Lauchringe

0,45 l Béchamelsauce

0,23 l Vollei

0,23 kg geriebener Gouda

ZUBEREITUNG

Blumenkohl blanchieren. Béchamelsauce mit Vollei mischen und mit Gewürzen abschmecken.
GN-Bleche einfetten.

Blumenkohl, Tomatenwürfel, Lauchringe und die Béchamel-Eimischung vermengen. Auf Bleche verteilen
und mit geriebenem Gouda bestreuen.

Bei 130 °C Umluft 50 – 60 Minuten garen.

Den Auflauf mit Kartoffelpüree und einer Sauce Choron servieren.

Gemüseschnitzel

Das Rezept wurde eingereicht vom Seniorenzentrum
Saaler Mühle in Bergisch Gladbach.



ZUTATEN für 10 Portionen

Portionsgröße 155 g

345 g TK-Brokkoli

345 g TK-Karotten gewürfelt

345 g TK-Kohlrabistreifen

116 g Schmelzflocken

116 g Sonnenblumenkerne geschält

230 g Vollei

11 g TK-Knoblauchzehen

1 g Muskatnuss gemahlen

2,3 g jodiertes Speisesalz

0,7 g weißer gemahlener Pfeffer

1,1 g Argentinisches Grillgewürz

0,5 g gemahlener Ingwer

0,7 g Cayenne Chili gemahlen

115 g Paniermehl

23 g Speiseöl mit Buttergeschmack

ZUBEREITUNG

Gemüse dünsten und dann zerkleinern. Sonnenblumenkerne rösten und zermahlen.
Alle Zutaten vermengen, zu Bratlingen formen und in Paniermehl wenden. In Öl braten.

Brokkolitaler mit Dip

Das Rezept wurde eingereicht vom
St. Marienstift in Bochum.



ZUTATEN für 10 Portionen

438 g TK-Brokkoliröschen	Zitronenschale
Gemüsebouillon	25 g Pflanzenöl
63 g Walnusskerne halbiert	313 g griechischer Joghurt
125 g Cheddar rot	Zitronensaft
150 g Eier	Jodsalz
75 g Mehl	weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Brokkoli in Brühe garen, abgießen, kalt stellen und zerdrücken. Walnüsse mittelfein hacken. Cheddar reiben.

Brokkoli, Käse, Nüsse, Mehl, Eier, Zitronenschale und Gewürze miteinander vermischen. Blech mit Öl bestreichen. Brokkolimasse in Talerform auf die Bleche setzen und etwas flach drücken. Im Ofen ca. 15 Minuten backen, dann wenden und nochmals 10 Minuten backen.

Naturjoghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen und als Dipp zu den Talern reichen.

Gemüselasagne

Das Rezept wurde eingereicht von
Perthes-Service GmbH im Katharina-von-Bora-
Haus in Versmold.



ZUTATEN für 10 Portionen

19 g TK-Knoblauchwürfel	68 g Butter
190 g TK-Zwiebelwürfel	77 g Weizenmehl
19 ml Rapsöl	990 ml Milch
49 g Tomatenmark 2-fach konzentriert	41 g Hartkäsemix
1485 g TK-Ratatouille-Gemüsemischung	288 g Lasagneplatten vorgegart
1188 g TK-Tomatenwürfel mit Haut	126 g Gouda gerieben
99 g rote Linsen	Jodsalz
180 ml Wasser	weißer Pfeffer
TK-Basilikum	Muskat
	Zucker

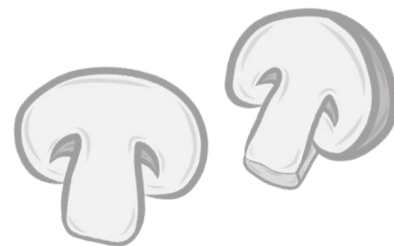
ZUBEREITUNG

Für das Gemüse: Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark zufügen und ebenfalls anrösten. Das tiefgefrorene Gemüse zugeben, mit den gehackten Tomaten ablöschen und einköcheln lassen. Die Linsen zum Gemüse geben, das Wasser hinzufügen und die Linsen bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikum kräftig abschmecken.

Für die Bechamelsoße: Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zufügen und einige Minuten anschwitzen. Die Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und köcheln lassen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat (nicht zu flüssig). Den Hartkäse in die Soße geben und auflösen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die GN-Bleche gut einfetten und mit etwas Bechamelsoße bedecken. Lasagneplatten darauf schichten, dann das Gemüse darauf verteilen. Die Schichten wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Bechamelsoße enden. Zum Schluss mit Käse bestreuen. Die Lasagne im Kombidämpfer bei 180 °C, ca. 30 Minuten backen.

Pilz-Lasagne

Das Rezept wurde eingereicht vom
Seniorenzentrum Saaler Mühle in Bergisch
Gladbach.



ZUTATEN für 10 Portionen

Portionsgröße: 248 g

88 g Olivenöl

211 g gewürfelte Zwiebeln (TK)

616 g Pilzmischung (TK)

18 g Tomatenmark

264 g Tomaten gewürfelt

9 g Knoblauch

88 ml Wasser

220 g zarte Haferflocken

176 g Schlagsahne

3 g Kräuter der Provence (TK)

3 g schwarzer Pfeffer

1 g Salz

352 g Bechamelsonse

352 g Nudelteig (TK)

88 g Gouda gerieben

ZUBEREITUNG

Pilze wie Champignons und Austernpilze schneiden. Mit Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürzen eine Art Pilzragout garen und mit den feinen Haferflocken binden.

Eine Bechamelsonse zubereiten.

Die Bleche mit Olivenöl einfetten und die Lasagneplatten darauf legen. Das Ragout dünn darauf verteilen und den Prozess 2 bis 4 Mal wiederholen. Mit Bechamelsonse die Schichtung abschließen und mit Käse überstreuen.

Die Lasagne bei ca. 170 °C im Backofen für 30 – 45 Minuten garen.

Linsenbolognese

Das Rezept wurde eingereicht vom Cohaus-Vendt-Stift in Münster.



ZUTATEN für 10 Portionen

Portionsgröße 150 g

ca. 100 g Zwiebeln

50 g Knollensellerie

200 g Möhren

3 Knoblauchzehen

ca. 15 g Ingwer (frisch)

Olivenöl

50 g Tomatenmark

150 g rote getrocknete Linsen

400 g Dosentomaten (stückig)

ca. 0,5 l Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Oregano

1 Prise Zucker

milder Essig

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Sellerie, Möhren, Knoblauch und Ingwer putzen und fein hacken. Zwiebeln in Olivenöl sanft anbraten, Knoblauch und Ingwer zufügen. Nun das geputzte und feingewürfelte Gemüse (Möhre und Sellerie) dazugeben und mit dem Tomatenmark kurz anrösten. Leicht salzen, pfeffern und mit Paprika würzen.

Als nächstes die gewaschenen roten Linsen zugeben und direkt mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die stückigen Dosentomaten zugeben.

Das Ganze ca. 45 Minuten bei schwacher Wärmezufuhr garen. Eventuell noch etwas Brühe zugeben. Mit Zucker, Essig und Oregano gut abschmecken.

Dazu schmecken Vollkornnudeln oder aber auch Gnocchi (dann würde man die Linsenbolognese etwas "sauciger" kochen).

Einen saisonalen Blattsalat mit einer Vinaigrette dazu reichen.

Gratinierte Paprika

Das Rezept wurde eingereicht vom
Seniorenzentrum Saaler Mühle in Bergisch
Gladbach.



ZUTATEN für 10 Portionen

1 kg Paprika	50 g Butter
600 g Kichererbsen	10 g Zitronensaft
100 g Zwiebeln (gewürfelt)	5 g Speisesalz jodiert
10 g Petersilie glatt	100 g Paniermehl
5 g Knoblauch	400 g Gouda geraspelt
5 g Backpulver	Öl
1 g Kreuzkümmel	
1 g Cayenne Chili gemahlen	

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Falls trockene Kichererbsen verwendet werden, diese einen Tag vorher einweichen und dann weich kochen.

Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen und mit den Gewürzen und den Kichererbsen kuttern. Falls kein Kutter vorhanden ist, die Masse durch einen Fleischwolf geben. Paniermehl untermischen.

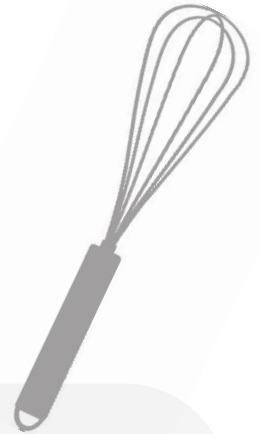
Mit der Masse die Paprikahälften befüllen und mit Käse bestreuen.

Im Backofen bei 175 °C für 30 Minuten backen.

Dazu passt sehr gut Tomatensoße.

Kasknödel

Das Rezept wurde eingereicht vom
St. Marienstift in Bochum.



ZUTATEN für 10 Portionen

714 g geschälte kleine Kartoffeln	Pfeffer
714 g Weißbrot	Salz
357 g Bavaria blue 70 %	gemahlener Muskat
100 g fein gewürfelte Zwiebeln	50 g Rapsöl
Knoblauch nach Geschmack	40 g Butter
43 g Butter	10 g fein gehackte Petersilie
357 ml Milch, 1,5 %	
343 g Eier	

ZUBEREITUNG

Am Vortag Kartoffeln kochen und mit dem Stampfer zerdrücken.

Weißbrot vom Vortag in Würfel schneiden und in eine Wanne geben. Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig andünsten und über das Weißbrot geben. Kartoffelstampf und zerkleinerten Käse dazu geben und unterrühren.

Milch und Eier verquirlen und würzen. Eiermilch über die Brot-Kartoffelmischung geben und 1 Stunde quellen lassen.

Knödel formen, flach drücken und in reichlich Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf ein gelochtes Blech legen und im Ofen unter Dampf 10 Minuten weitergaren. Butter auslassen und über die Knödel gießen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Gnocchi auf Blattspinat

Das Rezept wurde eingereicht vom
Seniorenhaus Hermann Josef Lascheid in Troisdorf.



ZUTATEN für 10 Portionen

1,25 kg Kartoffeln	300 ml Schmand
150 ml Vollei	Salz
200 g Mehl, Typ 405	Pfeffer
1 kg Blattspinat	Muskatnuss
100 g Schalotten	
50 g Butter	

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten und anschließend pellen und passieren. Das Vollei zunächst luftig aufschlagen und unter die Kartoffelmasse geben. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Kartoffelmasse nun abkühlen lassen. Anschließend das Mehl und die abgekühlte Kartoffelmasse vermengen.

Mit einem Spritzbeutel mit Lochtülle Streifen auf eine bemehlte Arbeitsfläche spritzen und anschließend Nocken abstechen. Aus den Nocken Kugeln formen (etwa in der Größe einer Nuss). Mit einer Gabel das Rillenmuster eindrücken. In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen.

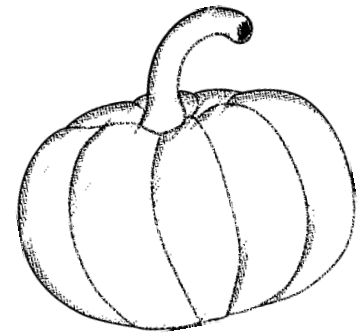
Den Blattspinat gekühlt auftauen lassen. Dabei darauf achten, dass die Flüssigkeit ablaufen kann.

Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter zerlassen und darin die Schalotten mit dem Blattspinat anschwitzen, Schmand zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Gnocchis mit dem Blattspinat auf Teller geben und servieren.

Kürbisbraten

Das Rezept wurde eingereicht vom
Seniorenzentrum Saaler Mühle in Bergisch
Gladbach.



ZUTATEN für 10 Portionen

Portionsgröße: 122,8 g

76 g Sonnenblumenkerne geschält

38 g Rapsöl

191 g Rote Linsen

153 ml Wasser

343 g Hokkaido-Kürbis

153 g Suppengrün (TK)

95 g zarte Haferflocken

1 g gemahlene Muskatnuss

1 g Orangenpulver (alternativ: Orangenabrieb o. ä.)

1 g jodiertes Speisesalz

0,4 g gemahlener weißer Pfeffer

1 g gemahlener schwarzer Pfeffer

0,4 g Argentinisches Grillgewürz

1 g Currypulver

1 g gemahlener Kurkuma

57 g Dinkelmehl, Typ 630

114 g Vollei

ZUBEREITUNG

Die Sonnenblumenkerne anrösten und anschließend zerkleinern. Die Linsen nach Packungsvorgabe weich kochen.

Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und klein schneiden. Mit dem Gemüse zusammen andünsten. Anschließend alles zerkleinern.

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

In eine vorgefettete Kastenform einfüllen und bei 160 – 170 °C für 30 – 40 Minuten backen.

Tipp: Alternativ kann die Masse mit Paniermehl verarbeitet und zu Bratlingen geformt und gebraten werden.

Antipasti-Salat

Das Rezept wurde eingereicht von
Perthes-Service GmbH im
Katharina-von-Bora-Haus in Versmold.



ZUTATEN für 10 Portionen

900 g TK-Kaisergemüse

150 g TK-Paprikastreifen

Jodsalz

weißer Pfeffer gemahlen

Zucker

50 g schwarze Oliven ohne Stein, hell

TK-Basilikum

50 g Rapsöl

Tafelessig, (5 % Säure)

ZUBEREITUNG

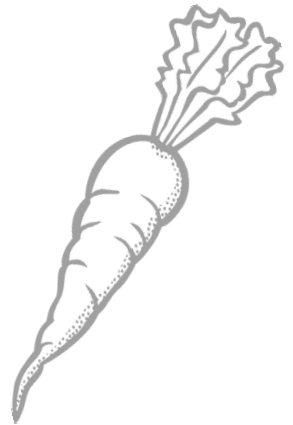
Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker leicht würzen. Das Öl über das Gemüse geben. Alles bei 180 °C für 15 – 20 Minuten backen. Gemüse und Sud abkühlen lassen.

Oliven und Basilikum dazugeben. Nun mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

Für die pürierte Kost ohne Oliven pürieren.

Sellerie-Karottenbratling

Das Rezept wurde eingereicht vom Haus Illumina in Bünde.



ZUTATEN für 10 Portionen

2,5 Stück kleine Knollensellerie	2,5 Tassen Milch
7,5 Stück große Möhren	5 Eier
5 Stück kleine Zwiebeln	2,5 Bund frischer Dill
2,5 Knoblauchzehen	Muskat gerieben
5 EL Oliven- oder Rapsöl	jodiertes Speisesalz
1,25 Stück Baguette (trockenes Vollkornbaguette oder entsprechende Menge trockener Brötchen)	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In Oliven oder Rapsöl glasig dünsten.

Das altbackene Baguette/Brötchen in Milch einweichen. Das Gemüse und das eingeweichte Brot mit Eiern, frischer Dill, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermischen.

Aus der Masse Bratlinge formen und bei leichter Hitze langsam in Olivenöl braten.

Dazu Petersilienkartoffeln und Kräutersoße reichen.

Blumenkohlbratling

Das Rezept wurde eingereicht vom Seniorenzentrum Saaler Mühle in Bergisch Gladbach.



ZUTATEN für 10 Portionen

913 g Blumenkohl (netto)	Muskatnuss gemahlen
109 g Zwiebeln gewürfelt	Speisesalz
22 g Speiseöl mit Buttergeschmack	weißer gemahlener Pfeffer
109 g Sonnenblumenkerne geschält	Argentinisches Grillgewürz
54 g Schmelzflocken	gemahlener Ingwer
109 g Zarte Haferflocken	Cayenne Chili gemahlen
109 g Vollei	87 g Paniermehl
11 g Knoblauchzehen	22 g Speiseöl mit Buttergeschmack

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen und Rösschen abschneiden.

Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen und Blumenkohl dazu geben, mit Gewürzen (nach Geschmack, nicht nach Gewicht) in ein wenig Wasser weich dünsten.

Geschälte Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten und anschließend fein kuttern oder hacken.

Haferflocken dazu geben und vermengen, die Masse abkühlen lassen und Ei hinzufügen.

Falls die Masse zu weich ist, noch mehr Haferflocken oder Paniermehl unterkneten.

Bratlinge formen und mit Paniermehl von beiden Seiten andrücken, in der Pfanne mit Öl fertig braten.

Penne mit Tomaten-Linsenbolognese

Das Rezept wurde eingereicht von den
Katholischen Altenwohnhäusern in Haltern
am See.



ZUTATEN für 10 Portionen

2 Stück Zwiebeln	300 g rote Linsen
2 Stück Knoblauchzehen	800 ml Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl	jodiertes Speisesalz
2 EL Tomatenmark	frisch gemahlener Pfeffer
2 TL Zucker	800 g Penne-Nudeln
1600 g stückige Tomaten (Konserve)	Parmesan

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Tomatenmark und den Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen.

Tomatenstücke, rote Linsen und Gemüsebrühe zugeben mit Salz und Pfeffer würzen. 10 – 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Nudeln kochen.

Alles auf Tellern anrichten. Parmesan nach Wunsch darüber reiben.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de