



Vorspeisen Kochbuch
von <https://www.Köche-Nord.de>



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2024 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2024 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

es ist mir eine große Freude, Ihnen mein Kochbuch "Vegane Vorspeisen für das alte Land" vorzustellen. In dieser Sammlung habe ich mich darauf konzentriert, traditionelle Vorspeisen aus dem alten Land in veganen Variationen zu präsentieren. Das alte Land, berühmt für seine malerischen Obstgärten und kulinarischen Köstlichkeiten, diente als Inspirationsquelle für die Rezepte in diesem Buch.

Von erfrischenden Salaten über herzhaftes Suppen bis hin zu delikaten Häppchen – jede Vorspeise wurde sorgfältig entwickelt, um den Geschmack des alten Landes in einer rein pflanzlichen Form zu bewahren. Ich hoffe, dass diese Rezepte nicht nur Ihre Sinne erfreuen, sondern auch dazu beitragen, dass Sie die Vielfalt und Kreativität der veganen Küche entdecken.

Ob Sie bereits eine leidenschaftliche Veganerin oder Veganer sind oder einfach nur neugierig auf neue Geschmackserlebnisse – dieses Kochbuch lädt Sie ein, die Schönheit und den Geschmack des alten Landes auf eine ganz neue Art zu entdecken.

Guten Appetit und viel Freude beim Kochen und Genießen!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

von www.Koche-Nord.de

Inhalt, Seite: 36

Ananas-Salsa mit Avocado-Creme (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Ananas-Salsa:

- 1 reife Ananas, geschält, entkernt und in kleine Stücke geschnitten
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleine Jalapeno, entkernt und fein gehackt (optional, je nach gewünschter Schärfe)
- etwas Saft von 1 Limette
- 2 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- Salz nach Geschmack

Für die Avocado-Creme:

- 2 reife Avocados, geschält und entkernt
- Saft von 1 Limette
- 2 Esslöffel vegane saure Sahne oder ungesüßte vegane Joghurtalternative
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Ananas-Salsa:

In einer Schüssel die Ananasstücke, gewürfelte Paprika, gehackte Zwiebel, Jalapeno (falls verwendet), Limettensaft und gehackten Koriander vermengen. Mit Salz abschmecken und gut vermischen. Die Salsa mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.

Fortsetzung:

Ananas-Salsa mit Avocado-Creme (vegan)

Für die Avocado-Creme:

Die Avocados mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Limettensaft und vegane saure Sahne oder Joghurtalternative hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren:

Die Ananas-Salsa gleichmäßig auf vier Serviertellern verteilen. Jeweils einen Klecks Avocado-Creme darauf geben oder die Creme neben der Salsa anrichten.

Nach Belieben mit zusätzlichem frischen Koriander oder Limettenspalten garnieren.

<https://www.Koche-Nord.de>

Apfel-Matjesfilets (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 feste Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

2 Esslöffel Zitronensaft

8 vegane Matjesalternativen (zum Beispiel aus Algen oder Gemüse, siehe Tipps)

Außerdem:

etwas vegane Preiselbeermarmelade

Die Äpfel schälen, waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in etwas Wasser mit Zitronensaft leicht dünsten. Die Äpfel anschließend in dem Sud abkühlen lassen.

Die veganen Matjesalternativen aufrollen und in die abgetropften Äpfel geben.

Die gefüllten Äpfel mit etwas veganer Preiselbeermarmelade garnieren.

Als Beilage können Sie ein gebuttertes Vollkornbrot servieren und optional mit gesüßter pflanzlicher Sahne ergänzen.

Fortsetzung:

Apfel-Matjesfilets (vegan)

Unsere Tipps:

Als vegane Alternative zu Matjes können Sie verschiedene Produkte verwenden, die den salzigen Geschmack und die Textur von Matjes nachahmen. Hier sind einige mögliche Optionen:

Algenbasierte Alternativen: Algen wie zum Beispiel Algen-Snacks oder Algen-Salate können eine gute Option sein, um den salzigen Geschmack von Matjes zu imitieren.

Gemüsebasierte Alternativen: Einige Unternehmen stellen vegane Alternativen her, die Matjes aus Gemüse wie Karotten, Rüben oder anderen pflanzlichen Zutaten nachempfinden. Diese werden oft in einer würzigen Marinade eingelegt, um den charakteristischen Geschmack von Matjes zu erreichen.

Seitanbasierte Alternativen: Seitan, ein Weizeneiweißprodukt, wird oft verwendet, um vegane Fleischalternativen herzustellen. Es gibt seitanbasierte Produkte, die in einer marinierenden Flüssigkeit eingelegt sind und den Geschmack und die Textur von Matjes imitieren können.

Sojabasierte Alternativen: Sojabasierte Produkte, die in einer würzigen Marinade eingelegt sind, können auch als Ersatz für Matjes dienen und einen ähnlichen Geschmack bieten.

Pilzbasierte Alternativen: Pilze wie Shiitake oder Austernpilze können in einer würzigen Marinade eingelegt werden, um eine alternative Option zu Matjes zu schaffen. Die zähe Textur dieser Pilze kann Matjes gut nachahmen.

Apfel-Schinken-Toast (vegan)

Menge: 2-4 Portionen

20 Gramm vegane Margarine

8 Scheiben veganer Schinkenersatz oder veganer Frühstücksspeck (jeweils 20 Gramm)

4 Zwiebeln

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

4 mittelgroße Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

4 Scheiben Toastbrot

Die vegane Margarine in einer großen Pfanne zerlassen und erhitzen.

Den veganen Schinkenersatz oder den veganen Frühstücksspeck in der Pfanne knusprig braten und anschließend warm stellen.

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in dem Fett vom Schinkenersatz (mit einem Deckel abgedeckt) etwa 12-15 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben dann zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und abgedeckt weitere 10 Minuten garen, bis sie weich sind. Die getoasteten Brotscheiben auf Teller legen und mit den gegarten Äpfeln und Zwiebeln belegen.

Den veganen Schinkenersatz oder den veganen Frühstücksspeck auf die Äpfel und Zwiebeln legen.

Den Apfel-Schinken-Toast servieren und genießen!

Apfel-Toast Gehrden (vegan)

Die Stadt Gehrden gehört zur Region Hannover und liegt im Calenberger Land

Menge: 4 Portionen

8 Scheiben Graubrot

1 Esslöffel Margarine (zum Bestreichen der Brote)

4 mürbe Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

200 Gramm gewürfelter veganer Schinkenersatz (zum Beispiel von der Rügenwalder Mühle)

8 Scheiben veganer Rauchkäse

Die Graubrot-Scheiben von einer Seite toasten und die ungetoastete Seite mit Margarine bestreichen.

Die mürben Äpfel (mit Schale) in Scheiben schneiden und auf die Brote legen.

Den veganen Schinkenersatz würfeln und über die Äpfel streuen.

Alle Scheiben mit veganem Rauchkäse bedecken.

Die vorbereiteten Toasts im Ofen bei 180 Grad Celsius übergrillen, bis der Käse verläuft und eine goldene Farbe annimmt.

Die veganen Apfel-Toast Gehrden aus dem Ofen nehmen und servieren.

Birnen als Vorspeise (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Birnen

150 Gramm veganer Frischkäse (zum Beispiel aus Mandeln oder Cashewnüssen)

1 Esslöffel Weißwein oder hellen Traubensaft (wenn Kinder mitessen)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

4 Esslöffel geschnittene Kresse

Außerdem:

ein paar Salatblätter

Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend fast weich dünsten und kalt stellen.

Den veganen Frischkäse mit dem Weißwein oder Traubensaft, Salz und Pfeffer glattrühren. Eine Kelle Birnensud (vom Dünsten) hinzufügen und gut vermischen.

Die geschnittene Kresse über die Birnenhälften streuen.

Zum Servieren die Birnen auf Salatblättern anrichten und mit dem veganen Frischkäse servieren.

Als Beilage können Sie Toastbrot reichen. Preiselbeeren passen auch gut dazu.

Birnen im Walnuss-Schmelz (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 große Birnenhälften

8 Scheiben veganer Walnusskäse (zum Beispiel aus Cashewnüssen und Walnüssen)

2 Teelöffel Zitronensaft

2 Messerspitzen gemahlene Ingwer

8 Esslöffel Preiselbeerkompott

Die geschälten Birnen der Länge nach in vier Scheiben schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenscheiben auf vier Tellern anrichten.

Die Zitronensaft darüber träufeln und eine Scheibe veganen Walnusskäse auf jede Birnenhälfte legen.

Eine Prise gemahlene Ingwer über den Walnusskäse streuen.

Zum Schluss jeweils einen Esslöffel Preiselbeerkompott auf jede Birnenhälfte geben.

Birnen-Cocktail (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

8 Birnenhälften aus dem Glas

1 Dose Sellerie (ca. 250 Gramm)

250 Gramm veganer Schinkenersatz (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

2 gehäufte Esslöffel Walnusskerne

Für die Marinade:

80 Gramm vegane Mayonnaise

4 Esslöffel pflanzliche Sahne

2 Esslöffel Zitronensaft

etwas Senf (mittelscharf)

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Salz

etwas Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

Den veganen Schinkenersatz in feine Streifen schneiden. Die Birnenhälften aus dem Glas abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Den Sellerie ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Walnusskerne grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade die vegane Mayonnaise, pflanzliche Sahne und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Senf, Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.

Die Marinade über den Salat gießen und gut vermengen. Eine Weile ziehen lassen. Den Birnen-Cocktail in Gläsern oder Schalen anrichten und servieren.

Birnen-Toast (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Birnen

1 Teelöffel Zitronensaft

4 Scheiben Brotscheiben (zum Beispiel Vollkornbrot oder Weißbrot)

4 Scheiben veganer Schinkenersatz (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

4 Scheiben veganer Käse (zum Beispiel veganer Emmentaler)

1 Esslöffel vegane Margarine

Das Brot mit veganer Margarine bestreichen.

Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften mit Zitronensaft beträufeln und mit der Schnittfläche nach unten auf die Brotscheiben legen.

Den veganen Schinkenersatz in Streifen schneiden und auf die Birnen legen.

Jeweils eine Scheibe veganen Käse auf den Schinkenersatz legen.

Die belegten Brotscheiben auf ein Backblech legen und bei 180 Grad Celsius im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene backen, bis der Käse geschmolzen ist und leicht gebräunt ist.

Die fertigen Birnen-Toasts aus dem Ofen nehmen und servieren.

Birnen-Toast mit Rahm-Brie (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 Scheiben Vollkorn-Toast

2 Esslöffel Margarine

Ein paar Birnen (frisch oder aus der Dose)

200 Gramm vegane Schinkenalternative (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

200 Gramm veganer Rahm-Brie

Einige Blätter Zitronenmelisse (oder eine andere frische Kräutersorte nach Wahl)

Die Brotscheiben leicht toasten und dünn mit Margarine bestreichen.

Die Birnen in Scheiben schneiden und auf den getoasteten Brotscheiben verteilen.

Die vegane Schinkenalternative in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit Margarine anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Dann gleichmäßig auf den Birnenscheiben verteilen.

Den veganen Rahm-Brie in Scheiben schneiden und auf den Schinken legen.

Das Ganze für 4-6 Minuten unter dem Grill oder im Backofen gratinieren, bis der Brie geschmolzen ist und leicht gebräunt ist.

Zum Schluss mit Zitronenmelisse-Blättern oder einer anderen frischen Kräutersorte garnieren.

Deftiger Apfel-Toast (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

250 Gramm veganer Streichkäse

200 Gramm veganer Speck (zum Beispiel aus Soja oder Seitan) in Scheiben

8 Scheiben Vollkorn-Toast

etwas vegane Margarine

Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Die Äpfel mit veganem Streichkäse füllen und bestreichen.

Die veganen Speckscheiben auf den gefüllten Äpfeln verteilen.

Die Vollkorn-Toastbrotsscheiben mit veganer Margarine bestreichen.

Die gefüllten Äpfel auf die Toastbrote legen.

Die Toasts in eine Auflaufform geben und für 12-15 Minuten im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und der Speck knusprig ist.

Eier-Apfel-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

12 hartgekochte vegane Eier (zum Beispiel aus Tofu oder Kichererbsen, siehe Tipps)

250 Gramm pflanzliche Fleischalternative (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

6 säuerliche Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

4 Tomaten

4 kleine Zwiebeln

1 Dose Mais (ca. 200 Gramm)

Für die Soße:

300 Gramm pflanzlicher Joghurt

250 Gramm vegane Creme fraiche

2 Esslöffel vegane Mayonnaise

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Salz

etwas Zucker

1-2 Esslöffel frische Kräuter nach eigenem Belieben (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum oder Estragon)

Die veganen Eier pellen und in Scheiben schneiden. Die pflanzliche Fleischalternative in Würfel schneiden. Tomaten und ungeschälte Äpfel würfeln. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Mais abtropfen lassen. Alle Zutaten miteinander mischen.

Für die Soße alle Zutaten (Joghurt, Creme fraiche, Mayonnaise, Pfeffer, Salz, Zucker) in einer Schüssel vermengen. Nach Geschmack pikant abschmecken.

Fortsetzung:

Eier-Apfel-Salat (vegan)

Die Soße über den Salat geben und alles gut vermengen.

Zum Schluss die frischen Kräuter fein hacken und über den Salat streuen.

Unsere Tipps:

Vegane und hartgekochte vegane Eier, hergestellt aus Tofu oder Kichererbsen, können Sie in den meisten größeren Lebensmittelgeschäften finden, die eine gut sortierte Auswahl an veganen Produkten führen. Alternativ können Sie sie auch in spezialisierten Naturkostläden, Bioläden oder Online-Shops erwerben, die sich auf vegane Lebensmittel spezialisiert haben. Einige bekannte Marken, die vegane Eieralternativen herstellen, sind beispielsweise "JUST Egg", "Follow Your Heart" oder "VeganEgg" von Follow Your Heart.

Fenchelcocktail (vegan)

Menge 4 Portionen

2 kleine Fenchelknollen

1 Banane

1 roter Apfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

etwa 50 Gramm Rosinen oder Korinthen

Für die Marinade:

100 Gramm pflanzlicher Joghurt

5 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel Agavendicksaft (oder ein anderer veganer Süßstoff)

etwas weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Salz

4 Esslöffel Öl (zum Beispiel Olivenöl)

eventuell etwas pflanzliche Sahne (optional)

Die Fenchelknollen sehr fein schneiden, die Banane würfeln und den Apfel mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Anschließend alles mit den Rosinen oder Korinthen mischen.

Für die Marinade alle Zutaten (Joghurt, Zitronensaft, Wasser, Agavendicksaft, Pfeffer, Salz, Öl) in einer Schüssel verrühren. Nach Geschmack pikant abschmecken.

Die Marinade über das Gemüse und die Früchte gießen und alles gut vermengen. Den Cocktail für 30 Minuten durchziehen lassen.

Zum Schluss den Cocktail mit dem fein geschnittenen Fenchelkraut garnieren und servieren.

Festlicher Apfel-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

8 große süß-säuerliche Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

4 Esslöffel Zitronensaft

100 Gramm vegane Schinkenalternative (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

100 Gramm Walnusskerne

Für die Marinade:

6 Esslöffel vegane Salat-Mayonnaise

12 Esslöffel pflanzlicher Joghurt

2 Teelöffel geriebener Meerrettich (aus dem Glas oder frisch)

4 Esslöffel Apfelwein (optional)

etwas Salz

etwas weißer Pfeffer, frisch gemahlen

etwas Zucker

Außerdem:

etwas gehackte Petersilie zum Garnieren

Die Äpfel waschen, trocknen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Sofort in einer Schüssel mit Zitronensaft vermengen, um das Braunwerden zu verhindern.

Den veganen Schinken und die Walnusskerne in Würfel bzw. grob hacken und zu den Äpfeln geben.

Fortsetzung:

Festlicher Apfel-Salat (vegan)

Für die Marinade die vegane Salat-Mayonnaise mit dem pflanzlichen Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Apfelwein (falls verwendet), Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Marinade unter die Salatzutaten heben und für etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren den festlichen Apfel-Salat mit gehackter Petersilie garnieren.

<https://www.Koche-Nord.de>

Fruchtiger Geflügel Cocktail (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm veganer Hähnchen Ersatz (zum Beispiel Sojafleisch oder Seitan)

etwas Pfeffer

etwas Salz

etwas Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Zucker

2 Esslöffel Mandelblättchen

Für das Dressing:

50 Gramm vegane Mayonnaise

2 Esslöffel Weinbrand (optional)

2 Esslöffel Tomatenketchup

2 Esslöffel Zitronensaft

Petersilie

1/2 Kopf Eisbergsalat

Für die Früchte:

2 Scheiben Ananas

2 Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

Den veganen Hähnchenerersatz in Würfel schneiden und mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. In einer Pfanne anbraten oder nach Packungsanleitung zubereiten, bis er goldbraun und knusprig ist. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten.

Fortsetzung:

Fruchtiger Geflügel Cocktail (vegan)

Für das Dressing die vegane Mayonnaise, den Weinbrand (falls verwendet), den Tomatenketchup und den Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Den Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Auf Tellern oder in Schüsseln anrichten.

Die Ananas- und Apfelstücke in Würfel schneiden und zusammen mit dem gebratenen veganen Hähnchenersatz auf dem Salat anrichten.

Das Dressing über den Salat gießen.

Den Geflügelcocktail mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Geflügel-Cocktail auf Apfelscheiben (vegan)

Menge: 4 Portion

Für den Like Chicken:

350 Gramm veganer Hähnchenersatz (zum Beispiel Like Chicken von Like Meat)

2 Esslöffel Bratgewürzpulver

30 Gramm pflanzliche Margarine

Für die Marinade:

4 Esslöffel vegane Mayonnaise

2 Esslöffel Sojasahne

2 Esslöffel Tomatenketchup

1 Esslöffel geriebener Meerrettich

1 Prise Salz

1 Prise weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

etwas Weinbrand (optional, wenn keine Kinder mitessen)

Für die Apfelscheiben:

4 kleine Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

etwas Zitronensaft

1 Prise Muskat

Außerdem:

etwas gehackte Petersilie

1 kleiner Kopfsalat

Fortsetzung:

Geflügel-Cocktail auf Apfelscheiben (vegan)

Die pflanzliche Margarine in einer Pfanne erhitzen. Den veganen Hähnchenerersatz kurz bei großer Hitze anbraten. Dann die Hitze reduzieren, den Fleischersatz mit Bratgewürzpulver und Salz würzen, mit einem Kochlöffel vermischen und bei mittlerer Hitze weiter braten. Anschließend das ausgekühlte Like Chicken in mundgerechte Scheiben schneiden.

Für die Marinade Sojasahne mit veganer Mayonnaise, Zitronensaft, Tomatenketchup und Meerrettich verrühren. Das Ganze nach Belieben mit Weinbrand (wenn verwendet), Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Äpfel mit kaltem Wasser abspülen, das Kerngehäuse entfernen und in drei Scheiben teilen. Mit Zitronensaft bestreichen (damit sie nicht braun werden) und mit Muskat bestäuben.

Den Kopfsalat in vier Stücke schneiden, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Apfelscheiben auf vier Teller legen, mit den Salatstreifen belegen und das Like Chicken darauf anrichten.

Die Marinade gleichmäßig über dem Fleischersatz verteilen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Gefüllte Äpfel auf andere Art (vegan)

Menge: 4 Portion

300 Gramm veganes Hack (zum Beispiel aus Soja, Seitan oder Gemüse)

1 Ei-Ersatz (1 Esslöffel gemahlener Leinsamen oder Chiasamen + 3 Esslöffel Wasser)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

4 große Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

pflanzliche Margarine oder Sonnenblumenöl

1/8 Liter Apfelwein oder Apfelsaft (wenn Kinder mitessen)

Vermengen Sie das vegane Hack mit dem Ei-Ersatz und würzen es mit Salz, Pfeffer und Majoran (optional).

Die Äpfel werden großzügig ausgehöhlt, und die vegane Hackmischung wird in die Höhle eingefüllt.

Eine feuerfeste Form mit pflanzlicher Margarine oder Öl einfetten und die gefüllten Äpfel hineinsetzen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Den Apfelwein oder Apfelsaft in die Form geben.

Die Form verschließen und etwa 20 Minuten im Backofen backen, bis die Äpfel weich sind.

Die gefüllten Äpfel heiß servieren.

Gorgonzola-Birnen (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 große, feste Birnen

1/4 Liter herber Apfelsaft oder hellen Traubensaft (wenn Kinder mitessen)

4 Teelöffel Zucker

4 Gewürznelken

300 g veganer Blauschimmelkäse (zum Beispiel veganer Gorgonzola)

etwas mehr pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne)

4-6 Esslöffel Birnensaft oder Birnensaftkonzentrat

Walnusskerne

ein paar Salatblätter

Die Birnen schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Apfelsaft oder Traubensaft mit Zucker und Gewürznelken in einem Topf erhitzen.

Die Birnenhälften hinzufügen und etwa 7-8 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Anschließend aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen.

Den veganen Blauschimmelkäse in einer Schüssel zerdrücken. Birnensaft und pflanzliche Sahne hinzufügen und alles gut vermischen.

Die Birnenhälften mit der veganen Gorgonzola-Mischung füllen.

Die gefüllten Birnen auf Salatblättern anrichten. Mit Walnusskernen garnieren.

Nach Belieben mit etwas zusätzlichem Birnensaft oder Birnensaftkonzentrat beträufeln.

Pflaumen im Speckscheiben (vegan)

Menge: 4 Portionen

40 entsteinte Pflaumen

1/2 Liter roter Traubensaft

1/2 Liter Traubensaft

40 Scheiben veganer Frühstücksspeck (zum Beispiel aus Seitan oder Soja)

Die entsteinten Pflaumen in eine Schüssel geben und mit dem roten Traubensaft und dem Traubensaft übergießen.

Das Ganze 24 Stunden lang marinieren lassen, damit die Pflaumen den Geschmack der Säfte aufnehmen können.

Nach der Marinierzeit die Pflaumen aus der Marinade nehmen und abspülen. Jede Pflaume mit einer Scheibe veganem Frühstücksspeck umwickeln.

Die mit veganem Speck umwickelten Pflaumen in einer heißen Pfanne kurz und kräftig anbraten, bis der Speck knusprig ist.

Unsere Tipps:

Wenn Sie keinen Alkohol verwenden möchten, können Sie verschiedene Alternativen ausprobieren, um den Rotwein und den Portwein zu ersetzen. Zum Beispiel können Sie roten Traubensaft verwenden, der dem Gericht eine ähnliche Fruchtigkeit verleiht. Sie können auch eine Mischung verschiedener Fruchtsäfte verwenden, um einen komplexen Geschmack zu erzielen. Eine andere Möglichkeit ist die Verwendung von kräftiger Gemüsebrühe oder einer Mischung aus Gemüse- und Obstsäften. Es gibt auch spezielle alkoholfreie Weine, die für die Verwendung in Rezepten entwickelt wurden.

Es ist wichtig zu beachten, dass Sie je nach persönlichem Geschmack und den verfügbaren Zutaten experimentieren können, um die beste Option für Sie zu finden.

Pikante Äpfel Altländer Art (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große feste Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

30 Gramm Sojamilch

1/2 Zitrone (den Saft davon)

1 Zwiebel

250 Gramm veganes Geschnetzeltes (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

1/8 Liter Weißwein oder hellen Traubensaft (alternativ: Gemüsebrühe)

200 Gramm Champignons

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Esslöffel Zitronensaft

1 Messerspitze Pfeffer

1 Prise Ingwerpulver

1/2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

1/2 Teelöffel gehackte Kapern

2 Ei Ersatz (entsprechend der Verpackungsanleitung)

Außerdem:

ein paar Mandelblättchen

Die Äpfel mit kaltem Wasser abspülen und das Kerngehäuse entfernen.

Die Zwiebel würfeln und das vegane Geschnetzelte in einer Pfanne mit etwas Margarine oder Öl anbraten, bis es goldbraun ist. Die Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Fortsetzung:

Pikante Äpfel Altländer Art (vegan)

Mit Weißwein oder Traubensaft ablöschen und etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Die Champignons vierteln und zusammen mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Paprikapulver und gehackten Kapern in die Pfanne geben. Weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

Den Eiersatz mit Wasser vermengen, um Eigelb zu ersetzen.

Die Masse in die ausgehöhlten Äpfel füllen und diese in eine Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind und die Füllung leicht gebräunt ist.

Währenddessen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind.

Die gebackenen Äpfel aus dem Ofen nehmen und mit den gerösteten Mandelblättchen garnieren.

Sir Williams-Birnen (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 große Birnen (aus dem Glas)

Beize:

4 Esslöffel Apfelsaft

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Prisen Pfeffer und Salz

2 Spritzer Tabasco (optional)

Füllung:

160 Gramm veganer Käse (zum Beispiel veganer Emmentaler)

160 Gramm veganer Schinken (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

80 Gramm gefüllte Oliven

Marinade:

120 Gramm vegane Mayonnaise

2 Esslöffel Sojasahne

2 Teelöffel geriebener Meerrettich

2 Prisen Zucker

Die Birnen abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Die Zutaten für die Beize in einer Schüssel mischen und die Birnen damit marinieren.
Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Fortsetzung:

Sir Williams-Birnen (vegan)

Den veganen Käse und den veganen Schinken in Streifen schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden.

Den veganen Käse, den veganen Schinken und die Oliven mischen.

Die Mischung in die marinierten Birnen geben.

Alles etwa 20 Minuten bei 250 Grad im Backofen backen.

Währenddessen die Zutaten für die Marinade vermengen und mit Meerrettich und Zucker abschmecken.

Nach dem Backen die Birnen mit der Marinade übergießen und sofort servieren.

<https://www.Koche-Nord.de>

Toast "Altes Land" (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Scheiben veganes Toastbrot

1 Esslöffel vegane Margarine

4 Scheiben veganer Schinken (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

4 gestrichene Teelöffel Preiselbeerkompott

4 gestrichene Teelöffel süßer Senf

4 Birnenhälften aus dem Glas

etwas Salz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

4 Scheiben veganer Schmelzkäse

Das Toastbrot leicht tosten.

Die getoasteten Brotscheiben mit veganer Margarine bestreichen. Die veganen Schinkenscheiben auf die Brotscheiben legen.

Den süßen Senf und das Preiselbeerkompott in die Mitte der Scheiben geben und leicht verteilen.

Die Birnenhälften gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen. Mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die veganen Schmelzkäsescheiben über die Birnen legen.

Die belegten Toasts in einem vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Vegane Garnelen - Birnen (vegan)

Menge: 4 Portionen

16 Birnenhälften aus dem Glas

800 Gramm vegane Garnelen (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)

16 Esslöffel Sojajoghurt oder Kokosjoghurt

8 Esslöffel vegane Sahne (zum Beispiel aus Soja oder Hafer)

etwas frisch gemahlener Pfeffer

etwas Salz

etwas Zucker (eventuell)

etwas Weinbrand (eventuell)

etwas frischer Dill

ein paar Salatblätter

Außerdem:

ein paar Zitronenscheiben

Die Birnenhälften abtropfen lassen und die veganen Garnelen hineingeben.

In einer Schüssel Sojajoghurt oder Kokosjoghurt mit veganer Sahne verrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und optional Zucker nach Geschmack abschmecken.

Die Joghurt-Sahnemischung über die veganen Garnelen und Birnenhälften gießen.

Frischen Dill fein hacken und über das Gericht streuen.

Die Birnenhälften auf gewaschenen und geschnittenen Salatblättern anrichten.

Mit Zitronenscheiben garnieren.

Optional können Sie einen Schuss Weinbrand über das Gericht geben, bevor Sie es servieren.

Vollwert-Apfel-Möhren-Müsli (vegan)

Menge: 4 Portionen

530 Gramm Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

270 Gramm Möhren

200 Gramm Vollkornhaferflocken

2 1/2 Esslöffel Zitronensaft

2 1/2 Teelöffel Agavendicksaft

30 Gramm Sonnenblumenkerne

800 Gramm Sojajoghurt (alternativ: Mandel- oder Kokosjoghurt)

Die Äpfel entkernen und grob raspeln. Die Möhren fein raspeln.

Die geraspelten Äpfel und Möhren in eine große Schüssel geben.

Die Vollkornhaferflocken, Zitronensaft, Agavendicksaft und Sonnenblumenkerne hinzufügen.

Alles gut vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Die Masse fest zusammendrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Die Masse gleichmäßig verteilen und festdrücken, um einen Müsliriegel zu formen.

Den Müsliriegel für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Den festen Müsliriegel in gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Inhalt:

Ananas-Salsa mit Avocado-Creme (vegan), Seite: 03 - 04

Apfel-Matjesfilets (vegan), Seite: 05 -06

Apfel-Schinken-Toast (vegan), Seite: 07

Apfel-Toast Gehrden (vegan), Seite: 08

Birnen als Vorspeise (vegan), Seite: 09

Birnen im Walnuss-Schmelz (vegan), Seite: 10

Birnen-Cocktail (vegan), Seite: 11

Birnen-Toast (vegan), Seite: 12

Birnen-Toast mit Rahm-Brie (vegan), Seite: 13

Deftiger Apfel-Toast (vegan), Seite: 14

Eier-Apfel-Salat (vegan), Seite: 15 - 16

Fenchelcocktail (vegan), Seite: 17

Festlicher Apfel-Salat (vegan), Seite: 18 - 19

Fruchtiger Geflügelcocktail (vegan), Seite: 20 - 21

Geflügel-Cocktail auf Apfelscheiben (vegan), Seite: 22 - 23

Gefüllte Äpfel auf andere Art (vegan), Seite: 24

Gorgonzola-Birnen (vegan), Seite: 25

Pflaumen im Speckscheiben (vegan), Seite: 26

Pikante Äpfel Altländer Art (vegan), Seite: 27 - 28

Sir Williams-Birnen (vegan), Seite: 29 - 30

Toast "Altes Land" (vegan), Seite: 31

Vegane Garnelen - Birnen (vegan), Seite: 32

Vollwert-Apfel-Möhren-Müsli (vegan), Seite: 33

Tierschutzpartei Landesverband Niedersachsen

Unsere Facebook-Seite

<https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.LV.Niedersachsen/>

Unsere Regionalgruppen Regionalgruppe Geestland

Regionalgruppenleitung: Susanne Berghoff

Kontakt: susanne-berghoff@tierschutzpartei.de

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Geestland/>

Regionalgruppe Hannover / Hildesheim Regionalgruppenleitung: Beate Paprotny

Kontakt: rg-hannover-hildesheim@tierschutzpartei.de

Facebook:

<https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.HannoverHildesheim>

Regionalgruppe Ammerland/Umzu

Regionalgruppenleitung: Susanne Berghoff

Kontakt: susanne-berghoff@tierschutzpartei.de

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Ammerland/>

Regionalgruppe Schaumburg

Regionalgruppenleitung: Gabriele Tautz

Kontakt: rg-schaumburg@tierschutzpartei.de

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Schaumburg/>

Regionalgruppe Ostfriesland

Regionalgruppenleitung: Dietrich Kleen

Facebook:

<https://www.facebook.com/Regionalgruppe-Ostfriesland-Tierschutzpartei-106891755055183/>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koche-nord-97a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)