



**Vegane Endive-Rezepte**  
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)  
(für einen befreundeten Mitarbeiter  
von [Zentis.de](https://zentis.de) - Werbung?)

Downloadlink: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=616>

**REFUGEES  
WELCOME**



**UNSERE SOLIDARITÄT IST GRENZENLOS UND UNTEILBAR!**

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 der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

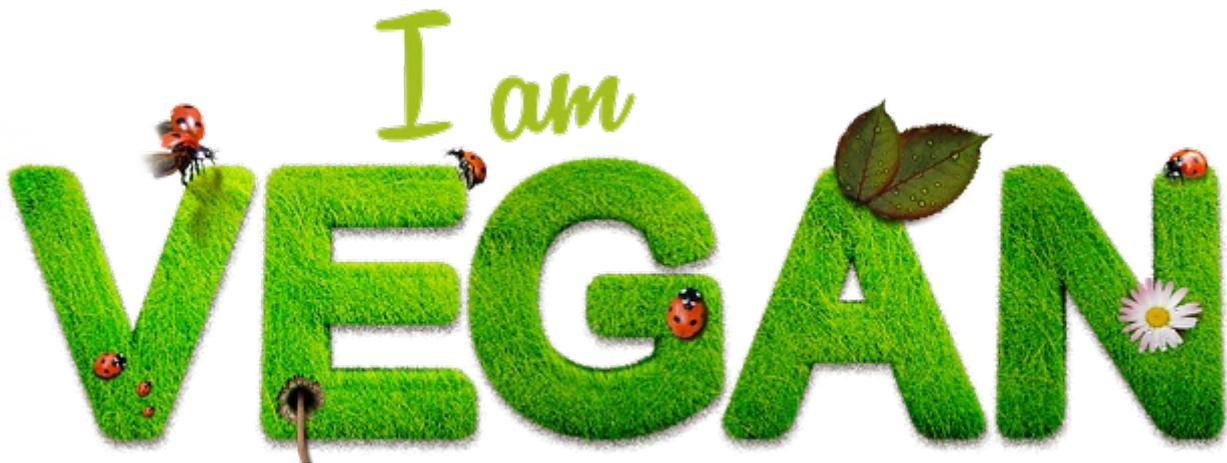
(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

**Vorwort:****Sehr geehrte User!**

Dieses Kochbuch hat der Webmaster von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) (Marcus Petersen-Clausen) für einen befreundeten Mitarbeiter von [Zentis.de](https://zentis.de) (Werbung?) geschrieben (da dieser so gerne Endivie gegessen hat und MPC ihn zu einer veganen Ernährung bewegen wollte). Sie finden in diesem Kochbuch 14 kostenlose Kochrezepte die Sie mit der Salatpflanze Endivie zubereiten können. Außerdem haben wir die Bewegung [Seebruecke.org](https://seebruecke.org) mit einem Flyer (schon wieder Werbung?!) erwähnt weil der Webmaster gerne neue sichere Häfen schaffen möchte (oder zumindest welche anregen möchte)!

Freundliche Grüße und viel Spaß beim Nachkochen  
Marcus Petersen-Clausen  
[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

**Inhalt:****Salat** Seite 03-09**Dressing** Seite 10-12**Beilage/Gemüse** Seite 13-15**Hauptgericht** Seite 16**Getränk** Seite 17**Index** Seite 19

## Salat

### Apfel-Endivien-Salat mit Senfdressing

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kopfsalat (Endiviensalat), 1 kleiner Kopf Radicchio  
1 Zwiebel, ½ Bund Frühlingszwiebeln  
2 Äpfel, säuerlich (Boskoop), 1 Zitrone, den Saft davon

Für das Dressing:

2 Zitronen, den Saft davon, 3 Esslöffel Senf, mittelscharf  
75 Milliliter Gemüsebrühe, vegan, 1 Esslöffel Zucker  
75 Milliliter Essig, (Zitronenessig)  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Cayennepfeffer  
75 Milliliter Öl, (Traubenkernöl)  
nach eigenem Belieben Kräuter, (Zweige) zum Garnieren

Schneiden Sie den Endiviensalat in feine Streifen, geben Sie ihn in ein Salatsieb, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab und schütteln Sie den Salat trocken. Dann schneiden Sie den Salat in 1 Zentimeter breite Streifen und geben ihn in eine Schüssel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Scheiben, spülen die Frühlingszwiebel auch mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Nun geben Sie beide Zutaten zu dem Salat. Dann spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrhandtuch trocken, halbieren die Äpfel und entfernen das Kerngehäuse. Jetzt schneiden Sie die Äpfel in kleine Stücke und schneiden sie dann anschließend in dünne Scheiben. Danach geben Sie die Apfelstreifen in eine Schüssel, beträufeln sie mit Zitronensaft (damit die Äpfel nicht braun werden), mischen sie noch einmal gut durch und heben die Apfelstücke danach unter den Salat.

Für das Dressing verrühren Sie nun den Zitronensaft mit dem Senf, der Gemüsebrühe, dem Zucker und dem Zitronenessig in einer weiteren Schüssel (sie können die Schüssel nehmen, in der Sie die Apfelstücke mit Zitronensaft beträufelt haben). Dann würzen Sie die Dressingzutaten mit Tafelsalz und Pfeffer sowie mit Cayennepfeffer. Danach mischen Sie bitte das Traubenkernöl unter und geben das Senfdressing über den Apfel-Endivien-Salat (anmachen). Jetzt lassen Sie den Salat kurz ziehen (einfach stehen lassen) und richten ihn dann dekorativ auf kleinen Tellern an. Zum Schluss garnieren Sie den Salat bitte mit Kräuterkleuten und servieren ihn Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal 262

Eiweiß 3,45 Gramm

Fett 18,67 Gramm

Kohlenhydr. 20,30 Gramm

## Salat

### Endiviensalat mit Zwiebel-Senf-Marinade

Menge: 4 Portionen

1 großer Endivien-Salat  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Esslöffel Senf, mittelscharf  
etwas Kräuternessig  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Zucker

Schneiden Sie den Endiviensalat in feine Streifen, geben Sie ihn in ein Salatsieb und spülen Sie den Salat gründlich mit kaltem Wasser ab. Danach lassen Sie den Salat bitte gut in dem Sieb abtropfen.

Für die Marinade ziehen Sie jetzt die Zwiebel ab, schneiden sie in sehr feine Würfel und vermengen die Zwiebelwürfel mit Senf und dem Kräuternessig in einer Schüssel. Anschließend schmecken Sie die Marinade bitte mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Zucker ab. Sollte die Marinade zu kräftig sein, lässt sie sich übrigens gut mit der Zugabe von etwas Wasser milder gestalten. Danach mischen Sie das Speiseöl mit einem Schneebesen unter. Den Endiviensalat geben Sie bitte erst kurz vor dem Servieren dazu und mischen zum Schluss alles gut durch.

#### Unser Tipp:

Die leichten Bitterstoffe des Endiviensalats mischen sich sehr gut mit der Zwiebel-Senf-Marinade. Dazu servieren wir gerne Kartoffel-Zucchini-Puffer, die mit veganen Käse belegt sind und mit einer Mischung aus Tomatenmark und Meerrettich bestrichen werden.

Nährwerte pro Portion

kcal 71

Eiweiß 2,43 Gramm

Fett 4,45 Gramm

Kohlenhydr. 5,30 Gramm

## Salat

### Fenchel-Orangen-Salat

Menge: 4 Portionen

3 Esslöffel Orangensaft  
etwas Orangenschale, abgeriebene  
4 Esslöffel Speiseöl  
2 Esslöffel Basilikum, gehackt  
40 Gramm Oliven, schwarz  
2 Tomaten, getrocknete, in Öl eingelegt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Orangen  
2 Knollen Fenchel  
125 Gramm Salat (Endivien-), krauser

Verrühren Sie den Orangensaft in einer Schüssel mit der mit heißem Wasser abgespülten Orangenschale und verrühren Sie die Zutaten mit einem Schneebesen, dem Speiseöl und dem Basilikum. Dann hacken Sie die getrockneten Tomaten klein und schneiden die Oliven in Scheiben. Danach geben Sie die beiden Zutaten zum Dressing und würzen das Dressing bitte mit Pfeffer und Tafelsalz.

Nun schälen Sie die Orangen so, dass die weiße Haut entfernt ist und schneiden sie in Scheiben. Anschließend hacken Sie das mit kaltem Wasser abgespülte und trocken geschüttelte Fenchelgrün und putzen den Fenchel. Danach halbieren Sie den Fenchel und schneiden das harte Herzstück des Fenchels heraus (weil es nicht genießbar ist) ohne dass sich die Schichten des Fenchels voneinander lösen. Nun schneiden Sie den Fenchel bitte in dünne Scheiben, mischen ihn sofort mit den Orangen und dem Dressing und lassen den Fenchel etwa 10 Minuten durchziehen.

Dann zupfen Sie den Endiviensalat in kleine Stücke, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, lassen den Salat in einem Sieb gut abtropfen und mischen ihn mit dem Dressing. Zum Schluss richten Sie den Fenchel-Orangen-Salat mit dem Fenchelgrün auf kleinen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Salat

Endiviensalat mit Orangen, Radieschen und Walnüssen

Menge: 4 Portionen

1 großer Salat (Endivien-)  
2 kleine Orangen  
1 Bund Radieschen  
5 Walnüsse  
3 Esslöffel Rapsöl  
1 Esslöffel Sesamöl, geröstet  
2 Esslöffel Balsamico, bianco  
1 Teelöffel Kräuter-Flüssigwürze aus dem Bioladen  
etwas Kräutersalz  
Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Rohrzucker

Schneiden Sie den Endiviensalat in feine Streifen, geben Sie ihn in ein Salatsieb, spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn im Sieb gut abtropfen. Dann schälen Sie die Orangen, trennen Stücke aus (Schnitze austrennen) und vierteln die Schnitze. Anschließend spülen Sie die Radieschen auch in einem Sieb mit kaltem Wasser ab, entfernen den Sielansatz und schneiden die Radieschen in Scheiben. Dann öffnen Sie die Walnüsse mit einem Nussknacker und zerkleinern die Nüsse mit einem Messer.

Nun bereiten Sie aus den Ölen, dem Balsamico und den restlichen Zutaten eine Vinaigrette in einer Schüssel zu und vermengen die Vinaigrette gut mit einem Schneebesen. Zum Schluss geben Sie die Zutaten in eine Schüssel und mischen den Salat vorsichtig mit der Vinaigrette bevor Sie den Endiviensalat auf kleinen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal 179

Eiweiß 4,01 Gramm

Fett 11,84 Gramm

Kohlenhydr. 12,57 Gramm

## Salat

Endivie rot-weiß

Menge: 4 Portionen

1 Schuss Speiseöl  
2 große Zwiebeln, klein gewürfelt  
3 Paprikaschoten, rot  
6 mittelgroße Kartoffeln  
1/2 Esslöffel Kümmel  
etwa 400 Milliliter Gemüsebrühe, vegan  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Olivenöl  
½ Kopf Endiviensalat, großer Kopf  
1 Zitrone oder 1 Limette, Saft davon  
1 Bund Petersilie, getrocknet oder frisch

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser gründlich ab und kochen Sie sie in einem großem Topf mit dem Kümmel. Danach gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab und nutzen sie nach eigenem Belieben als Pellkartoffeln (dann nach dem Kochen schälen) oder geschält als Salzkartoffeln.

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände der Schoten und spülen die Paprikaschoten gründlich mit kaltem Wasser ab. Anschließend schneiden Sie die Schoten bitte in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie in einem Topf das Speiseöl und schwitzen die Zwiebeln darin glasig. Dann geben Sie die Paprikawürfelchen dazu und gießen das Ganze mit etwa 150-250 Milliliter Gemüsebrühe auf. Jetzt lassen Sie die Zutaten einige Minuten köcheln und putzen dafür schon mal die Petersilie. Dazu spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Danach hacken Sie die Petersilie bitte klein.

Dann geben Sie die klein geschnittene Petersilie mit in den Topf, würzen die Zutaten eventuell mit Pfeffer und schalten die Kochstelle aus.

Die Zitrone spülen Sie bitte mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchenhandtuch trocken und pressen sie aus. Dann geben Sie den Zitronensaft in eine Schüssel und schneiden die Endivie in schmale Streifen. Danach spülen Sie die Endivie in einem Salatsieb mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und geben den Salat zum Zitronensaft.

## Salat

Fortsetzung: Endivie rot-weiß

Wenn die Kartoffeln weich sind, drücken Sie diese bitte durch eine Kartoffelpresse und heben den Kartoffelbrei unter die Zwiebel-Paprikamasse. Dann geben Sie den Kartoffelbrei noch warm über die Endivie und mischen ihn gut durch. Eventuell müssen Sie die Zutaten noch nachwürzen und können das Olivenöl nach eigenem Geschmack dazu geben. Zum Schluss servieren Sie das Gericht lauwarm Ihren Gästen.

Als Beilage empfehlen wir dieses Gericht zu allem Gebratenem oder es ist in unserem Fall eine Hauptspeise.

### Unser Tipp:

Bei diesem Salat können Sie alles variieren, mehr Kartoffel, weniger Flüssigkeit oder, oder, oder.

## Salat

Endivien-Erdbeer-Salat à la [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Menge: 4 Portionen

1 Endiviensalat, in mundgerechte Stücke geschnitten  
400 Gramm Erdbeeren, 3/4 davon in kleine Stücke geschnitten  
2 Esslöffel Gemüsebrühe, flüssige (vegan)  
2 Esslöffel Walnussöl  
1 Esslöffel Balsamico, weißer  
1 Teelöffel Estragon, getrockneter  
1 Teelöffel Senf, süßer  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle

Pürieren Sie 1/4 der Erdbeeren, die Gemüsebrühe, das Walnussöl, den Balsamico, den Estragon und den Senf mit einem Mixstab zu einem Dressing. Dann würzen Sie das Dressing mit Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend vermischen Sie den mit kaltem Wasser abgespülten und abgetropften Endiviensalat mit den Erdbeeren in einer Schüssel. Zum Schluss heben Sie das Dressing unter den Salat und servieren das Gericht Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

## Salat

### Blattsalat mit Aloe Vera

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Blattsalat zum Beispiel Endivie, Radicchio, Eichblatt, Kopfsalat...

1 Grapefruit

1 Blatt Aloe vera (Filet aus 5 Zentimeter langem Stück)

Für das Dressing:

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico

1 Teelöffel Senf, mittelscharf)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Kräuter, italienische

Spülen Sie als erstes die Aloe-Vera-Pflanze kalt ab, schneiden Sie ein Blatt ab und stellen Sie es mindestens 2 Stunden in kaltes Wasser, bis kein gelber Saft mehr austritt.

Dann kürzen Sie das untere Stück des Blattes, schneiden am Blatt seitlich die Stacheln ab und entfernen mit einem Küchenmesser die Oberseite und die Unterseite des Blattes.

Nun schneiden Sie die Salate in feine Streifen, geben sie in ein Sieb, spülen sie kalt ab und lassen die Salat gut abtropfen. Dann schälen Sie die Grapefruit gründlich und schneiden entlang der Trennwände die Filets heraus. Das Aloe-Vera-Filet hacken Sie bitte klein und richten es zusammen mit den Grapefruitfilets und dem Salat auf kleinen Tellern an.

Anschließend verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Senf, dem Tafelsalz und dem Pfeffer, schlagen dann das Olivenöl mit einem Schneebesen unter und schmecken das Dressing mit den Gewürzen ab. Die Kräuter rühren Sie nun bitte unter, beträufeln den Salat mit dem Dressing, richten das Gericht auf kleinen Tellern an und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen.

## Dressing

Unser Salatdressing

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Zitronensaft, frisch

2 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Senf, süßer

5 Tropfen Tabasco, grün

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas Zucker

Schütteln Sie die ersten vier Zutaten mit je einer Prise Tafelsalz und Zucker im Mixgläschen gut durch. Dann fügen Sie zuletzt das Olivenöl hinzu und schütteln alles noch mal durch.

Nährwerte pro Portion

kcal 46

Eiweiß 0,94 Gramm

Fett 4,13 Gramm

Kohlenhydr. 1,14 Gramm

## Dressing

### Orangen-Senf-Vinaigrette

Menge: 4 Portionen

- 1 Teelöffel, gehäuft Agavendicksaft
- 1 Teelöffel, gehäuft Senf, süßer
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Orangensaft, frisch gepresst
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 6 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt

Außerdem:

eventuell Frischhaltefolie

Vermischen Sie alle Zutaten von Agavendicksaft bis Pfeffer gut in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder im Schüttelbecher. Dann fügen Sie das Sonnenblumenöl und die Kräuter hinzu und vermischen alles mit dem Schneebesen. Danach würzen Sie das Dressing vorsichtig mit Tafelsalz (durch den Senf wird die Salatsauce bereits gesalzen).

Dieses Dressing können Sie frisch verwenden werden oder gut einen Tag mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen. Bei noch längerer Aufbewahrung sollten Sie die Petersilie besser raus lassen und frisch dazugeben.

### Unsere Tipps:

Dieses Dressing servieren wir immer zu Feldsalat und eher bitteren Salaten, wie Chicorée, Endivie, Zuckerhut, etc.

Passende vegane Salattoppings sind zum Beispiel gehackte Walnüsse und Orangenfilets.

## Dressing

### Salat mit Skyr-Zitronen-Dressing

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Salat (zum Beispiel Kopfsalat, Endivie, Eisberg, Lollo etc.)  
200 Gramm Alpro Skyr ohne Zucker  
4 Esslöffel Zitronensaft  
1 ½ Esslöffel Ahornsirup  
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie den Salat in kleine Streifen, geben Sie sie in ein Sieb und spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab. Danach lassen Sie den Salat gut abtropfen.

Anschließend verrühren Sie den Skyr in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Ahornsirup und einer Prise Tafelsalz und mischen das Dressing unter den Salat.

Nun lassen Sie den Salat bis zum Servieren mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank etwas durchziehen und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

Nährwerte pro Portion

kcal 93

Eiweiß 2,13 Gramm

Fett 5,22 Gramm

Kohlenhydr. 8,62 Gramm

## Beilage/Gemüse

Endivien als Gemüse

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Salat (Endiviensalat)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Sauce, helle, zum Binden (oder Mehlschwitze)

etwas Muskat

Schneiden Sie den Endiviensalat in breite Streifen, geben Sie die Streifen in ein Salatsieb und spülen Sie sie gut ab. Dann lassen Sie den Salat bitte nicht abtropfen und geben ihn direkt mit dem Tafelsalz in den Topf. Nun kochen Sie die Zutaten etwa 5-10 Minuten. Nach der Kochzeit binden Sie die Beilage mit der hellen Soße ab und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Natürlich können Sie anstelle der hellen Soße auch eine Mehlschwitze zubereiten.

### Unser Tipp:

Diese Beilage schmeckt am besten zu Salzkartoffeln mit einem veganen Schnitzel oder veganen Frikadellen.

Nährwerte pro Portion

kcal 14

Eiweiß 0,89 Gramm

Fett 0,27 Gramm

Kohlenhydr. 2,05 Gramm

## Beilage/Gemüse/Vorspeise/Antipasti

Favabohnen Bruschetta - mit Kräutern und Avocado

Menge: 4 Portionen

60 Milliliter Olivenöl, extra virgin

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Rotweinessig

1 Esslöffel Ahornsirup, leicht (hell)

1 Schalotte, fein gewürfelt

½ Esslöffel Dijonsenf

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

2 Tassen Bohnen, geschälte Favabohnen

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

2 Zehen Knoblauch

100 Gramm Salat, gemischt (z.B. Rucola, Spinat, roter und grüner Eichblattsalat, Radicchio, Endivie)

40 Gramm Petersilie, glatt

50 Gramm Minze, frisch

4 Scheiben Weißbrot, französisches Landbrot

1 große Avocado

Vermischen Sie das Olivenöl gut mit dem Zitronensaft, dem Essig, dem Ahornsirup, der abgezogenen und feingewürfelten Schalotte, dem Senf, dem Tafelsalz und dem Pfeffer in einer kleinen Schale.

Dann spülen Sie die Petersilie und die Minze (getrennt) mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und zerkleinern sie.

Außerdem bringen Sie einen Topf mit Salzwasser zum Kochen. Die aus der Schale ausgelösten Favabohnen sowie das Bohnenkraut geben Sie bitte dazu und blanchieren sie für etwa 2 Minuten. Danach gießen Sie die Favabohnen durch ein Sieb ab und schrecken sie in Eiswasser ab.

Nun ziehen Sie die Knoblauchzehen ab, schneiden sie in Scheiben und reiben die Brotscheiben mit den Knoblauchzehen ein. Dann betröpfeln Sie die Brotscheiben mit dem Olivenöl und braten sie in einer heißen Grillpfanne heiß und schnell (ohne zusätzliches Speiseöl) an (das dauert etwa 2 Minuten pro Seite).

Anschließend halbieren Sie die Avocado, entfernen den Kern und lösen das Fleisch aus jeder Hälfte mit einem Esslöffel aus bevor Sie die Avocado längs in Scheiben schneiden.

## Beilage/Gemüse/Vorspeise/Antipasti

Fortsetzung: Favabohnen Bruschetta - mit Kräutern und Avocado

Danach vermischen Sie den in Streifen geschnittenen, kalt abgespülten und trocken geschüttelten Salat, die Kräuter und die Favabohnen in einer Schüssel.

Jetzt vermischen Sie das Dressing nochmals gut mit einem Schneebesen und geben es über den Salat und die Favabohnen. Dann heben Sie das Dressing sehr vorsichtig um und vermischen die Zutaten.

Pro Brotscheibe legen Sie bitte eine (oder zwei; je nach Größe) Avocadoscheibe auf, häufen den angemachten Salat darauf und servieren unsere Antipasti/Vorspeise Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

### Unser Tipp:

Wir haben den "Salat" auch schon "nur so" gemacht, ohne Brot/Bruschetta. Wir haben dafür die Avocados in Würfel, anstatt Scheiben, geschnitten und die Zutaten mit dem Salat vermischt. Dann ist es ein leichtes, sommerliches Abendessen. Oder eine köstliche Beilage zu verschiedensten Gerichten.

Nährwerte pro Portion

kcal 366

Eiweiß 7,91 Gramm

Fett 21,29 Gramm

Kohlenhydr. 35,69 Gramm

## Hauptgericht

Spätzle mit Räuchertofu und Endivie

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Spätzle, 2 Kopf Endiviensalat  
400 Gramm Räuchertofu, 6 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel Olivenöl zum Braten  
6 Esslöffel Rapsöl, etwas Zitronensaft  
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Margarine (Alsan)  
4 Esslöffel Semmelbrösel oder Pankomehl

Außerdem:  
etwas Küchekrepp

Schneiden Sie den Räuchertofu in sehr kleine Würfel. Würztipp: Um es noch würziger zu bekommen, können Sie nach eigenem Belieben den Räuchertofu in einen tiefen Teller geben und in Sojasauce marinieren oder damit einstreichen.

Dann schneiden Sie den Endiviensalat in Streifen, geben sie in ein Salatsieb und spülen den Salat mit kaltem Wasser ab. Danach lassen Sie den Salat gut abtropfen, geben den geschnittenen Salat in eine Schüssel und stellen diese mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt beiseite.

Nun bereiten Sie eine Salatsoße von Rapsöl, Zitrone, Tafelsalz und weißem Pfeffer zu.

Anschließend tupfen Sie den Räuchertofu gegebenenfalls mit Küchekrepp etwas trocken. Danach braten Sie den Tofu in einer Pfanne mit heißem Alsan oder Olivenöl knusprig und würzen ihn gut mit Sojasauce.

Außerdem kochen Sie die Spätzle bitte nach Packungsanweisung.

Sind die Tofuwürfel gut angebraten geben Sie bitte die Salatsoße dazu und würzen sie - wenn nötig - nach. Dabei vermischen Sie die Tofuwürfel und Salatsoße gut und halten sie warm.

Kurz vor dem Servieren schmelzen Sie bitte noch Alsan in einer Pfanne und rösten die Semmelbrösel (oder das Pankomehl) darin an.

### **Zum Servieren:**

Erwärmen Sie den Räuchertofu und gießen Sie ihn über den Endiviensalat. Dann gießen Sie die Spätzle durch ein Sieb (abgießen), schrecken sie mit warmen Wasser ab und geben die Spätzle auf einen vorgewärmten Teller. Danach verteilen Sie den Räuchertofu-Endiviensalat darauf und geben die angerösteten Semmelbrösel zum Schluss bei Tisch über die Spätzle.

## Getränk

Apfel-Ananas-Smoothie mit Endivie

Menge: 1 Portion

½ Apfel ohne Kerngehäuse (Boskoop)  
1 Scheibe Ananas, frisch, geschält  
1 Handvoll Endiviensalat, gewaschen  
250 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)  
eventuell Agavendicksaft

Spülen Sie den Apfel kalt ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie den Apfel in Stücke. Die Ananas und die Endivie schneiden Sie bitte (getrennt) ebenfalls in Stücke, spülen den Salat mit kaltem Wasser ab und lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen. Dann pürieren Sie die Ananas und den Salat mit der Mandelmilch im Mixer glatt und süßen das Getränk eventuell mit Agavendicksaft.

### Unser Tipp:

Dieser Smoothie eignet sich gut zur Resteverwertung.



## **Index:**

### **Salat** Seite 03-09

Apfel-Endivien-Salat mit Senfdressing Seite 03  
Endiviensalat mit Zwiebel-Senf-Marinade Seite 04  
Fenchel-Orangen-Salat Seite 05  
Endiviensalat mit Orangen, Radieschen und Walnüssen Seite 06  
Endivie rot-weiß 07-08  
Endivien-Erdbeer-Salat à la Köche-Nord.de Seite 08  
Blattsalat mit Aloe Vera Seite 09

### **Dressing** Seite 10-12

Unser Salatdressing Seite 10  
Orangen-Senf-Vinaigrette Seite 11  
Salat mit Skyr-Zitronen-Dressing Seite 12

### **Beilage/Gemüse** Seite 13-15

Endivien als Gemüse Seite 13  
Favabohnen Bruschetta - mit Kräutern und Avocado Seite 14-15

### **Hauptgericht** Seite 16

Spätzle mit Räuchertofu und Endivie Seite 16

### **Getränk** Seite 17

Apfel-Ananas-Smoothie mit Endivie Seite 17

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de) 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-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

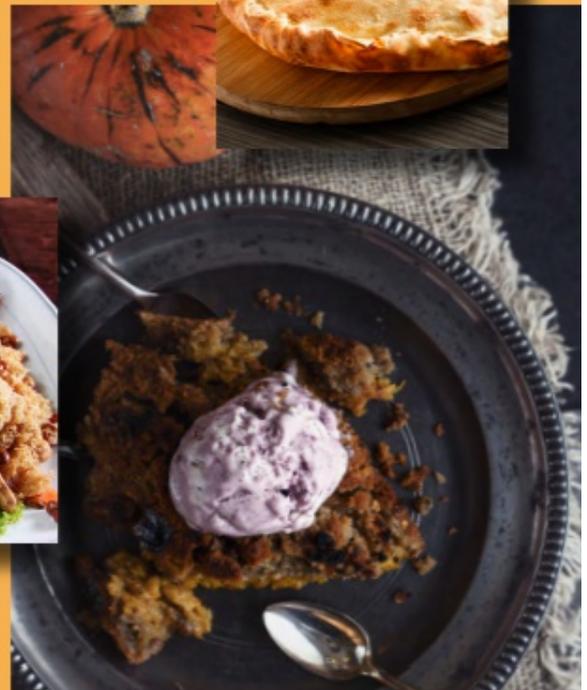
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://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--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

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