

Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

Mit dem kostenlosem Kochbuch "Für vegane Studierende" möchten wir Studierenden 85 vegane Rezepte zur Verfügung stellen. Außerdem haben wir in diesem Buch auf fast jeder Seite einen kleinen Auszug unseres beliebten kostenlosem Lebensmittel-Lexikons ergänzt und das Buch auch verlinkt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und viel Erfolg bei einer eventuellen Umstellung Ihrer Ernährung.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-noerd.de

Inhalt:

Frühstück Seite: 03-04

Brot oder Brötchen Seite: 05

Vorspeisen Seite: 08-12

Salat Seite: 13-24

Suppe Seite: 25-28

Beilage Seite: 29-30

Hauptspeise Seite: 31-95

Dessert Seite: 96-100

Snack Seite: 101-104

Backen Seite: 105-107

Kuchen Seite: 108-117

Getränk Seite: 118-126

Index: Seite: 127

Frühstück:

Frühstück mit Kaki, Haferflocken, Sultaninen und Sojajoghurt

Menge: 1 Portion

1 Kaki
200 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)
2 gestrichene Esslöffel Haferflocken
einige Sultaninen
etwas Zimt
1 gehäufte Esslöffel Kürbiskerne

Schneiden Sie zunächst die Kaki und geben Sie sie in eine Schüssel. Dann geben Sie den veganen Joghurt, die Haferflocken, die Sultaninen und die Kürbiskerne dazu und bestreuen das Frühstück mit Zimt. Anschließend können Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Kaki**

Kaki wird auch Götterpflaume genannt. Sie ist eine exotische Frucht, ist gelb bis kräftig rot. Die Kakifrukt wird 6-10 Zentimeter im Durchmesser, wird 100-300 Gramm schwer und hat im überreifen Stadium einen süßen, an Birne oder Aprikose erinnernden Geschmack. Kaki ist reich an Glucose (13-19 %), Vitamin C und insbesondere an Beta-Carotin (Provitamin A). Die Kakifrukt wird roh zum Auslöffeln, für Obstsalate, Kompott und für Konfitüre verwendet.

Achtung: Die Kakifrukt muss zum Genuss weich, glasig und innen geleeartig sein, sonst schmeckt sie unangenehm pelzig! Nachzuchtungen wie die Sharonfrucht kann man auch essen, wenn sie fest und knackig sind.

Wegen des besonders hohen Gehaltes an Vitamin A und C stärkt die Kakifrukt die Widerstandskräfte bei Erkältungen.

Frühstück:

Rohkost Chia-Pudding

Menge: 2 Portionen

3 Esslöffel Samen (Chiasamen)

½ Liter Wasser

1 Teelöffel Kakao (Rohkakao)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Verrühren Sie den Rohkakao in einer Schüssel mit dem kaltem Wasser und den Chiasamen. Dann verteilen Sie die Masse auf 2-4 Schüsseln (der Chiapudding reicht für etwa 2 Hungrige als Frühstück, wenn er als Dessert gedacht ist, reicht der Pudding für mindestens 4 Personen).

Wir lassen die Masse immer mindestens 2 Stunden mit Folie abgedeckt im Kühlschrank stehen, meistens jedoch über Nacht. Je länger Sie den Pudding ziehen lassen um so fester, puddingartiger wird die Masse. 12 Stunden stehen lassen ist also kein Problem.

Unsere Tipps:

Aufpeppen und abwandeln können Sie den Chiapudding mit Vanillepulver und/oder Agavendicksaft. Gut passen dazu auch klein geschnittene Obststückchen wie zum Beispiel Banane, Mirabelle, Pfirsich, Nektarine, Zwetschge und natürlich auch Trockenobst wie zum Beispiel Datteln, Dörripflaumen, Feigen. Frisches Obst sollten Sie immer kurz vor dem Essen dazugeben. Trockenobst können Sie schon beim Anrühren hinzufügen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Frühstücksgerichte
(gesund)**

Zu einem gesunden Frühstück gehören zum Beispiel Müsli (Kohlenhydrate und Ballaststoffe) mit Milch oder Joghurt (Eiweiß) dazu. Dieses Frühstück sättigt lange und liefert viel Energie. Auch frisches Obst (Vitamine, Kohlenhydrate und kein Fett) mit Magerquark (Eiweiß) oder Vollkornbrot (Kohlenhydrate und Ballaststoffe), belegt mit magerem Käse (gegebenenfalls Hüttenkäse, der ist eiweißhaltig) ist als Frühstück sehr gesund. Diese drei Frühstücksbeispiele liefern viele Kohlenhydrate und Eiweiß haben jedoch wenig Fett.

Bähen

Brot oder Brötchen ohne Fett im Toaster, Backofen oder mit der glühenden Schaufel gelb und knusprig rösten.

Brot oder Brötchen

Brötchen

Menge: 1 Portion

150 Gramm Seitan
50 Gramm Sojamehl
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
100 Milliliter Wasser, lauwarm

Außerdem:

eventuell etwas Backpapier

Geben Sie den Seitan in eine große Rührschüssel und vermengen Sie ihn gut mit dem ganzen gesiebten Sojamehl. Dann drücken Sie eine Mulde in die Mitte der Schüssel und gießen das lauwarme Wasser sowie die Sojamilch hinein. Das Mehlgemisch rühren Sie bitte langsam unter, damit keine Klumpen entstehen. Falls der Teig zu klebrig oder zu flüssig sein sollte, können Sie noch etwas Sojamilch oder Wasser dazugeben oder Sojamehl und Seitan hinzufügen.

Die Finger feuchten Sie jetzt bitte leicht an und kneten den Brotteig etwa 20 Sekunden durch. Dann teilen Sie den Teig in vier gleichgroße Stücke und bringen sie in Brötchenform. Danach legen Sie die Brötchen auf ein Teller.

Nun lassen Sie die Brötchen in der Mikrowelle etwa 17 Minuten auf Stufe 9 (höchste Stufe) oder im vorgeheizten Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 175 Grad Celsius Oberhitze/ Unterhitze etwa 45 bis 60 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Zum Schluss lassen Sie die Brötchen eventuell abkühlen und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie beim Backen eine kleine Schale mit Wasser (in der Mikrowelle bitte nicht aus Metall da sonst Blitze entstehen) mit in die Mikrowelle / den Ofen stellen werden die Brötchen schön fluffig (so machen es die Bäcker).

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Sojamehl

Das aus den Sojabohnen hergestellte glutenfreie, feine Sojamehl kann in der veganen Küche gut in Kombination mit anderen Mehlsorten verwendet werden: Sojamehl verbessert die Backeigenschaften von Pfannkuchen, Frittatas und auch Quiches. Als Bindemittel und Ei-Ersatz wird 1 Esslöffel Sojamehl mit 2 Esslöffel Wasser verrührt. Sojamehl ist ein Produkt, das aus der Verarbeitung der Sojabohne gewonnen wird. Das Sojamehl ist ein Trockenprodukt, welches in verschiedenen Varianten hergestellt wird. Zum einen ist es erhältlich als Vollfettes Mehl. Bei dieser Version liegt dann aber ein Produkt mit etwa 20 % Fett vor, welches gleichzeitig über etwa 40 % Eiweiß verfügt. Sojamehl hat einen sehr ausgeprägten Eigengeschmack. Sojamehl sollte nicht ausschließlich verbacken werden, sondern als Ergänzung zum herkömmlichen Mehl (am besten Vollkorn) verwendet werden. Das Sojamehl soll sogar Eier ersetzen, denn es bindet die Flüssigkeit.

Brot oder Brötchen:

Fladenbrot mit Thymian

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl
 150 Milliliter Wasser, lauwarm
 2 Teelöffel Tafelsalz
 1 Bund Thymian

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Spülen Sie den Thymian mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und zupfen Sie die Blättchen von den Stängeln. Dann vermengen Sie das gesiebte Weißmehl in einer Schüssel mit Wasser, Tafelsalz und Thymian und kneten die Zutaten zu einem glatten Teig. Den Teig wickeln Sie danach in Klarsichtfolie und lassen ihn etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Nach der Ruhezeit rollen Sie den Teig zu einer Wurst und schneiden daraus 12 gleich große Stücke. Anschließend rollen Sie die Stücke jeweils mit einem Nudelholz aus und braten sie in einer heißen Pfanne ohne Fett (kein Speiseöl) auf hoher Hitze etwa 1 Minute pro Seite an.

Zum Schluss servieren Sie das Fladenbrot Ihren Gästen als Beilage.

Unser Tipp:

Dieses Fladenbrot ist gut geeignet als Beilage zu einer Vorspeise oder Hauptspeise oder als Snack zwischendurch mit selbstgemachtem Dip.

Nährwerte pro Portion

kcal 1034

Eiweiß 29,84 Gramm

Fett 3,36 Gramm

Kohlenhydr. 214,91 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Chapati (indisches
Fladenbrot)**

Chapati oder Roti (= „flach“ oder „platt“) ist ein ungesäuertes indisches Fladenbrot. Es wird traditionell aus Atta, einem Vollkornmehl aus Weizen, zubereitet. Restaurants benutzen sehr häufig auch Maida, ein hochraffiniertes und gebleichtes Weizenmehl.

Der Ursprung der Fladenbrote liegt möglicherweise in Vorderasien („Fruchtbarer Halbmond“) beziehungsweise auf dem indischen Subkontinent; in Pakistan und Nordindien gehören sie übrigens seit langer Zeit zu den Hauptnahrungsmitteln. Von dort sind die Fladenbrote von indischen Auswanderern auch nach Ostafrika gebracht worden und gelten in Kenia, Uganda, Tansania und Ruanda unter demselben Namen als traditionelles Fladenbrot aus Weizenmehl. Aber auch in den Maghreb-Staaten sind natürlich ungesäuerte Fladenbrote unter dem Namen Djapati weit verbreitet.

Brot oder Brötchen:

Vollkornbrötchen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Dinkelmehl, eventuell Vollkorn
 80 Gramm Sonnenblumenkerne
 330 Milliliter Wasser, eventuell weniger
 ½ Würfel Hefe, frische
 etwas Tafelsalz
 etwas Zucker oder 1 Schuss Agavendicksaft
 etwas Weißmehl für die Hände

Außerdem:

etwas Backpapier

Vekneten Sie das gesiebte Mehl und alle weiteren Zutaten miteinander in einer Schüssel von Hand und lassen Sie den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen. Achtung: Wenn Sie kein Vollkornmehl nehmen, brauchen Sie weniger Wasser!

Dann legen Sie das Backpapier auf ein Backblech und verteilen bei Bedarf auf dem Backpapier kleine Häufchen Sonnenblumenkerne. Danach formen Sie mit mehligten Händen Brötchen aus dem Teig, legen die Teiglinge auf die Sonnenblumenkerne und lassen sie wieder mit einem Küchentuch abgedeckt weitere 15 Minuten gehen.

Nach der erneuten Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor (Oberhitze/Unterhitze: 200 Grad Celsius). Anschließend schieben Sie die Brötchen schon während der Vorheizphase in den Backofen und backen sie vor dem servieren etwa 25 Minuten.

Zum Schluss können Sie die Brötchen noch warm Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie beim Backen eine kleine Schale mit Wasser mit in den Ofen stellen werden die Brötchen schön fluffig (so machen es die Bäcker).

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Dinkel**

Dinkel ist Spelzgetreide oder Spelzweizen; Kulturform des Weizens, daher ist Dinkel auch backfähig.

Dinkel wird für Bratlinge, Beilagen, Eintöpfe und Suppen (Grünkernsuppe zum Beispiel) oder als Brot (mindestens 90 % Dinkelmahlerzeugnisse) verwendet. Halbreife Dinkelnkörner verwendet man als Suppeneinlage (siehe auch Grünkern).

Dinkel Max Spätzle Bio

(VEGAN, Werbung für die Köche-Nord.de keinen Cent bekommt!) Die Spaichinger Nudelmacher GmbH produziert unter dem Namen "Dinkel Max Spätzle Bio" eine kostengünstige vegane Spätzlealternative ohne Eizusatz. Das Dinkelmehl ist aus kontrolliert biologischem Anbau, der Geschmack ist sehr gut, die Konsistenz jedoch etwas „schleimig“. Die Kochzeit sollten Sie etwas verringern.

Vorspeise:

Gemüsestrudel mit Couscous

Menge: 4 Portionen

- 1 Paket Teigblätter (Strudelteig, Filo-/Yufka-Blätter)
- 150 Gramm Couscous
- 1 kleine Aubergine
- 1 Zucchini
- 350 Gramm Champignons
- 2 Esslöffel Weißmehl
- 2 kleine Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 Milliliter Gemüsebrühe
- 150 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
- 2 Esslöffel Petersilie, gehackt
- 1 Esslöffel Koriander, gehackt
- 1 Teelöffel Gewürzmischung (Sieben Gewürzmischung)
- 1 Teelöffel Tandoori Masala
- ½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- nach eigenem Belieben Cayennepfeffer oder gemahlene Chilis
- nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
- nach eigenem Belieben Sojamilch (Sojadrink)
- etwas Tafelsalz

Spülen Sie das Gemüse mit kaltem Wasser ab, lassen Sie es abtropfen und putzen Sie das Gemüse dann. Dafür schneiden Sie von der Aubergine und der Zucchini die Stielenden ab, halbieren die Frühlingszwiebeln und spülen sie nochmal gründlich aus (in den Zwischenräumen ist sehr oft etwas Erde versteckt). Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit einem Handtuch kurz trocken.

Nun schneiden Sie die Aubergine und die Zucchini in Scheiben und salzen beide Zutaten von beiden Seiten mit Tafelsalz, damit sie etwas Wasser ziehen. Danach stellen Sie die Aubergine und die Zucchini beiseite. Anschließend gießen Sie den Couscous in einer großen Schüssel mit der Gemüsebrühe auf und lassen ihn quellen. Dann putzen Sie die Champignons (siehe Tipps), schneiden sie in Würfelchen, raspeln die Möhren auf einer Küchenreibe fein, schneiden die Frühlingszwiebeln in Scheiben/Ringe, ziehen die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden die Zwiebeln und den Knoblauch mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Filoteig**

Filoteig ist ein an Blätterteig und Strudelteig erinnernder Teig der türkischen aber auch der arabischen Küche. Filoteig wird für die Herstellung verschiedener Backwaren wie Börek, Baklava oder Gözleme verwendet. Hergestellt wird Filoteig aus Mehl, Speiseöl, Wasser und etwas Salz, nach einigen Rezepten auch mit Hefe.

Der geschmeidige Teig wird erst nach kurzem Ruhen ausgerollt, mit Speiseöl bepinselt und wie Blätterteig mehrmals zusammengefaltet (touriert) und dann noch einmal sehr dünn ausgerollt. Das tourieren kann entfallen, aber nur wenn der Teig vorher hauchdünn ausgerollt wurde und bei der weiteren Verarbeitung jeweils mehrere Lagen mit Speiseöl eingestrichen übereinander geschichtet wurden. Fertige Yufka-Teigblätter sind übrigens in türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. In der westlichen Küche werden die Yufka-Teigblätter – meistens Filoteig genannt – seit den 1990er Jahren zunehmend als Umhüllung für zarte Fleischteile und Fischteile geschätzt, die so sanfter gebraten oder gebacken werden können.

Fortsetzung: Gemüsestrudel mit Couscous

Jetzt spülen Sie die Aubergine und die Zucchini mit kaltem Wasser ab, lassen beide Zutaten in einem Sieb abtropfen, drücken sie eventuell leicht aus und schneiden sie ebenfalls mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

Danach vermengen Sie das Gemüse, den Couscous, die mit kaltem Wasser abgespülten und trocken geschüttelten Kräuter sowie die Gewürze in einer Schüssel zu einer Füllung. Da das Gemüse noch Wasser abgibt, sollte es nicht allzu nass und klebrig werden, eher noch etwas krümeln. Je nach Geschmack können Sie hier auch noch etwas Sojasahne zugeben. Durch die Gemüsebrühe braucht das Gericht praktisch kein Salz mehr!

Jetzt legen Sie auf einem feuchten Küchenhandtuch eine Hälfte der Teigblätter aus, dabei pinseln Sie jedes Blatt dünn mit Sojamilch. Dann verteilen Sie die Hälfte der Füllung darauf (etwa kleinfingerdick) und lassen dabei am Rand 2-3 Zentimeter frei. Die Ränder pinseln Sie bitte mit Sojamilch ein. Danach rollen Sie mit dem Handtuch den Strudel auf, schlagen die Enden ein und legen den Strudel mit der Naht nach unten in eine Auflaufform (am einfachsten geht das, wenn Sie ihn mit dem Handtuch hineinheben und in der Form herausrollen lassen). Dann verfahren Sie mit der anderen Hälfte der Teigblätter und der Füllung genauso.

Zum Schluss pinseln Sie den Strudel großzügig mit Sojamilch ein und backen ihn bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 35-45 Minuten, je nach gewünschter Bräunung.

Unsere Tipps:

Die Sieben Gewürzmischung gibt es zum Beispiel im Orient-Supermarkt, sie enthält Paprika edelsüß, Pfeffer, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Thymian, Dill und Sumach.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Filoteig

In Deutschland wird regional auch Dürüm Döner als Yufka Ekmegi bezeichnet. Das ist ein Döner, der statt mit Pide mit Dürüm zubereitet wird, einem sehr dünnen Fladenbrot. Dem Dürüm sehr ähnlich sind übrigens unter anderem die mexikanische Tortilla, Fajita und auch Burritos.

Aus Filoteig können Sie auch essbare Töpfchen backen, in denen Sie Ragouts oder dickflüssige Suppen sehr gut servieren können. Dazu backen Sie den ausgerollten Teig zwischen zwei feuerfesten henkellosen Tassen oder ähnlichen Gefäßen.

Vorspeise

Veganes Rührei

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
 250 Gramm Tofu
 ½ Paprikaschote oder anderes Gemüse
 2 Champignons
 2 Esslöffel Weißmehl
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
 etwas Kurkuma oder Currypulver
 etwas Kräuter (Tiefkühl)
 etwas Pflanzenöl

Geben Sie etwas Pflanzenöl in eine Pfanne und erhitzen Sie es. Während die Pfanne heiß wird, bröckeln Sie den Tofu mit der Hand hinein (nicht zu kleine Stückchen). Dann lassen Sie den Tofu etwas anbraten, bis er schön goldgelb ist.

Währenddessen halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden die abgezogene Zwiebel in kleine Würfel. Nun würzen Sie den Tofu mit Kurkuma, dadurch bekommt er eine schöne, rühreiähnliche Farbe.

Anschließend fügen Sie das Gemüse mit zu dem Tofu in die Pfanne und braten es etwas mit. Dann würzen Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und mischen danach die Tiefkühl-Kräuter (zum Beispiel Schnittlauch und Petersilie) unter.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht schmeckt sehr gut auf Toast! Sie können natürlich mit den Gemüsesorten variieren, je nachdem, was Sie gerade so zuhause hat. Anstatt Kurkuma können Sie auch Currypulver nehmen.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Pfeffer

Pfeffer ist ein Fruchtgewürz (siehe auch Gewürze). Außerdem ist sie eine beerenartige Steinfrucht (Pfefferstrauch). Die Früchte wachsen in Rispen mit etwa 20-30 Beeren, in der rundliche Pfefferkerne (mit etwa 5 Millimeter Durchmesser) sitzen. Man unterscheidet zwischen:
 - Schwarzem Pfeffer: Unreife grüne Beeren trocknet man und dabei werden sie schwarzbraun. Ihr Geschmack ist brennend scharf und stark würzig.
 - Weißer Pfeffer: Reife Beeren werden von der Fruchtschale befreit. Beim Trocknen werden sie dann gelblichweiß. Ihr geschmack ist würzig mild.
 - Grüner Pfeffer: Unreife grüne Beeren legt man in Salzlake oder Essiglösung ein. Ihr Geschmack ist wenig scharf und mild würzig.

Pfeffer wird zum Beispiel in Brasilien, China, Indonesien, Indien, Malaysia, Thailand und Sri Lanka angebaut. Er wird ganz, geschrotet oder gemahlen angeboten. Die Verwendung von Pfeffer ist sehr vielseitig, unter anderem für Fisch, Fleisch- und Wurstwaren, Saucen, Gemüse, Suppen, Ragouts und Gewürzmischungen.

Vorspeise:

Tomaten-Quiche

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

330 Gramm Vollkornweizenmehl
 150 Gramm Margarine, vegane
 80 Milliliter Wasser
 ½ Teelöffel Tafelsalz

Für die Füllung:

400 Gramm Cherrytomaten
 400 Gramm Seidentofu
 2 Esslöffel Olivenöl
 2 Esslöffel Speisestärke
 1 Teelöffel Tafelsalz
 1 Teelöffel Kurkuma
 etwas Muskat, frisch gerieben
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Teelöffel Thymian, frisch
 1 Teelöffel Oregano, frisch
 1 Esslöffel Schnittlauch, frisch
 3 Esslöffel Basilikum, frisch

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie
 etwas Backpapier

Verarbeiten Sie für den Quiche-Teig alle Teigzutaten zu einem glatten Teig (wir würden das Mehl in die Schüssel sieben damit keine Klumpen entstehen) und lassen Sie sie mit der Folie abgedeckt 30 etwa im Kühlschrank ruhen.

Dann spülen Sie für die Füllung die Tomaten mit kaltem Wasser ab, trocknen sie gut ab, halbieren die Tomaten, entfernen mit einem kleinem Küchenmesser den grünen Stielansatz und stellen die Tomaten beiseite. Danach pürieren Sie den Seidentofu mit dem Olivenöl, der Speisestärke, dem Tafelsalz und den Gewürzen zu einer cremigen Masse. Nun spülen Sie die frischen Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken sie mit einem großem Küchenmesser fein. Danach rühren Sie die Kräuter bitte in die Füllung.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Alsan**

Alsan ist vegane Bio-Margarine und wird ausschließlich aus Ölen und Fetten hergestellt, die aus ökologischem Landbau stammen. ALSAN-Bio ist cholesterinfrei: Anders als tierische Fette wie Butter enthält die Margarine rein pflanzliche Fette, die von Natur aus cholesterinfrei sind. Alsan kostet im Internet etwa 1,50 Euro (250 Gramm) und kann wie jede andere Margarine verwendet werden.

Thymian

Thymian ist ein mehrjähriger Strauch. Thymian gedeiht besonders gut in warmen Regionen und hat kräftig, würzige Blätter. Außerdem hat Thymian ein angenehmen Duft. Der Name ist vom griechischen Wort thumos (=Duft) abgeleitet. Es gibt mehr als 60 verschiedene Thymiansorten.

Man verwendet Thymian zum Würzen von Fleischgerichten, Fischgerichten und Wildgerichten. Außerdem würzt man mit Thymian Suppen, Saucen, Kartoffelgerichte, Gemüse und Eintöpfe.

Fortsetzung: Tomaten-Quiche

Den Teig rollen Sie jetzt auf einem großem Stück Backpapier auf Größe einer Quiche-Form plus Rand aus und lassen ihn mit dem Backpapier in die Quiche-Form gleiten. Dann drücken Sie den Teig an die Form und drücken den Rand ebenfalls fest an.

Anschließend geben Sie die Form in den heißen Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) und backen die Quiche etwa 10 Minuten vor. Danach verteilen Sie die Füllung auf dem Teig und belegen die Füllung mit den halbierten Tomaten mit der Hautseite nach unten belegen (so weicht das Wasser der Tomaten die Quiche nicht auf).

Dann backen Sie die gefüllte Quiche im heißen Backofen für weitere 20 Minuten. Nach der Backzeit reduzieren Sie die Temperatur auf 175 Grad Celsius und backen die Tomaten-Quiche weitere 15 Minuten fertig.

Nach dem Garen lassen Sie die Quiche vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen und servieren sie zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Zu dieser Tomaten-Quiche servieren wir immer einen kleinen bunten Salat.

Nährwerte pro Portion

kcal 2727

Eiweiß 74,58 Gramm

Fett 154,89 Gramm

Kohlenhydr. 258,09 Gramm

**Unser Tipp (Werbung):**

Wenn Sie Mozzarella lieben möchten wir von Köche-Nord.de Ihnen gerne einmal einen sehr lesenswerten Artikel von Aktiontier.org empfehlen! Klicken Sie doch bitte einmal:

<https://www.aktiontier.org/themen/verbraucherschutz/bueffelmozzarella>

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Thymian**Achtung:**

Thymian kann mitgekocht werden. Thymian wirkt entwässernd sowie krampflösend und reinigt den Darm. Außerdem hilft Thymian als Tee gegen Blähungen und bei Menstruationsbeschwerden. Die Ägypter verwendeten Thymian bei der Einbalsamierung ihrer Verstorbenen, die Griechen verbrannten Thymian in ihren Tempeln wie Weirauch.

Olivenöl

Das Olivenöl ist die „Königin der Öle“. Es wird aus den Früchten des Olivenbaums gewonnen. Es enthält Ölsäure (das senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen), Vitamin E (das macht freie Radikale im Körper unschädlich) und auch Vitamin K (das ist wichtig für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel).

Geschmack:

Olivenöl ist besonders für mediterrane Gerichte geeignet, etwa zum Beträufeln von Bruschetta, Carpaccio und für Salatdressings.

Salat:

Brokkoli-Salat

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Brokkoli-Röschen
 1 große Paprikaschote, rot
 1 großer Apfel (Boskoop)
 30 Gramm Pinienkerne
 1 ½ Teelöffel Senf, mittelscharf
 1 Teelöffel Agavendicksaft
 25 Gramm Olivenöl
 15 Gramm Balsamico, weiß
 1 Teelöffel Kräutersalz
 ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, teilen ihn in Röschen und spülen den Apfel ebenfalls mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn mit einem Küchentuch trocken reiben. Den Brokkoli, die Paprikaschote und den Apfel (ohne Kerngehäuse) schneiden Sie jetzt in sehr feine Würfel, am Besten mit der Küchenmaschine.

Dann bereiten Sie aus dem Olivenöl, dem Dicksaft, dem Balsamico und den Gewürzen in einer Schüssel eine Marinade zu und vermengen diese gut mit den anderen Zutaten. Nun lassen Sie den Salat in der Schüssel kurz durchziehen bevor Sie ihn auf kleinen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie einen Thermomix haben, können Sie alle Zutaten für etwa 3-6 Sekunden auf Stufe 4 in den Mixtopf geben.

Nährwerte pro Portion

kcal 158

Eiweiß 4,33 Gramm

Fett 10,52 Gramm

Kohlenhydr. 12,49 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: Olivenöl

Verwendung:

Dieses Speiseöl ist für Salatdressings, zum Braten, Dünsten und Kochen einsetzbar. Zum süßen Backen ist Olivenöl leider nicht verwendbar, es verträgt nämlich keine hohen Temperaturen. Man verwendet das Öl auch als Würze für Salate, Suppen (zum Beispiel Linsensuppe), Gemüse und Dips.

Qualität:

Bei hochwertigen Olivenölen gibt es unterschiedliche Qualitätsstufen: "Extra-vergine" oder auch "natives Olivenöl extra" ist natürlich die beste Qualität (kalt gepresst aus exquisiten Oliven hat ein starkes Aroma, ist teuer und eignet sich am besten für die kalte Küche bei zum Beispiel Salaten). Es folgen "natives Olivenöl" (2. Pressung, ähnlich wie die Extra-Qualität) und "Olivenöl" (3. Pressung, das ist das verbreitete Olivenöl weil es günstiger, hitzestabil und lange haltbar ist). Bei „Olivenöl“ (3. Pressung) darf auch mithilfe chemischer Lösungsmittel extrahiert und raffiniert worden sein. Aus Geschmacksgründen wird auch Olivenöl der ersten Pressung hinzugefügt.

Salat:

Glasnudelsalat mit roten Linsen

Menge: 3 Portionen

2 Stangen Lauch/Porree
 2 Möhren
 250 Milliliter Gemüsebrühe
 4 Esslöffel Sesamöl
 250 Gramm Glasnudeln
 125 Gramm Linsen, rote
 2 Zentimeter Ingwerwurzel
 etwas Cayennepfeffer
 etwas Currypulver
 etwas Paprikapulver (edelsüß)
 50 Milliliter Sojasauce, je nach Geschmack

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist sehr oft etwas Erde) und schneiden Sie den Lauch ohne Stielansatz in dünne Ringe. Dann raspeln Sie die geschälten Möhren sowie den geschälten Ingwer in einer Küchenmaschine oder mit einer Küchenreibe.

Danach dünsten Sie den Lauch, die Möhren und den Ingwer in heißem Sesamöl in einer Pfanne an, geben die Linsen dazu und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Nun lassen Sie das Ganze etwa 5 Minuten köcheln.

Dann übergießen Sie die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser und lassen sie etwa 5 Minuten ziehen. Anschließend gießen Sie die Glasnudeln durch ein Sieb ab und geben sie wieder in die Schüssel, bevor Sie sie mit einer Schere kleiner schneiden.

Jetzt geben Sie das Gemüse zu den Glasnudeln, schmecken den Salat mit Sojasauce und den Gewürzen ab und servieren das Gericht Ihren Gästen als Vorspeise auf kleinen Tellern.

Unser Tipp:

Dieser Salat schmeckt kalt und warm.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Glasnudeln**

Die fast durchsichtigen Glasnudeln bestehen aus Mungostärke beziehungsweise Sojabohnenstärke. Sie werden nicht gekocht, sondern nur im heißem Wasser eingeweicht, damit sie schön bissfest bleiben.

Glasnudeln dienen natürlich als klassische Beilage für ostasiatische Gemüsesuppen. Dabei werden die Nudeln lediglich in die heißen Suppen eingelegt und dann entsprechend kurz gegart.

Die Glasnudeln sind übrigens reich an Biotin. Mit 100 Gramm nehmen Sie bis zu 60 Mikrogramm (μg) des Vitamins zu sich. Biotin ist ein sehr bedeutender Bestandteil verschiedener Enzyme. Es ist selbstverständlich relevant für den Amino- und Fettsäurestoffwechsel und die Aktivierung von Energiereserven.

Salat:

Veganer Fleischsalat (Thermomix)

Menge: 1 Portion

100 Gramm Wurst (vegane Lyoner)
2 mittelgroße Gewürzgurken
1 Schalotte

Für die Sauce: (vegane Mayonnaise)
2 Esslöffel Mus (Mandelmus)
100 Milliliter Wasser, ½ Teelöffel Kräutersalz
2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Senf, mittelscharf
etwas Currypulver, süß
225 Milliliter Rapsöl, oder Sonnenblumenöl
etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die vegane Lyoner in kleine Würfel oder Streifen. Dann schneiden Sie die abgezogene Schalotte in sehr feine Würfel und die Gewürzgurken ebenfalls in Würfel. Danach geben Sie die Zutaten in eine Schüssel und verrühren sie mit Gurkenwasser. Bei der Gurkenwassermenge müssen Sie bitte immer etwas variieren: Die Masse soll nicht mehr trocken sein, aber auf keinen Fall im Wasser schwimmen. Nun fügen Sie etwa 2 gehäufte Esslöffel vegane Mayonnaise hinzu und verrühren das Ganze bevor Sie die Zutaten mit etwas weißem Pfeffer abschmecken. Die Menge ergibt in etwa soviel wie eines der größeren Schälchen, die die Metzger immer für das fleischige Original verwendet.

Die Mengen für die vegane Mayonnaise ergeben etwa 370 Gramm Mayonnaise. Den großen Rest können Sie weiter in anderen Gerichten verarbeiten, oder Sie machen gleich eine größere Menge Fleischsalat. Wir benutzen einen Thermomix zur Zubereitung, gegebenenfalls passen Sie die Handhabung an ihr Küchenequipment an.

Anschließend geben Sie alle Zutaten der Mayonnaise bis auf das Rapsöl in den Thermomix und rühren kurz auf Stufe 5 durch. Dann schütten Sie das Rapsöl bei aufgesetztem Messbecher-Deckeleinsatz auf den Deckel und lassen den Thermomix auf Stufe 6 etwa 2 Minuten laufen. Das Rapsöl füllt sich übrigens automatisch tröpfchenweise auf das laufende Messer.

Unser Tipp:

Dieser vegane Fleischsalat hält sich etwa 7-10 Tage im Kühlschrank.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Pflanzliche Ernährung**

Eine der wenigen Parteien die sich für rein pflanzliche Ernährung (vegan) in Deutschland einsetzt ist bekanntlich die Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz, die Tierschutzpartei (www.Tierschutzpartei.de). Da der Webmaster Mitglied in der Partei ist möchte er hiermit klar stellen: wir wollen Ihnen nicht auf den Teller schauen und Ihnen unsere Lebensweise aufzwingen, wir möchten Sie nur anregen, Ihre Ernährungsweise etwas positiver zu gestalten (wir ernähren uns vegan und möchten etwas für das Klima, die Umwelt und unsere Mitgeschöpfe machen. Bitte geben Sie uns auch einmal eine Chance!

(unbezahlte Werbung)

Salat:

Kartoffelsalat Norddeutsche Art

Menge: 5 Portionen

Für den Salat:

- 1 ½ Kilogramm Kartoffeln, festkochend
- 1 große Zwiebel
- 5 Gewürzgurken
- 1/2 Esslöffel Tafelsalz

Für das Dressing:

- 2 Knoblauchzehen
- 10 Esslöffel Gurkenwasser
- ½ Tasse Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
- 3 Spritzer Zitronensaft
- 2 Esslöffel Senf, mittelscharf (oder süßen Senf)
- ½ Teelöffel Koriander, getrocknet
- 1 Teelöffel Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Dill
- nach eigenem Belieben Tafelsalz

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und kochen Sie die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser gar. Danach gießen Sie die Kartoffeln in ein Sieb und lassen sie abkühlen. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit den Gewürzgurken in kleine Würfel. Außerdem schneiden Sie bitte die Kartoffeln in Würfel und geben sie mit den Zwiebeln und den Gurken in eine große Schüssel. Danach vermengen Sie die Zutaten bitte.

Für das Dressing mischen Sie erst die Sojasahne in einer Schüssel mit dem Gewürzgurkenwasser und dem Senf, mischen anschließend die Gewürze sowie den Zitronensaft und den abgezogenen und kleingeschnittenen Knoblauch unter. Dann geben Sie das Dressing über die Kartoffeln und vermengen die Zutaten gut.

Zum Schluss servieren Sie den Salat bitte Ihren Gästen als Vorspeise auf kleinen Salattellern.

Unser Tipp:

Wenn der Kartoffelsalat am Vortag vorbereitet wird, nehmen die Kartoffeln übrigens die Flüssigkeit vom Dressing sehr stark auf, weshalb Sie dieses möglichst kurz vor dem Servieren dazugeben sollten.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Knoblauch**

Knoblauch sind Zwiebelgewürze die eiförmig und walnussgroße Zwiebeln sind. Sie haben etwa 10-20 dicht zusammen hängende Tochterzwiebeln (Brutzwiebeln, Zehen). Knoblauch verwendet man als Würzmittel für zum Beispiel Fleisch (wie fettes Schweinefleisch oder Lamm), Gemüse, Salat oder Knoblauchbutter.

Achtung:

Das schwefelhaltige ätherische Knoblauchöl (Allicin) wird nach dem Verzehr über die Haut und die Schleimhäute ausgeschieden und führt zum unangenehmen Knoblauchgeruch. Es beeinflusst aber auch positiv den Cholesterinspiegel sowie das Herz-Kreislaufsystem. Knoblauch wirkt außerdem abführend und hilft unter anderem bei Bronchitis, Bluthochdruck, Koliken, Magen- sowie Verdauungsbeschwerden.

Salat:

Obstsalat mit veganer Sahne

Menge: 4 Portionen

1 kleine Melone (Cantaloupemelone)
 3 Pflaumen, rot
 2 Handvoll Weintrauben, kernlos
 2 Kiwis
 1 Banane
 3 Esslöffel Balsamico (Himbeerbalsamico)
 etwas Tafelsalz
 2 Pakete Vanillezucker
 200 Gramm Schlagsahne, gesüßt, vegan (Schlagfix)
 4 Esslöffel Schokoladenraspel, vegan, zum Beispiel geraspelte
 Kuvertüre

Zunächst müssen Sie bitte sämtliches Obst möglichst klein schneiden, damit Sie später auf dem Esslöffel eine schöne Mischung haben. Das Obst verrühren Sie mit den beiden Päckchen Vanillezucker und einer Prise Tafelsalz. Danach geben Sie einen Schuss von der veganen Sahne und den Himbeerbalsamico dazu und verrühren den Salat gut.

Den Rest der veganen Schlagsahne schlagen Sie nun mit einem Rührgerät steif. Dann geben Sie den Obstsalat in eine Dessertschüssel, geben die steife Sahne darauf und bestreuen den Obstsalat mit den Schokoraspeln.

Danach können Sie das Gericht Ihren Gästen als Vorspeise oder Dessert servieren.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Melone**

Melonen sind aus den Tropen stammendes Gemüse, zählen zu den Kürbisgewächsen und kommen in unterschiedlichen Farben, Formen und Strukturen vor. Die meisten großen Früchte haben ein saftiges Fleisch mit hohem Wasseranteil. Melonen werden eingeteilt in Wassermelonen und Zuckermelonen.

Pflaume

Pflaumen sind uralte Kulturfrüchte und kamen mit den Kreuzrittern nach Europa. Die bekanntesten Arten sind: die Hauspflaume oder Zwetschge, die Reneklode, die Mirabelle, die Japanische Pflaume und die Schlehe.

Man verwendet Pflaumen als Rohverzehr (außer der Schale), als Kompott, als Konfitüre, Gelee, Desserts, Mus, Saft, Trockenobst, in Konserven, als Likör und als Obstwasser.

Achtung:

Alle Arten enthalten viel Kalium und wirken harntreibend. Bei starkem Genuss wirken Pflaumen auch abführend.

Salat:

Reissalat mit Früchten

Menge: 6 Portionen

100 Gramm Reis
 eventuell 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
 1 Eisbergsalat
 1 Paprikaschote, gelbe
 2 Äpfel, (säuerlich, Boskoop)
 2 Esslöffel Agavendicksaft
 1 Teelöffel Walnussöl
 1 Teelöffel Apfelessig
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Kochen Sie den Reis nach Packungshinweis (eventuell mit etwas Gemüsebrühe, so machen wir das immer) und lassen Sie ihn in einem Sieb gut abkühlen.

Dann befreien Sie den Eisbergsalat vom Stiel (Strunk) und schneiden den Salat in kleine Stücke bevor Sie ihn in ein Sieb geben und gut mit kaltem Wasser abspülen. Während der Salat abtropft, halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Außerdem schneiden Sie die mit kaltem Wasser abgespülten Äpfel in Viertel, entfernen das Kerngehäuse und schneiden die Äpfel in Würfel. Nun geben Sie den abgekühlten Reis zusammen mit dem Eisbergsalat, den Paprikawürfeln und Apfelwürfeln in eine große Schüssel und vermengen die Zutaten gut.

Anschließend rühren Sie in einer weiteren Schüssel aus Agavendicksaft, Walnussöl und Apfelessig ein Dressing an und schmecken es mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Das Dressing geben Sie jetzt über den Salat und rühren ihn dann mit den gewaschenen Händen gut durch.

Zum Schluss decken Sie den Salat mit der Folie ab, geben ihn ein paar Stunden in den Kühlschrank (zum Durchziehen) und servieren ihn danach als Vorspeise auf kleinen Salattellern Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Reis**

Reis ist Süßgras und wächst auf sumpfigen Feldern, in feuchtwarmem Klima und benötigt sehr viel Wasser. Seit mehr als 10.000 Jahren ist Reis bekannt. Angebaut wird Reis in Ostasien, Amerika sowie in Südeuropa. Reis ist Grundnahrungsmittel für mehr als 50 % der Weltbevölkerung. Reismehl ist alleine nicht backfähig. Langkornreis und Rundkornreis sind die beiden Reisgrundsorten. Reis enthält sehr viel Magnesium und von allem Getreidearten am wenigsten Eiweiß.

Reis verwendet man als Beilage, Brei, Flocken, als Stärkemehl, Suppen und Süßwaren. Außerdem verwendet man Reis zu Reiswein oder Reisschnaps. Reis ist Hauptbestandteil chinesischer und japanischer Gerichte.

Achtung:

Gekochter Reis hilft gegen Durchfall.

Salat:

Rote-Bete-Salat

Menge: 1 Portion

- 1 Rote Bete oder Ringelbete
- 1 Esslöffel Sojasauerrahm (Sauerrahmalternative)
- 1 Teelöffel Meerrettich, gerieben
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- etwas Petersilie

Außerdem:

ein paar Einmalhandschuhe

Spülen Sie die Bete mit kaltem Wasser ab, schälen Sie sie und raspeln Sie die Bete mit einer Küchenreibe fein. Tipp: Sie sollten beim Verarbeiten der Bete Einmalhandschuhe verwenden, dann werden Ihre Hände nicht rot.

Danach rühren Sie einen Esslöffel Soja-Sauerrahm (nach Belieben mehr) mit einem Teelöffel geriebenem Meerrettich und dem Zitronensaft in einer Schüssel glatt.

Anschließend vermengen Sie den Sauerrahm mit der geraspelten Bete und bestreuen den Salat mit der kalt abgespülten, trocken geschüttelten, von den Stielen gezupften sowie gehackten Petersilie.

Unser Tipp:

Die Anzahl der Bete können Sie variieren - je nach Größe. Sie können natürlich auch 2 kleine nehmen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Ringelbete (Chioggia-Rübe)**

Die rot-weiß geringelte Ringelbete ist eine mit der Roten Bete nah verwandte Rübe. Sie ist eine Unterart der Roten Rübe und gehört zur Familie der Gänsefußgewächse. Sie hat ihren Ursprung auf der Halbinsel Chioggia in der Region Venetien wo ihr Gesundheitswert sehr geschätzt wird. Aufgrund ihres hohen Folsäure-, Vitamin-, Magnesium-, Kalium- und Eisengehaltes ist Ringelbete sehr gesund.

Weitere Vitamine: Vitamin C, Vitamin B, Vitamin K, Phosphor. Die Chioggia Rübe soll stärkend und appetitanregend sein, die Gallensekretion unterstützen und Erkältungen vorbeugen. Ihr hoher Eisengehalt unterstützt außerdem die Blutbildung. Sie schmeckt übrigens längst nicht so erdig wie Rote Bete. Die Rüben schmecken im Vergleich zu üblichen Roten Rüben leicht süßlich. Ringelbete hat von August bis November Saison.

Verwendung:

Man verwendet Ringelbete gegart als Beilage oder roh als Salat.

Salat:

Sommersalat mit Tofu-Sesam-Streifen

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Räuchertofu
 etwas Tafelsalz
 2 Esslöffel Essig, (Rotweinessig)
 2 Esslöffel Olivenöl
 2 Esslöffel Sesam
 4 mittelgroße Tomaten
 1 Paprikaschote, gelb
 2 kleine Zucchini
 1 Bund Frühlingszwiebeln

Für die Sauce:

3 Esslöffel Essig, (Rotweinessig)
 4 Esslöffel Olivenöl
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle
 ein paar Kräuter, frische gehackt, nach Wahl

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Schneiden Sie den Tofu in feine Streifen und verrühren Sie ihn mit dem Tafelsalz, etwas Essig sowie Olivenöl in einer Schüssel. Dann decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Anschließend mischen Sie die Zutaten bitte mit dem Sesam.

Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in Viertel und entfernen die grünen Stielansätze. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Anschließend spülen Sie die Zucchini ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen die Enden und schneiden die Paprikaschote sowie die Zucchini in feine Streifen. Dann spülen Sie die Lauchzwiebel mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in dünne Ringe.

Nun mischen Sie die Saucenzutaten in einer Schüssel und machen das Gemüse damit an.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Räuchertofu

Als Räuchertofu besitzt der Tofu ein mildes Buchenholzraucharoma und schmeckt uns am besten als Topping im Salat. Der Tofu schmeckt heiß oder kalt, süß oder herzhaft, und er verträgt alle Zubereitungsarten: Man kann ihn natürlich roh essen, braten, frittieren, dämpfen, grillen oder auch kochen.

Naturbelassenen Tofu gibt es mittlerweile fast in jedem Supermarkt. Mehr Auswahl bieten die Naturkostläden oder die Reformhäuser. Hier bekommt man auch Räuchertofu, Seidentofu und gewürzten Tofu. Der Tofu wird meistens in Wasserlake eingelegt angeboten. Der geräucherte Tofu hat seine braune Farbe vom Rauch und erinnert geschmacklich ein wenig an Räucherspeck. Räuchertofu hat je nach Herstellung unterschiedliche Muster. Bei vielen Menschen stößt Tofu nicht gerade auf Begeisterung - im Gegenteil, die meisten finden, dass dieses undefinierbare Etwas von wabbeliger Konsistenz ist und außerdem nach gar nichts schmeckt. Das kann man aber so nicht stehenlassen.

Salat:

Tabouleh

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Bulgur, mittelfein geschrotet
 250 Milliliter Wasser
 ½ Bund Petersilie, gehackt
 ½ Bund Minze, frisch, gehackt
 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
 1 mittelgroße Tomate, fein gehackt
 1 Esslöffel Zitronensaft
 ½ Esslöffel Olivenöl
 ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
 eventuell Tafelsalz

Lassen Sie zunächst den Bulgur etwa 10 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Dann lassen Sie den Bulgur in einem Sieb abtropfen und drücken mit einem Esslöffelrücken das restliche Wasser heraus. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln, die Tomaten, die Minze und die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Petersilie und die Minze kurz trocken und lassen die anderen drei Zutaten gut abtropfen.

Nun zupfen Sie die Petersilienblättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser (oder einem Wiegemesser) fein. Außerdem vermischen Sie die gehackte Petersilie, die Minze, die vom Stielansatz befreiten und in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln mit dem Bulgur, den gewürfelten Tomaten, dem Zitronensaft, dem Olivenöl und etwas Pfeffer. Eventuell müssen Sie noch etwas Tafelsalz dazugeben.

Den Salat servieren Sie danach bitte als Vorspeise oder als Hauptgericht.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht schmeckt mit Falafel und Hummus in Pita-Brot großartig. Sie können es auch abgedeckt mit Klarsichtfolie im Kühlschrank aufbewahren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: Räuchertofu
 Naturbelassenen Tofu gibt es mittlerweile fast in jedem Supermarkt. Mehr Auswahl bieten Naturkostläden oder Reformhäuser. Hier bekommt man auch Räuchertofu, Seidentofu und gewürzten Tofu. Er wird meist in Wasserlake eingelegt angeboten. Der geräucherte Tofu hat seine braune Farbe vom Rauch und erinnert geschmacklich ein wenig an Räucherspeck. Er hat je nach Herstellung unterschiedliche Muster. Als westlicher Tofu hat er eine leicht gummiartige Konsistenz, die sich gut schneiden lässt und bei uns üblicherweise als Fleischersatz zum Braten und Grillen angeboten wird. Als Räuchertofu besitzt er ein mildes Buchenholzraucharoma und schmeckt uns am besten als Topping im Salat. Tofu schmeckt heiß oder kalt, süß oder herzhaft, und er verträgt alle Zubereitungsarten: Man kann ihn roh essen, braten, frittieren, dämpfen, grillen oder kochen. Durch Tofu Nierensteine zu bekommen, ist mehr als unwahrscheinlich. Die Gefahr, die von Sojaprodukten ausgeht, liegt woanders. Wer seinen Eiweißbedarf weitgehend über Tofu deckt – oder einfach gerne Soja-Erzeugnisse isst – muss aber keine Angst haben, ebenso wie He Dong eines Tages auf dem OP-Tisch zu liegen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Salat:

Tortellinisalat mit Ananas

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Tortellini, 150 Gramm Erbsen (Tiefkühl)
 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
 200 Gramm Ananas, aus der Dose
 200 Gramm Champignons (frisch), 2 Esslöffel Weißmehl
 150 Gramm Mais, 2 Esslöffel Essig, (Kräuteressig)
 6 Esslöffel Pflanzenöl, 1 Esslöffel Kräuter (Tiefkühl oder frisch)
 1 Schalotte, 1 Paprikaschote, nach eigenem Belieben Tafelsalz
 nach eigenem Belieben Pfeffer

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie, etwas gehackte Petersilie

Kochen Sie die Tortellini und die Erbsen nach Packungsanleitung in Salzwasser (oder mit etwas Gemüsebrühe, so machen wir das immer).

Dann schneiden Sie die Ananas in kleine Stücke, putzen die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Danach erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einer Pfanne und braten die Champignons darin an.

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entkernen sie, entfernen den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden. Dann ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in feine Ringe.

Anschließend gießen Sie die Tortellini und die Erbsen durch ein Sieb ab, geben beide Zutaten in eine Schüssel und mischen sie mit den Ananaswürfeln, Champignonsscheiben, Paprikawürfeln sowie den Schalottenscheiben.

Danach verrühren Sie den Essig in einer weiteren Schüssel mit dem restlichem Pflanzenöl, etwas Tafelsalz, Pfeffer und den Kräutern und geben das Dressing über den Salat.

Unser Tipp:

Der Salat schmeckt besonders gut, wenn Sie ihn mit der Folie abgedeckt 2-3 Stunden ziehen lassen. Außerdem können Sie ihn zum Schluss mit frischer Petersilie garnieren.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Ananas**

Die Ananas stammt vermutlich aus Brasilien und gelangte durch Christoph Kolumbus nach Europa. Die Früchte wiegen je nach Art zwischen 2 und 4,5 Kilogramm und haben eine schuppige dicke Schale mit „Augen“. Sie haben gelbes, faseriges und süßes Fruchtfleisch. Angeboten werden sie frisch und in Konserven als Stücke oder Ringe. Die Ananas enthält reichlich Vitamin C, Kalzium, Folsäure und Magnesium.

Verwendung:

Frisch, gut geeignet für Salate und Desserts, für Konfitüren und Cocktails, auf Torten und als Dekoration.

Achtung:

Die Enzyme der Ananas wirken sehr fett abbauend. Daher ist die Ananas ideal bei Gewichtsreduktion und Diäten.

Salat:

Tortellinisalat mediterran

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Tortellini
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
200 Gramm Tomaten, getrocknet, in Olivenöl
1 Zwiebel
6 Kirschtomaten
3 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Essig (Weißweinessig)
1 Teelöffel Thymian
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Kochen Sie die Tortellini nach Geschmack in Gemüsebrühe (so machen wir das immer, es geht aber auch Tafelsalz). Danach gießen Sie die Tortellini durch ein Sieb ab, spülen sie kurz mit warmen Wasser ab und stellen sie beiseite.

Dann dünsten Sie die abgezogene und klein geschnittene Zwiebel zusammen mit dem Thymian in einem Topf mit etwas heißem Olivenöl glasig an. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Tomaten in kleine Würfel. Danach geben Sie die Tomaten zu den Schalotten in den Topf und braten sie kurz an.

Anschließend fügen Sie die Tortellini hinzu und nehmen den Topf von der Kochstelle.

Gewürzt wird der Salat jetzt mit Tafelsalz, Pfeffer und dem Weißweinessig. Zum Schluss geben Sie die mit kaltem Wasser abgespülten und kleingeschnittenen Kirschtomaten dazu und servieren den Salat auf kleinen Salattellern Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Teigwaren

Teigwaren bestehen hauptsächlich aus einem Mehl-Wasser-Teig, dem neben Eiern auch verschiedene Farbstoffe und Geschmacksstoffe hinzugefügt werden können. Durch Schneiden, Formen und das Trocknen werden unterschiedlichste Produkte (zum Beispiel Nudeln oder Spätzle) hergestellt, die bei Bedarf auch zum Teil gefüllt werden können (zum Beispiel Maultaschen, Ravioli oder Tortellini). Teigwaren haben eine monatelange Haltbarkeit.

Tortellini

Tortellini sind eine italienische Spezialität. Es sind mit oder ohne Fleisch gefüllte Teigtaschen, sie werden in verschiedenen Saucen gegart. Siehe auch Teigwaren.

Salat:

Salat - nach Art eines Heringssalates

Menge: 2 Portionen

1 mittelgroße Aubergine, etwas Zitronensaft
nach eigenem Belieben Tafelsalz, 1 Noriblatt
etwas Wasser zum Einweichen
1 mittelgroßer Apfel (Boskoop)
2 mittelgroße Rote Bete, vorgekocht
1 kleine Zwiebel, rot, 5 mittelgroße Gewürzgurken
200 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), ungesüßt
2 Esslöffel Gurkenflüssigkeit, 1 Teelöffel Dill, gerebelt
nach eigenem Belieben Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Pflanzenöl, neutrales

Entfernen Sie zunächst die Enden der Aubergine und schälen Sie sie. Dann schneiden Sie die Aubergine längs in Scheiben, danach in etwa 4 x 2 Zentimeter große Stücke und anschließend legen Sie sie auf einem großen Holzbrett aus. Danach beträufeln Sie beide Seiten mit Zitronensaft und würzen sie mit Salz. Nun beschweren Sie die Auberginenscheiben mit einem weiteren Holzbrett und einigen Büchern und lassen das Ganze für mindestens 60 Minuten stehen. Währenddessen reißen Sie bitte das Noriblatt in grobe Streifen und weichen es ebenfalls für mindestens 60 Minuten in kaltem Wasser ein. Dann spülen Sie den Apfel mit kaltem Wasser ab, entfernen das Kerngehäuse und schneiden den Apfel in kleine Würfel. Außerdem würfeln Sie bitte die Roten Beten, die abgezogene Zwiebel und die Gewürzgurken fein und heben alle gewürfelten Zutaten unter den veganen Joghurt. Jetzt holen Sie die Noriblattstreifen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, hacken sie fein und rühren sie unter die vegane Joghurt-Masse. Gewürzt wird die Masse danach mit Gurkenflüssigkeit, Dill, Tafelsalz und Pfeffer.

Danach tupfen Sie die Auberginenstücke gut mit dem Küchentuch ab und braten sie mit heißem Pflanzenöl in einer Pfanne bei großer Hitze an. Nach dem Braten geben Sie die Auberginenstücke auf einen flachen Teller und lassen sie abkühlen.

Wenn die Auberginenstücke erkaltet sind geben Sie sie bitte vorsichtig unter die Joghurtmasse, richten den "Heringssalat" auf tiefen Teller an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir frisches Brot.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Tournieren**

Tournieren ist das Formen durch Zuschneiden, zum Beispiel von Gemüse, Kartoffeln, Knoblauchzehen und Oliven, aber auch das Einkerbigen von Champignons.

Vitamin A

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin, deshalb sollten Sie es immer mit zum Beispiel 1 Gramm Speiseöl oder Butter zu sich nehmen. Wenn Sie bei der Aufnahme dieses Vitamins kein Fett ergänzen nimmt Ihr Körper Vitamin A nicht auf und scheidet es unverdaut wieder aus (also mengen Sie zum Beispiel bei gedünsteten Möhren etwas Pflanzenöl bei!).

Suppe:

Kartoffelsuppe

Menge: 4 Portionen

2 Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
 4 Möhren, 1 kleine Knollensellerie
 1 Bund Petersilie
 100 Gramm Schmalz (Zwiebelschmalz), vegan
 2 Lorbeerblätter
 2 Esslöffel Senf (Bautz`ner Senf)
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Majoran
 etwas Pimentpulver
 etwas Gewürzmischung (Gemüsewürzer)
 nach eigenem Beilieben Soja-Sahne

Schälen Sie die Kartoffeln, die Möhren und den Sellerie, spülen Sie alle drei Zutaten mit kaltem Wasser ab und reiben Sie sie kurz trocken. Danach schneiden Sie die drei Zutaten mit einem großem Küchenmesser klein, geben sie in einen großen Topf und bedecken sie knapp mit warmen Wasser. Dann geben Sie das Schmalz, die Lorbeerblätter, den Majoran, den Pfeffer, das Pimentpulver und die abgeschnittenen Stiele der Petersilie in den Topf, würzen den Topfinhalt mit Tafelsalz und bringen ihn zum Kochen. Nun lassen Sie alles maximal 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln (ohne Deckel), geben dann den Senf dazu und lassen die Zutaten danach gar ziehen. Nach dem gar ziehen entfernen Sie die Lorbeerblätter und Persilienstiele bitte mit einer Schaumkelle.

Anschließend stampfen Sie alles gemeinsam nach gewünschter Konsistenz und Stückigkeit und verdünnen es eventuell mit Wasser.

Danach schmecken Sie die Suppe nochmal ab und würzen sie bei Bedarf und nach Geschmack nach. Der Gemüsewürzer - besteht meistens aus Tafelsalz und etwa 15% Gemüse sowie leider auch Geschmacksverstärkern - kann hier natürlich helfen und auch kleine Geschmackswunder vollbringen.

Vor dem Servieren rühren Sie bitte einen Schuss Soja-Sahne unter und dekorieren die in tiefen und vorgewärmten Tellern angerichtete Suppe mit der klein geschnittenen Petersilie.

Unsere Tipps:

Die Kartoffelsuppe können Sie auch gut mit Mischpilzen veredeln. Eine vegane Schmalzstulle ist bei vielen eine gern gesehene Beilage.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Beta-Carotin oder Provitamin A.**

Beta-Carotin kann in Ihren Körper in Vitamin A umgewandelt werden und wird deshalb auch Provitamin A genannt. Es ist fettlöslich, weshalb Sie bei dem Konsum von Beta Carotin immer etwas Fett zu sich nehmen sollten (wenn Sie es nicht machen scheidet der Körper das Vitamin ungenutzt aus)! Außerdem wird dieses Vitamin mit pflanzlicher Kost aufgenommen und trägt maßgeblich zur Herzgesundheit bei und beugt übrigens Entzündungen und oxidativem Stress vor.

Beta-Carotin kommt zum Beispiel in Möhren vor, weshalb ein guter Koch immer etwas Fett (zum Beispiel Speiseöl oder Butter) beim Zubereiten von Lebensmitteln mit Beta Carotin hinzufügt.

Unser Tipp:

Die besten Quellen von Beta-Carotin sind natürlich Grünkohl, tiefgelbe bis orange Früchte und Gemüse, aber selbstverständlich auch dunkelgrüne Gemüsesorten.

Suppe:

Möhren-Ingwer Cremesuppe

Menge: 4 Portionen

1 mittelgroße Zwiebel
 3 große Möhren
 2 Zehen Knoblauch
 1 Knollensellerie
 1 Zentimeter Ingwerwurzel
 2 Esslöffel Olivenöl
 1 Liter Gemüsebrühe, vegane
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Currypulver

Außerdem:

1 Becher Sojasahne

Ziehen Sie die Zwiebel ab, schälen Sie die Möhren und den Sellerie und schneiden Sie alle drei Zutaten mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schälen den Ingwer und schneiden beides mit dem großem Küchenmesser in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf und schwitzen die Zwiebel darin an. Dann fügen Sie die Möhren, den Sellerie und den Ingwer hinzu, rühren alles mit einem Kochlöffel gut durch und dünsten das Gemüse etws 5 Minuten mit. Zwischendurch rühren Sie bitte immer mal wieder mit dem Kochlöffel um (damit nichts anbrennt). Kurz vor Ende fügen Sie den Knoblauch hinzu (sonst brennt er an).

Anschließend gießen Sie das Gemüse mit der Gemüsebrühe auf und lassen die Suppe etwa 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe, bis sie schön cremig ist. Dann schmecken Sie das Gericht noch mit Tafelsalz, Pfeffer und Curry ab und servieren es auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Als Alternative können Sie auch 4 kleine kalt abgespülte Kartoffeln separat kochen und hinzugeben, dann wird die Suppe dicker. Das Gericht schmeckt unsere Gästen immer sehr gut. Je nach Geschmack können Sie sie noch mit Sojasahne abschmecken.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Vegane
Lebensmittelalternativen:**

Für 250 Milligramm
Sahne nimmt man zum
Beispiel:

250 Milligramm Soja-
Sahne

250 Milligramm Dinkel-
Sahne

250 Milligramm Hafer-
Sahne (Hafer-Cuisine,
man kann sie nicht
aufschlagen und
sie ist vorwiegend zum
Kochen geeignet)

250 Milligramm Reis-
Sahne (Rice Whip oder
Reis-Cuisine)

250 Milligramm Mandel-
Sahne (zum Kochen und
Backen)

250 Milligramm
Kokosmilch (lässt sich
gekühlt aufschlagen)

250 Milligramm
Pflanzlicher Joghurt oder
Quark

Suppe:

Spinatsuppe mit Masala

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Spinat (Tiefkühl)
 50 Gramm Tomatenmark
 50 Milliliter Wasser
 etwas Gewürzmischung (Garam oder Tandoori Masala)
 etwas Chilipulver
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Zehen Knoblauch

Außerdem:

eventuell 1/4 Bund Petersilie

Lassen Sie den Spinat in einem Sieb über Nacht auftauen.

An nächsten Tag geben Sie das Tomatenmark und etwas Wasser in einem Topf, fügen den Spinat dazu und lassen die Zutaten zusammen bei mittlerer Hitze köcheln. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel, reiben den Knoblauch mit etwas Tafelsalz und dem Messer zu einer Paste und geben die Paste mit in den Topf. Danach fügen Sie die anderen Gewürze je nach Geschmack hinzu und schmecken die Suppe nach Bedarf mit den Gewürzen an.

Anschließend richten Sie die Spinatsuppe in vorgewärmten Tellern an und servieren sie heiß Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie noch mit kaltem Wasser abgspülte und trocken geschüttelte Petersilie haben, können Sie die Suppe damit dekorieren.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Tomatisieren**

Tomatisieren (nicht zu verwechseln mit Tomatieren) ist ein Versetzen mit Tomatenmark. Kurz vor dem Ablöschen wird etwas Tomatenmark oder etwas Tomatenpüree eingerührt und kurz mitgeröstet. Damit erhalten dunkle Saucen oder dunkle Fond eine noch kräftigere dunkle Farbe. Ein Löffel Tomatenmark vor dem Ablöschen der Knochen und des Gemüses dazu und die Sauce oder der Fond erhält nach dem Anrösten eine kräftige dunkle Farbe.

Unsere Tipps:

Tomatenmark mit einer Prise Zucker oder Honig anrösten, das entfernt die Säure und hebt den Geschmack von Tomaten hervor.

Das Tomatenmark sollte nicht zu dunkel geröstet werden, weil es sonst bitter wird.

Noch dunkler und voller wird der Fond oder die Sauce, wenn das Tomatenmark mehrmals mit gutem Rotwein abgelöscht wird. Die Flüssigkeit lassen Sie dann einkochen, geben erneut etwas dazugeben und wiederholen diese Schritte so lange wiederholen, bis die gewünschte dunkle Farbe erreicht ist.

Suppe:

Grüne Cremesuppe mit Gurke

Menge: 2 Portionen

75 Gramm Cashewkerne, 2 Esslöffel Rapsöl, 1 Lauch-/Porreestange,
2 Stängel Schnittknoblauch, 1 Zucchini, 1 Esslöffel Weißmehl
500 Milliliter Gemüsebrühe, etwas Tafelsalz,
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle, etwas Muskatnuss, geriebene
½ Salatgurke

Weichen Sie die Cashewkerne etwa 2 Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein. Wenn Sie einen Hochleistungsmixer haben, geht es übrigens auch ohne Einweichen.

Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen ist sehr oft etwas Erde) und entfernen den Stielansatz (den nennt man Strunk). Danach schneiden Sie den Lauch und den frischen Schnittknoblauch in Röllchen, spülen die Zucchini ab, entfernen die Stielansätze von der Zucchini und schneiden sie in Stücke .

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und dünsten das Gemüse darin bei mittlerer Hitze an. Dann bestäuben Sie das Gemüse mit dem Weißmehl, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel um und gießen die Gemüsebrühe dazu. Anschließend geben Sie die Gewürze dazu, rühren noch mal gut um und lassen die Suppe bei geschlossenem Deckel etwa 5-7 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Während des Kochens spülen Sie die Gurke mit kaltem Wasser ab und raspeln sie mit einer Reibe oder im Multizerkleinerer fein.

Anmerkung:

Wir lassen die Schale dran, aber wenn Sie es lieber ohne mögen, können Sie die Gurke natürlich vorher schälen. Dann gießen Sie die Cashewkerne in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Entweder geben Sie jetzt die Cashewkerne mit in den Topf und pürieren alles mit einem Pürierstab gut durch oder geben den Topfinhalt und die Cashewkerne in einen Mixer und pürieren die Zutaten etwa 1 Minute. Zum Schluss richten Sie die Suppe auf vorgewärmten Tellern an, geben die Gurkenraspel vor dem Servieren obendrauf oder rühren sie in die Suppe bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie es heiß mögen, können Sie die Gurkenraspel im Topf dazugeben und die Suppe noch einmal erwärmen. Eventuell noch mit gehackten frischen Kräutern bestreuen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Cashewkerne pürieren**

Wenn Sie Cashewkerne zum Beispiel für veganen Frischkäse in den Mixer geben bleibt die Masse meistens etwas krümelig. Deshalb würden wir die Kerne über Nacht in Wasser quellen lassen, dann pürieren, zusammenschieben und etwa 20 Minuten ruhen lassen (!!)

Das pürieren führen Sie dann insgesamt drei mal durch. So tritt das Öl aus den Kernen aus und das ganze wird cremiger.

Cashewmilch

Cashewmilch ein sehr guter veganer Sahneersatz. Die Cashewmilch ist wegen ihres dezenten Eigengeschmacks der Kerne eine sehr milde Milchalternative, die sich sehr leicht selber herstellen und sich natürlich außerdem im Vergleich zu anderen Pflanzenmilch-Varianten sehr gut aufschäumen lässt.

Neben einer Portion naturbelassener Cashews benötigen Sie nur etwas Wasser. Anders als beim Fertigprodukt können Sie bei der Cashewmilch selbst entscheiden, wie süß ihre Pflanzenmilch schmecken soll.

Beilage:

Spargel mal anders

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Spargel, weißer
250 Gramm Möhren
1 mittelgroße Zwiebel
1 Peperoni, rot
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Margarine (Aslan)
1 Esslöffel Zucker, braun
2 Esslöffel Currypulver
200 Milliliter Gemüsebrühe
200 Milliliter Kokosmilch
½ Limette, Saft davon
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie den Spargel (bis auf den grünen Kopf), entfernen Sie die holzigen Enden, schälen Sie die Möhren und spülen Sie das Gemüse mit kaltem Wasser ab. Dann entkernen Sie eventuell die Peperoni (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne drin lassen) und ziehen die Zwiebel ab. Danach schneiden Sie die abgezogene Zwiebel und die Peperoni in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie die Margarine und das Pflanzenöl in einem Topf und schwitzen die Peperoni und die Zwiebel kurz darin an. Dann fügen Sie den Spargel und die Möhren hinzu, bestreuen die Zutaten mit Zucker und dünsten alles etwa 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze. Anschließend rühren Sie das Currypulver unter und gießen die Gemüsebrühe dazu. Danach garen Sie die Beilage etwa 10 Minuten bei geringer Hitze und ohne Deckel, geben die Kokosmilch dazu und garen sie weitere 3 Minuten. Zum Schluss schmecken Sie die Beilage mit Limettensaft, Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren sie Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Cassata**

Im hiesigen Sprachgebrauch Eisbombe mit Nüssen, Früchten oder Makronen gefüllt. In Sizilien masernähnliches, bombenförmiges Gebäck.

Cayennepfeffer

Cayennepfeffer wird wegen seiner Schärfe auch als Teufelspfeffer genannt. Er wird aus den extrem scharfen roten Chilischoten gewonnen. Cayennepfeffer wird zum Würzen von Butter- und Sahnesaucen, Eier- und Fleischspeisen verwendet. Er ist unverzichtbar für Currypulver, Harissa, Tabasco und Chilisauce.

Achtung:

Cayennepfeffer fördert die Verdauung und sollte wegen der Schärfe stets sparsam angewendet werden. Sollte es doch einmal zu scharf sein, trinken Sie nicht Wasser, sondern essen Sie Joghurt, Brot, getrockneten Reis oder Süßigkeiten!

Beilage:

Tomatenreis

Menge: 4 Portionen

- 4 Tomaten (schön reif)
- 1 Knoblauchzehe, nach persönlichem Geschmack bis zu 3 Stück
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Tassen Reis
- 2 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnt

Ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden Sie sie in feine Würfel und dünsten Sie die Zwiebelwürfel in einem Topf mit heißem Olivenöl glasig (genügend großen Topf nehmen). Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel, bestreuen die Knoblauchwürfel mit Tafelsalz und reiben sie zu einer Paste.

Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, befreien Sie von den grünen Stielenden und schneiden die Tomaten grob in Würfel. Anschließend geben Sie die Tomatenwürfel und die Knoblauchpaste zur Zwiebel in den Topf und dünsten die Zutaten etwa 5 Minuten. Danach fügen Sie den kalt abgewaschenen Reis hinzu und dünsten ihn auch kurz an. Nun gießen Sie den Topf mit reichlich Wasser auf (etwa 1 Liter), geben die Gemüsebrühe dazu und garen den Reis bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel.

Bei dieser Reisvariante dürfen Sie übrigens ruhig zwischendrin mal umrühren und auch, wenn nötig, Wasser zugeben. Der Reis sollte möglichst nicht trocken kochen sondern schön saftig werden.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht als Beilage zu einem der vielen anderen veganen Rezepte von Köche-Nord.de.

Nährwerte pro Portion

kcal 286

Eiweiß 5,82 Gramm

Fett 2,40 Gramm

Kohlenhydr. 58,98 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Cherrytomate**

Cherrytomaten (auch Kirschtomaten genannt) haben sehr kleine Früchte, die nur bis zu 20 Gramm wiegen. Sie sind meistens sehr süß. Die Früchte können rund, oval oder länglich sein. Cherrytomaten existieren in verschiedenen Farbvariationen. Neben roten Cherrytomaten gibt es auch gelbe („Yellow Spring“) und orangene („Sunny Gold“) Varianten. „Primavera“ ist eine runde samenfeste Sorte. Sorten mit ovalen Früchten wie „Ovalino“ werden auch als Datteltomaten bezeichnet. „Heartbreaker's Vita“ weist dekorative, herzförmige Früchte auf. Es existieren auch besonders süße Cherrytomaten, die vor allem für den Verzehr durch Kinder gedacht sind und dementsprechend als Kinder- oder Naschtomaten bezeichnet werden.

Hauptspeise:

Burger

Menge: 4 Portionen

30 Gramm Leinsamenschrot
 30 Milliliter Wasser, etwa
 ½ Zwiebel, rot
 125 Gramm Champignons, frische
 2 Esslöffel Weißmehl
 ½ Esslöffel, gehäuft Kokosfett
 1 kleine Dosen Bohnen, schwarze (Abtropfgewicht 240 Gramm)
 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
 75 Gramm Haferflocken, zarte
 ½ Teelöffel Thymian, gerebelt
 ½ Teelöffel Kreuzkümmel
 ½ Teelöffel Paprikapulver, geräuchert, mild
 ¼ Teelöffel Kurkuma
 ¾ Teelöffel Tafelsalz
 25 Gramm Walnüsse, gemahlen
 etwas Speiseöl zum Braten

Außerdem:

nach eigenem Belieben Mayonnaise, vegane
 nach eigenem Belieben Wasabipaste
 3 ½ Burgerbrötchen, vegane
 einige Salatblätter
 1 ½ Tomaten, in Scheiben geschnitten
 nach eigenem Belieben Gewürzgurken oder Essiggurken (Glas), in
 Scheiben geschnitten
 nach eigenem Belieben BBQ-Sauce

Vermischen Sie die Leinsamen in einer Schüssel mit dem Wasser und lassen Sie sie einige Minuten quellen.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Nun erhitzen Sie das Kokosfett in einer Pfanne und schwitzen die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann fügen Sie die Champignons hinzu und braten die Zutaten noch etwa 3-4 Minuten weiter.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Eialternativen (vegan)**
ein Ei entspricht je:

1 Esslöffel geschrotete
 Leinsamen und 2 Esslöffel
 Wasser
 oder
 3 Esslöffel
 Johannesbrotkernmehl und 4
 Esslöffel Wasser
 oder
 1 Esslöffel Chiasamen und 3
 Esslöffel Wasser
 oder
 1/2 Esslöffel Pfeilwurzelstärke
 und 3 Esslöffel Wasser

1/2 Banane
 oder
 2-3 Esslöffel Apfelmus
 oder
 1 Esslöffel Nussmus
 oder
 1 Esslöffel Sojamehl und 3
 Esslöffel Wasser
 oder
 oder etwa 60 Gramm
 Seidentofu

Fortsetzung: Burger

Währenddessen geben Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut in eine große Schüssel und fügen die Haferflocken, die Gewürze und das Tafelsalz hinzu. Den Schüsselinhalt pürieren Sie jetzt mit einem Mixstab, bis alles eine cremige Konsistenz annimmt. Dann geben Sie die gebratenen Champignons, die Leinsamen, die Walnüsse und die restlichen Bohnen mit in die Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Rührlöffel. Aus der Masse formen Sie nun 8 gleichgroße Patties.

Danach erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer großen Pfanne und braten die Patties von beiden Seiten etwa 4-5 Minuten von beiden Seiten.

Anschließend verrühren Sie die vegane Mayonnaise mit der Wasabipaste.

Nun schneiden Sie die Burgerbrötchen in der Mitte durch und rösten sie in einer Pfanne (ohne Speiseöl) an. Dann bestreichen Sie die untere Hälfte mit der Wasabimayonnaise und legen danach einige mit kaltem Wasser abgespülte und trocken geschüttelte Salatblätter darauf. Danach geben Sie die Barbecuesauce darauf und legen jeweils ein Bohnenpatty sowie noch einige Tomatenscheiben und Gurkenscheiben darauf. Zum Schluss legen Sie die obere Hälfte der angerösteten Brötchen auf den Burger und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Bohnen**

Als Bohne bezeichnet man übrigens sowohl die runden, teils länglichen oder nierenförmigen Samen als auch die sie umgebende Hülse mitsamt den eingeschlossenen Samen (zum Beispiel Grüne Bohnen, Prinzessbohnen, Ackerbohnen, auch von der Linsen-Wicke) und ebenfalls die gesamte solche Samen bildende Pflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder auch Leguminosae). Es gibt natürlich zahlreiche Gattungen und Arten von Pflanzen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Eigenschaften und Verwendungszwecken, die alle als Bohnen bezeichnet werden. Verschiedene Bohnen sind übrigens bedeutende Nutzpflanzen. Die wichtigsten Bohnen in Mitteleuropa sind die Samen der Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris*).

Manche Bohnen sind allerdings nur nach dem Garen genießbar; durch das Erhitzen werden die gesundheitsschädlichen Lektine zerstört.

Unser Tipp:

Bereiten Sie Bohnen (egal welche) immer mit 1/2 Esslöffel Bohnenkraut zu, das verfeinert den Geschmack der Hülsenfrüchtler.

Hauptspeise:

Cevapcici mit Tzaziki

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Sojagranulat

1 Teelöffel Gemüsebrühe in 0,5 Liter Wasser

1 Dose Kichererbsen, 240 Gramm

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Teelöffel Petersilie, getrocknet

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Tomatenmark

1 Schuss Sojasahne (Sojacreme Cuisine) oder andere pflanzliche Sahne

1 Esslöffel Weimehl

1 Schuss Pflanzenöl für die Pfanne

Außerdem:

etwas Backpapier

Weichen Sie das Sojagranulat in etwa einem halben Liter Gemüsebrühe ein und drücken Sie das Granulat dann etwas aus, bis es nicht mehr tropft. Danach geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Anschließend pürieren Sie die Kichererbsen mit dem Mixstab oder zerdrücken sie mit der Gabel. Nun ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Dann vermischen Sie alle Zutaten miteinander und kneten sie gut durch. Danach formen Sie mit den Händen Würstchen daraus, legen diese auf ein Backblech mit Backpapier und lassen die Würstchen mindestens 30 Minuten ruhen, bis das Mehl aufquillt und das Granulat etwas fester wird.

Nun erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einer Pfanne, braten die Cevapcici darin etwa 10 Minuten knusprig braten und wenden sie zwischendurch. Alternativ können Sie die Cevapcici mit etwas Pflanzenöl bestreichen und etwa 30-45 Minuten im Backofen (bei 200 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze) backen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Sojagranulat**

Das Sojagranulat ist ein aus der Sojabohne gewonnener Fleischersatz und ähnelt vom Eiweißgehalt sowie der Konsistenz Hackfleisch. Sojagranulat wird aus rein mechanisch behandeltem Sojamehl verformt, vollentfettet, und erzielt so die fleischähnliche Konsistenz. Das Sojagranulat muss wegen des neutralen Geschmacks stärker gewürzt und aromatisiert werden als Fleisch. Es ist übrigens sowohl für Vegetarier und Veganer, als auch für jene, die einfach weniger Fleisch essen möchten, sehr gut geeignet. Das Produkt enthält viel hochwertiges Eiweiß, reichlich Ballaststoffe und überhaupt kein Cholesterin.

Die Nährwerte, insbesondere der Fettgehalt (etwa zwischen 2 Gramm und 25 Gramm), weichen je nach Hersteller stark ab. Auch die Ballaststoffangaben sind sehr unterschiedlich; das Granulat wird wohl nicht immer aus der ganzen Bohne hergestellt. Sie sollten also vor dem Kauf auf die Nährwerttabelle schauen, soweit die vorhanden ist.

Unser Tipp:

Veganer Tzaziki

Menge: 2 Portionen

250 Milliliter Sahne (Soja-Sahne)

½ Salatgurke

5 Zehen Knoblauch

¾ Zwiebel, rot

1 Esslöffel Olivenöl

½ Bund Dill

½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Schälen Sie die Salatgurke, schneiden Sie sie in kleine Streifen und geben Sie die Gurkenstreifen in eine vorbereitete Schüssel. Dann ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen ab, schneiden sie in sehr kleine Würfel und geben sie zu den Gurkenstreifen in einer Schüssel. Danach spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser klein schneiden. Den Dill geben Sie dann ebenfalls in die Schüssel, fügen etwas Pfeffer und die Soja-Sahne hinzu und rühren alles ein paar mal um.

Zum Schluss stellen Sie das vegane Tzaziki mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kalt und rühren es vor dem Servieren nochmals um.

Nährwerte pro Portion

kcal 195

Eiweiß 4,93 Gramm

Fett 14,81 Gramm

Kohlenhydr. 10,69 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Sojagranulat**

Sojagranulat eignet sich sehr gut für Rezepte, welche ansonsten mit Hackfleisch zubereitet werden. So lassen sich aus dem Granulat vegetarische Burger, Hacksteaks, Sauce Bolognese, Chili sin Carne, Gemüsefüllungen, und vieles andere zubereiten. Vor der Verwendung wird das Granulat in kalter Gemüsebrühe oder einer frei (je nach Geschmack) wählbaren kalten Marinade eingeweicht, wobei das Granulat die Flüssigkeit aufnimmt und dann quillt. Anschließend lassen Sie das marinierte Granulat gut abtropfen und verarbeiten es je nach Rezept weiter.

Hauptspeise:

Veganes Labskaus

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Rote Bete oder Ringelbete
 400 Gramm Kartoffeln, mehligkochend
 2 mittelgroße Zwiebeln
 1 Glas Gewürzgurken (etwa 500 Gramm Füllmenge)
 etwas Distelöl
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer aus der Mühle, bunt
 nach eigenem Belieben Kräuter, frische, zum Beispiel Kresse oder Petersilie
 nach eigenem Belieben Kapern, optional
 1 Teelöffel, gestrichen Meerrettich aus dem Glas, optional
 300 Gramm Räuchertofu
 etwas Leinöl

Außerdem:

etwas Küchekrepp

Bürsten Sie die Rote Bete / Ringelbete und die Kartoffeln ab und kochen Sie beide Zutaten mit Schale im Schnellkochtopf mit Dämpfeinsatz in 10 Minuten gar. Danach lassen Sie die Zutaten in einem Sieb ausdampfen und abkühlen.

Währenddessen schneiden Sie die Hälfte vom Räuchertofu in ganz kleine Würfelchen, braten sie in etwas heißem Distelöl bei großer Hitze in einer Pfanne an und lassen den Tofu dann auf einem Teller abtropfen.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebeln in schmale Streifen. Anschließend braten Sie die Zwiebeln in der gleichen Pfanne in heißem Distelöl an und bräunen sie in etwa 15-20 Minuten richtig schön. Danach stellen Sie die Röstzwiebeln auf einem weiteren Teller beiseite.

Den übrigen Räuchertofu in 1 Scheibe je Portion schneiden, in etwas Öl braten und auf Küchekrepp abtropfen lassen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Lebensmittel die reich an Omega-3 Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) sind:**

Lebensmittel in 100 Gramm
 Gehalt an Omega-3 Fettsäuren
 in Milligramm

Leinöl 52.800 Milligramm
 Perillaöl 50.000 Milligramm –
 60.000 Milligramm

Walnussöl 12 200 Milligramm
 Rapsöl 9 600 Milligramm
 Walnuss 7.830 Milligramm
 Weizenkeimöl 7.800 Milligramm
 Sojaöl 7.700 Milligramm

Pekannuss 757 Milligramm
 Aal 660 Milligramm
 Erdnuss 540 Milligramm
 Lachs 356 Milligramm
 Mandel 260 Milligramm

Makrele 250 Milligramm
 Thunfisch 213 Milligramm
 Hering 210 Milligramm
 Cashewnuss 150 Milligramm
 Haselnuss 109 Milligramm

Fortsetzung: Veganes Labskaus

Jetzt pellen Sie die Bete, raspeln die Hälfte und schneiden die andere Hälfte in Würfel. Dann raspeln Sie 100 Gramm (mit kaltem Wasser abgespülte) Gurken ebenfalls und schneiden den Rest ebenfalls in Würfel. Danach pellen Sie die abgekühlten Kartoffeln und stampfen sie grob. Nun verrühren Sie die Kartoffeln in einer Schüssel mit der geraspelten Rote Bete und der geraspelten Gurke, geben einen Schuss Gurkenwasser dazu und verrühren alles, bis das Püree schön cremig wird. Verfeinert wird das Püree mit etwas Leinöl.

Dann heben Sie die Tofuwürfelchen und 150 Gramm der Gurkenwürfel unter das Püree und verrühren die Zutaten danach mit Tafelsalz, buntem Pfeffer aus der Mühle und schmecken das Gericht nach Wunsch mit etwas Meerrettich aus dem Glas würzig ab.

Zum Schluss richten Sie das Püree, den Tofu, die Röstzwiebeln und die restlichen Bete- und Gurkenwürfel schmackhaft auf flachen Tellern an und bestreuen das Gericht mit kaltem Wasser abgespülter und trocken geschüttelter Kresse oder Petersilie.

Unser Tipp:

Auf Wunsch können Sie das Labskaus auch mit ein paar Kapern bestreuen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Leinöl**

Leinöl wird durch Kalt- oder Warmpressung aus Leinsamen gewonnen. Es enthält reichlich Vitamin A und E, mehr als 90 % ungesättigte Fettsäuren, darunter auch Omega-3-Fettsäuren. Wegen des gewöhnungsbedürftigen Geschmacks von Leinöl, aber seines hohen Omega-3-Fettsäuregehaltes wird es inzwischen auch in Kapsel- oder Tablettenform angeboten.

Leinöl ist ein sehr wertvolles Speiseöl, ein technisches Öl.

Achtung:

Leinöl kann nur kurzzeitig gelagert werden, da es sonst schnell ranzig wird. Deshalb sollten Sie Leinöl unbedingt im Kühlschrank lagern.

Hauptspeise:

Chili sin Carne mit Ananas und exotischer Note

Menge: 4 Portionen

1 Paket Fertigprodukt, (zum Beispiel Biogreno Pastasauce Bolognese vegan 340 Milliliter, WERBUNG!)

1 Knoblauchzehe

1 Dose Kidneybohnen

1 kleine Dose Mais

1 Dose Ananas

2 Paprikaschoten

2 Tomaten

1 Zwiebel

1 kleine Dose Tomatenmark

1 Dose Tomaten, geschälte

nach eigenem Belieben Tomatenketchup

nach eigenem Belieben Wasser

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Chilipulver, eventuell Hot Chili Powder

etwas Garam Masala

etwas Speiseöl, zum Anbraten, zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

Zuerst ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden die Schoten in feine Stücke bevor Sie die ganzen Zutaten zur Seite stellen.

Nun erhitzen Sie etwas Speiseöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin an und lassen sie und zusammen mit der (abgezogenen) entweder fein geschnittenen oder gepressten Knoblauchzehe, mit der Bolognese, den Paprikastücke und den Tomatenwürfeln in einer heißen Pfanne bei großer Hitze an. Dann würzen Sie den Pfanneninhalt mit etwas Pfeffer und Tafelsalz. Diese Masse füllen Sie nun in den etwas größeren Topf in dem Sie die Zwiebelwürfel angeschwitzt haben und lassen den Topf zunächst auf kleinster Hitze köcheln.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Kartoffel**

Kartoffeln haben ihre ursprüngliches Anbaugebiet in Südamerika und sind Grundnahrungsmittel mit weißen bis gelben Fruchtfleisch. Kartoffeln werden mit zunehmendem Stärkegehalt in festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend eingeteilt. Kartoffeln sind in der Zubereitung äußerst vielseitig, es gibt kaum zählbare Möglichkeiten wie backen, kochen, in Eintöpfen, für Salate oder als Püree. Die frühreifen Kartoffelsorten (Frühkartoffeln) weisen eine Vegetationsperiode von 90 bis 110 Tagen auf. Meistens kann man die Knollen im Juni/Juli ernten (wenn die Knollen im März/April gepflanzt worden sind). In Gebieten, welche schon früher frostfrei sind, sind sogar noch eine frühere Ernte möglich. Damit die frühreifen Kartoffeln bereits im Juni/Juli geerntet werden können, muss schon früh die Anlage für die Knollen gebildet werden sowie auch das Wurzelwachstum schnell erfolgen.

Fortsetzung: Chili sin Carne mit Ananas und exotischer Note

Anschließend geben Sie die halbe Dose geschälte Tomaten in den Topf, fügen die abgetropften Kidneybohnen, die abgetropfte kleine Dose Ananas, den Mais und die kleine Dose Tomatenmark dazu, würzen alles mit dem Bohnenkraut und rühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel um. Je nachdem, wie die Konsistenz der Sauce sein soll, können Sie etwas Ketchup oder wahlweise Wasser hinzufügen. Dann lassen Sie das Chili einmal aufkochen und stellen es danach auf mittlere Hitze und lassen es nun noch einige Minuten schön vor sich hin köcheln.

Dann würzen Sie das Gericht mit etwas Fingerspitzengefühl mit Chilipulver (zum Beispiel Hot Chili Powder - hiervon nur eine Löffelspitze!). Zum Schluss schmecken Sie alles mit etwas Garam Masala ab und lassen das Gericht nach dem Würzen noch etwa 10 Minuten köcheln bevor Sie es auf vorgewärmten tiefen Tellern Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Nach eigenem Belieben können Sie das Gericht mit Reis oder Kartoffeln (mehlig kochend) servieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Kartoffeln

Dabei wird übrigens nicht nur der Ertrag, sondern auch die Stärkeeinlagerung in die Knollen reduziert, da diese verzögert zum Volumenwachstum erfolgt. Beispiele: Agata, Amandine, Birte Derby, Frühgold, Lady Christl, Lady Felicia

Die mittelfrühreifen Kartoffelsorten weisen eine Vegetationsperiode von etwa 120 bis 140 Tagen auf. Beispiele: Gourmandine, Bintje, Blaue St. Galler, Victoria, Ditta, La Ratte, Nicola, Urgenta, Pamela, Naturella, Désirée, Agria, Eden, Allians

Die mittelfrüh-späten Kartoffelsorten weisen übrigens eine Vegetationsperiode von etwa 140 bis 160 Tagen auf. Beispiele: Ackersegen, Atlanta, Lady Jo, Lady Claire, Innovator, Lady Rosetta, Marlen, Fontane, Hermes, Eba, Markies, Panda

Hauptspeise:

Frikadellen ohne Tofu und Seitan

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Kidneybohnen, zum Beispiel aus der Dose
 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
 ein paar Haferflocken
 etwas Paniermehl oder Pankomehl
 50 Milliliter Senf (mittelscharf)
 1 mittelgroße Zwiebel
 50 Milliliter Pflanzenöl, Raps- oder Sonnenblumenöl
 20 Milliliter Ketchup
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Majoran
 etwas Paprikapulver (edelsüß)
 etwas Knoblauchpulver
 etwas Chilipulver

Schütten Sie die Kidneybohnen in ein Sieb ab und zerkleinern Sie sie mit einem Pürierstab oder im Mixer mit dem Bohnenkraut. Wenn mehrere Dosen verwendet werden, ist es natürlich ratsam den Inhalt jeder Dose einzeln zu zerkleinern, damit die Bohnen gründlich zerkleinert werden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in kleine Würfel und mischen die Zwiebelwürfel in einer Schüssel mit den Bohnen. Die flüssigen Zutaten (Senf, Ketchup, Pflanzenöl) geben Sie jetzt dazu und mischen die Masse gut. Anschließend fügen Sie die Haferflocken und / oder Paniermehl (beziehungsweise Pankomehl) hinzu, sodass eine relativ feste Masse entsteht. Hier müssen Sie selbst abschätzen, wieviele Haferflocken oder Paniermehl / Pankomehl Sie hinzufügen. Je mehr hinein kommt, desto fester werden die Bratlinge am Ende. Danach würzen Sie die Masse stark mit den Gewürzen. Nun formen Sie die Masse mit den Händen zu Bratlingen und backen diese im Backofen bei etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) je nach Größe 3 -50 Minuten vor. Dann braten Sie die Bratlinge in der Pfanne mit etwas heißem Pflanzenöl knusprig. Falls die vorherige Würzung nicht ausreicht, können Sie die Bratlinge in der Pfanne auch noch einmal nachwürzen.

Unsere Tipps:

Statt Kidneybohnen können Sie natürlich auch Mais, Erbsen und viel anderes Gemüse nutzen, wobei Sie diese auch miteinander vermischen können. Das Gericht können Sie kalt und warm, als Picknick, auf dem Grill oder im Burger Ihren Gästen servieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Kartoffel**Achtung:**

Besonders in der genießbaren Kartoffelschale und direkt darunter befinden sich sehr viele Mineralstoffe und Vitamine.

Kartoffeln sind eigentlich nur "neu" wenn sie wirklich gerade frisch aus der Erde sind. Je früher, desto köstlicher. Das helle kommt auf die Sorte an! Es gibt Kartoffeln mit höherem Stärkegehalt oder auch niedriger (je niedriger desto mehlig...). Nicht jede festkochende Kartoffel ist allerdings automatisch eine Pommeskartoffel! Das mit dem sandigen / nicht sandigen kommt darauf an, ob der Boden an sich sandig oder lehmig war, ob die Kartoffeln gewaschen wurden (nicht unbedingt schonend für die empfindliche Knolle) etc.

Hauptspeise:

Gemüsepfanne

Menge: 2 Portionen

1 Paprikaschote
1 Zwiebel
2 Kartoffeln, festkochend
eventuell 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Olivenöl zum Anbraten
etwas Schnittlauch (Tiefkühlware)
etwas Petersilie (Tiefkühlware)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln trocken und schneiden Sie sie in Scheiben. Danach kochen Sie die Kartoffelscheiben in einem Topf mit etwas Tafelsalz (oder Gemüsebrühe) gar, gießen sie durch ein Sieb und braten sie in etwas heißem Pflanzenöl an. Nebenbei schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in Würfel. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Streifen schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in der Pfanne bis zum gewünschten Garpunkt bei kleiner Hitze schwenken.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf flachen vorgewärmten Tellern an, bestreuen es mit Schnittlauch und Petersilie (aufgetaut) und servieren es Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal 160

Eiweiß 4,16 Gramm

Fett 5,38 Gramm

Kohlenhydr. 22,80 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Karoffel**

Wir persönlich freuen uns immer auf die "Neuen Kartoffeln", weil die des Vorjahres halt irgendwann unter der Lagerung (und sei sie noch so optimal) leiden. Die neu geernteten schmecken noch so "richtig" Kartoffelig lecker... Da brauchen wir persönlich nicht viel bei - da reichen einfache Pellkartoffeln. Die Kartoffeln des Vorjahres ertränken wir schonmal gern in Sauce... Die alten Kartoffeln sind nicht minderwertig - liegen halt nur schon einige Monate.

Die optimale Lagerung für Kartoffeln ist dunkel und kühl - aber nicht Kühlschrankskalt am besten (soweit vorhanden) ab in den Keller damit! Wenn sie zu lang liegen passiert das obengenannte. Wenn sie zu kalt lagern, werden sie auch ungenießbar.

Unsere Tipps:

Wenn irgendwie möglich, sollten Sie Kartoffeln frisch beim Bauern kaufen, oder auf dem Markt - ruhig schauen, was man kauft - und nicht unbedingt auf jeden Cent gucken. Kochen Sie Kartoffeln immer mit wenig Kochwasser, mit Tafelsalz und Kümmel, dan schmecken sie besonders gut!

Hauptspeise:

Gemüsepfanne mit Kelpnudeln

Menge: 2 Portionen

1 mittelgroße Zucchini, 2 kleine Möhren
 ½ großen Kohlrabi, 1 Stange Porree, nur das Weiße (Lauch)
 1 Esslöffel Kokosöl, cremiger Zustand
 120 Gramm Algennudeln (Kelpnudeln)
 1/2 Bund Petersilie, 100 Milliliter Gemüsebrühe, kräftig
 100 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine; Hafer- oder Mandelsahne)
 etwas Pfeffer oder Chili, 2 Teelöffel Hefeflocken
 1 Teelöffel Sesam, schwarz, ersatzweise hell
 eventuell Himalayasalz oder Tafelsalz

Geben Sie die Kelpnudeln in ein Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Nudeln abtropfen lassen. Dann schneiden Sie die Nudeln mit einer Schere klein und stellen sie beiseite.

Danach entfernen Sie von der Zucchini die Enden, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schälen die Möhren in Streifen (Julienne). Anschließend schälen Sie den Kohlrabi und hobeln ihn mit einer Küchenreibe fein. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich aus (in den Zwischenräumen ist meistens etwas Erde) und schneiden den abgetropften Lauch in dünne Scheiben. Nun spülen Sie die Petersilie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein.

Dann erhitzen Sie das Kokosöl in einer Pfanne und braten das Gemüse darin an. Nach zwei Minuten geben Sie die Gemüsebrühe, die Hafersahne und die Gewürze hinzu und mischen die geschnittenen Kelpnudeln unter. Die Hefeflocken, die gehackte Petersilie und Sesam rühren Sie bitte unter und schmecken das Gericht eventuell mit Tafelsalz ab.

Zum Schluss richten Sie die Gemüsepfanne auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Hinweis:

Kelpnudeln werden aus der Meeresalge Kelp (Braunalge) hergestellt. Die Nudeln sind natürlich glutenfrei und enthalten wichtige Spurenelemente wie Jod. Sie sind schön geschmacksneutral, ähnlich wie Glasnudeln.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Rüsten**

Rüsten heißt eigentlich soviel wie putzen, garfertig machen. Bei Zucchini zum Beispiel den Stielansatz entfernen und eventuelle Stellen in der Haut entfernen.

Zucchini

Die Zucchini ist ein gelber oder grüner Gurkenkürbis mit weißem bis hellgrünem Fleisch und stammt vom amerikanischen Riesenkürbis ab. Zucchini wird in einer Länge von 15-20 Zentimeter geerntet. Die Zucchini hat einen nussartigen, gurkenähnlichen Geschmack und enthält sehr viel Vitamin A und C.

Man verwendet Zucchini roh, gegart, kurz gebraten, in Eintöpfen und mit Hackfleisch gefüllt. Außerdem nutzt man die Zucchini als Gemüsebeilage und in Kuchen.

Achtung:

Nur die großen Zuchinifrüchte sollten geschält werden. Ab etwa 20 Zentimeter Länge verlieren die Zucchini immer mehr Aroma.

Hauptpeise:

Gefüllte Paprikaschoten

Menge: 2 Portionen

4 Paprikaschoten, rot
 250 Gramm Champignons, frische
 2 Esslöffel Weißmehl
 2 Zwiebeln
 1 große Dose Mais
 3 Esslöffel Olivenöl
 1 Zehe Knoblauch
 300 Gramm Aufstrich mit Kräutern, vegan
 100 Gramm Käseersatz, vegan, geraspelt
 2 Teelöffel Gemüsebrühe, instant
 nach eigenem Belieben Paprikapulver, edelsüß
 nach eigenem Belieben Curry

Außerdem:

etwas Backpapier

Halbieren Sie die Paprikaschoten, schneiden Sie sie halb durch und entfernen Sie die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beides in Würfel. Anschließend geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser kurz ab und lassen ihn dann abtropfen.

Nun garen Sie die Paprika auf einem Backblech mit Backpapier mit den Innenseiten nach oben für 10 Minuten im heißen Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann gießen Sie die hierbei austretende Flüssigkeit bitte ab.

Während die Schoten im Backofen garen dünsten Sie die Zwiebeln mit dem Knoblauch im heißem Olivenöl in einem Topf glasig an (etwa 5 Minuten). Danach geben Sie die Champignons dazu und braten sie mit, bis die Pilze schön weich sind. Den Mais sowie die gekörnte Gemüsebrühe, den Curry und das Paprikapulver fügen Sie jetzt hinzu. Dann verrühren Sie die Zutaten miteinander und erhitzen sie in dem Topf. Danach fügen Sie den veganen Aufstrich hinzu, verrühren die Zutaten gut und lassen das Ganze kurz aufkochen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Chilis**

Chilis gehören zu der Familie der Paprikapflanzen. Chilis sind Nachtschattengewächse, es gibt viele verschiedene Arten mit unterschiedlicher Schärfe. Siehe auch Chilischote.

Fruchtgemüse

Fruchtgemüse sind essbare einjährige pflanzliche Bestandteile, die aus den Blüten entstehen. Fruchtgemüse ist der Sammelbegriff für Gemüse wie Kürbis, Gurken, Melonen, Tomaten, Paprika oder unter anderen auch Zuckermais.

Mixed Pickles

Mixed Pickles ist eine Sauerkonserve. In Gewürzen, Kräutern, Essig, und Zucker eingelegte verschiedenen Gemüsearten, wie zum Beispiel Blumenkohl, Gurken, Möhren, Paprika und Zwiebeln.

Paprika, Rosenpaprika

Rote Pfefferart, aus Paprikaschoten gewonnen.

Fortsetzung: Gefüllte Paprikaschoten

Nach dem Garen befüllen Sie die Paprikaschoten mit dieser Masse, streuen dann den veganen Reibekäse darüber und geben die Schoten nochmal für 20 Minuten in den heißen Backofen.

Zum Schluss nehmen Sie die Paprikaschoten aus dem Backofen, richten sie auf flachen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis oder Kartoffeln.

Unsere Tipps:

Als Beilage zu den Paprikaschoten empfehlen wir festkochende Kartoffeln und Reis.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Duxelles**

Duxelles ist eine schön würzige Farce aus sehr fein gehackten, pürierten oder gemahlene Pilzen (meistens Champignons).

Garnitur "nach Berliner Art (a la berlinoise)"

Die Garnitur "nach Berliner Art" verwendet man für Kalbsleber. Sie besteht aus Apfelringen und Röstzwiebeln.

Garnitur "nach Mailänder Art" (a la milanaise)

Die Garnitur "nach Mailänder Art" verwendet man bei Fleisch- und Kalbsgerichten. Diese Garnitur besteht aus Julienne von Pökelschinken, Schinken, Champignons, Trüffeln, Käse und Tomatensauce

Hauptspeise:

Gemüserösti mit Zucchini

Menge: 3 Portionen

1 Zucchini
 2 Möhren
 2 mittelgroße Kartoffeln, mehligkochend
 1-2 Zwiebel
 5 Esslöffel, gehäuft Sojamehl
 1 Schuss Wasser
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Muskatnuss
 etwas Petersilie
 einige Semmelbrösel (oder Pankomehl)
 etwas Erdnussöl zum Braten

Entfernen Sie von der Zucchini die Enden und spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab und raspeln sie mit der Zucchini auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls einmal kurz mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit der Küchenreibe mit in die Schüssel. Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Je nach Geschmack können Sie auch zwei Zwiebeln verwenden. Dann fügen Sie das Sojamehl, das Wasser und die Gewürze mit in die Schüssel und vermengen die Zutaten miteinander. Danach kneten Sie so viele Semmelbrösel oder Pankomehl nach und nach unter Kneten hinzu, bis eine Masse entsteht, die gut formbar und zusammenklebend ist.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl, wir verwenden vorzugsweise Erdnussöl, in einer Pfanne. Dann formen Sie aus dem Teig mit einer kleinen Schöpfkelle kleine Bälle, drücken diese etwas platt und braten sie in der Pfanne. Die Fladen formen Sie bitte zunächst nicht zu dünn, da sie sonst beim Wenden schnell brechen. Die Fladen sollten Sie lieber beim Braten immer mal wieder mit dem Pfannenwender vorsichtig flach drücken, wenn die Seiten schon etwas krosser sind. Zum Schluss richten Sie die Gemüserösti auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage servieren wir immer ein Kräuterdip, Tzatziki, Kartoffelsalat oder Kartoffeln (festkochend), aber auch leichte Reisbeilagen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Zucchetti**

Ist ein anderes Wort für Zucchini

Zöliakie

Zöliakie ist Glutunverträglichkeit. Es ist eine Allergie gegen Gliadin im Gluten und Amaranth.

**Zucker (allgemein:
Saccharose)**

Zucker wird aus Zuckerrohr und den Zuckerrüben gewonnen und ist in verschiedenen Formen im Handel erhältlich. Beispiele sind Raffinade, Farin, Grümmel, Kandis, Kluntje, Puderzucker, Rohrzucker und Würfelzucker sowie Zuckerhut.

Hauptspeise:

Grießbrei

Menge: 1 Portion

300 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink) nach Geschmack

etwas Tafelsalz

etwas Vanillepulver

1 Esslöffel Margarine

30 Gramm Xylit (Zuckerersatz), light

75 Gramm Weizengrieß oder Dinkel- oder Kamutgrieß

50 Milliliter Kichererbsenwasser

1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

nach eigenem Belieben Xylit (Zuckerersatz), mit Zimt gemischt (Zimtxucker)

nach eigenem Belieben Apfelmus oder ähnlich

Erhitzen Sie die Margarine in einem Topf, geben Sie die Pflanzenmilch mit dem Zucker, dem Tafelsalz, der Vanille hinzu und lassen Sie die Pflanzenmilch leicht köcheln. Dann stellen Sie die Kochstelle auf die kleinste Stufe und geben den Grieß unter Rühren hinzu. Nun lassen Sie den Grieß quellen, dabei dürfen Sie bitte das Rühren nicht vergessen (weil der Grieß sich sonst am Topfboden absetzt).

Währenddessen geben Sie auch das Kichererbsenwasser in einen Rührbecher und schlagen es einige Minuten schaumig. Danach geben Sie das Johannisbrotkernmehl dazu und rühren weiter, bis eine Art fester Eischnee entstanden ist.

Nach etwa 10 Minuten ist der Grieß ausgequollen (gegebenenfalls können Sie weitere Pflanzenmilch hinzugeben), Jetzt heben Sie den "Eischnee" mit einem Schneebesen unter.

Zum Schluss servieren Sie den Grießbrei nach Geschmack auf vorgewärmten tiefen Tellern mit Apfelmus und Zimtxucker oder ähnlichem Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Dinkelmilch**

Die Dinkelmilch besteht hauptsächlich aus Dinkel(mehl) und Wasser. Der Dinkeldrink enthält deshalb, anders als normale Kuhmilch, nur etwa 1 Gramm Fett pro 100 Milliliter und keine Laktose. Der Getreideanteil schlägt aber mit etwa 8 Gramm Kohlehydraten und durchschnittlich etwa 45 kcal/100 Milliliter zu Buche.

Sojagetränke

Besonders für Menschen mit Laktose-Intoleranz (Milcheiweiß-Allergie) sind Sojagetränke eine gesunde und verträgliche Alternative zu Milch. Sojagetränke werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten (zum Beispiel mit Fruchtsaft, Erdbeergeschmack, Vanille-Geschmack oder auch mit Schokoladengeschmack).

Hauptspeise:

Grünkernbratlinge

Menge: 1 Portion

70 Gramm Grünkernschrot
 200 Milliliter Wasser, heißes
 1 Teelöffel Gemüsebrühepulver
 1 Esslöffel Hefeflocken
 1 Teelöffel Tafelsalz
 ¼ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
 ½ Teelöffel Paprikapulver, geräuchertes
 1 Esslöffel Pflanzenöl

Überbrühen Sie den Grünkernschrot und das Gemüsebrühepulver in einem Topf mit dem heißen Wasser und lassen Sie die auf kleiner Stufe etwa 20 Minuten unter sanftem Köcheln (mittlere Hitze) ausquellen. Das Schrot sollte möglichst die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Gegebenenfalls können Sie noch etwas Wasser während des Garvorgangs hinzufügen oder das Schrot auf der ausgeschalteten Kochstelle nachziehen lassen.

Dann fügen Sie die Hefeflocken und die Gewürze hinzu und lassen die Masse lauwarm auskühlen. Die Masse teilen Sie bitte anschließend in drei gleichgroße Portionen, formen sie zu Bällchen und drücken diese zu Bratlingen flach. Danach erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und braten die Bratlinge von beiden Seiten etwa 8 Minuten knusprig.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit festkochenden Kartoffeln und/oder Reis.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Borretsch (Gurkenkraut)**

Weil der Duft von der Pflanze Borretsch an Gurken erinnert, nennt man sie auch Gurkenkraut. Borretsch ist reich an Vitamin A und C, Eisen, Kalium und Magnesium.

Verwendung:

Frische Borretschblätter werden vorwiegend roh zum Würzen von Salaten, Vinaigrettes, Frischkäse und Joghurt verwendet.

Achtung:

Borretschtee hilft gegen Erkältung und Husten. Durch Kochen erleidet Borretsch einen starken Aromaverlust.

Einlegegurke

Einlegegurken sind kleine Variationen der Salatgurke, in einer Flüssigkeit aus Essig, Gewürzen und Kräutern. Sie sind so lange haltbar gemacht worden.

Hauptspeise:

Hackbraten mit Bratensauce (vegan)

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Seitanmehl (Seitanfix)
 4 Esslöffel Semmelbrösel oder Pankomehl
 2 Esslöffel Sojasauce
 2 Esslöffel Gewürze (Grillgewürz) mit Rauchsatz oder 2-3 Spritzer Liquid Smoke
 2 Teelöffel Hefeextrakt oder 4 Teelöffel Gemüsebrühe und 1 Teelöffel Hefeflocken
 4 Esslöffel Gewürze (Knoblauchgewürz)
 4 Teelöffel Senf, mittelscharf
 4 Teelöffel Tafelsalz
 300 Milliliter Wasser
 150 Milliliter Olivenöl
 100 Gramm Zwiebeln

Für die Sauce:

2 Zwiebeln
 1 Handvoll Paprikaschoten, geschnitten oder gestückelt
 1 Dose Champignons oder Pfifferlinge
 2 Esslöffel Weißmehl
 3 Esslöffel Tomatenmark
 200 Milliliter Gemüsebrühe
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 ½ Tasse Rotwein oder roten Traubensaft

Außerdem:

etwas Backpapier
 etwas Alufolie

Vermengen Sie den Seitanfix und die Semmelbrösel (oder dem Pankomehl) in in einer Schüssel.

Dann rühren Sie in einer weiteren Schüssel alle weiteren Zutaten für den Braten gut durch. Danach geben Sie die Flüssigkeit zu dem Seitan-Semmelbrösel-Mix und mengen sie gut unter. Es entsteht eine hackfleischartige Masse. Diese Massen wickeln Sie nun in dem Backpapier fest zu einem Laib ein. Diesen wiederum verschließen Sie fest in Alufolie (wir versuchen, kein Alupapier zu verwenden, haben aber bis heute keine Alternative gefunden).

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Seitan**

Seitan ist wie Tofu ein sehr beliebter Fleischersatz für Vegetarier und Veganer. Da Seitan im Handel relativ teuer ist, lohnt es sich, ihn selbst herzustellen. Die Zutaten sind günstig, und die Gewürze (die späteren Geschmacksgeber) sind auch frei wählbar. Verwenden können sie Seitan für alle Gerichte, die sonst mit Fleisch zubereitet werden. Durch das Einkochen im Glas wird der Seitan sehr kompakt und schön bissfest

Sojasauce

Sojasauce ist eine salzige Sauce aus der gegorenen Sojasauce, mit Wasser, Weizen und Salz. Die Sojasauce ist eine chinesische Sauce, die dort seit etwa 2500 Jahren verwendet wird.

Man verwendet Sojasauce zum Würzen von Fisch, Fleisch, Geflügel, Suppen sowie Saucen. Auch würzt man mit der Sojasauce Gemüsegerichte, Reisgerichte und Nudelgerichte.

Achtung:

Die bei uns angebotenen Sojasaucen sind meistens synthetisch hergestellt.

Fortsetzung: Hackbraten mit Bratensauce (vegan)

Es darf bitte keine Feuchtigkeit aus diesem Paket entweichen, ansonsten wird der Braten sehr trocken. Anschließend in pressen Sie den Braten in eine geeignete Form. Wir benutzen hier immer eine kleine Kastenbackform.

Danach garen Sie den Braten im Backofen in etwa 2 Stunden bei etwa 190-210 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) durch. Nach dem backen packen Sie den Braten aus und lassen ihn nochmals 30 Minuten in der Form ruhen.

Währenddessen ziehen Sie für die Sauce die Zwiebeln ab, schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel und braten die Zwiebelwürfel in einem Topf bei großer Hitze an. Die Zwiebelwürfel können übrigens ruhig etwas dunkel werden. Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, halbieren die Paprikas, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich aus. Jetzt schneiden Sie die Schoten in Streifen und braten Sie in dem Topf kurz mit an. Abgelöscht werden die Saucenzutaten mit einem Schuss Rotwein (oder rotem Traubensaft wenn Kinder mitessen). Wenn der Rotwein/Traubensaft verkocht ist, geben Sie die Hälfte der geputzten Pilze (siehe Tipp) hinzu und braten sie ebenfalls mit an. Dann fügen Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen sie kurz aufkochen. Danach ziehen Sie die Sauce wieder von der Kochstelle, lassen sie etwas abkühlen und pürieren sie mit einem Mixstab. Dann geben Sie die restlichen Pilze hinzu und lassen die Sauce so lange köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sollte die Sauce zu zäh sein, können Sie mit Gemüsebrühe wieder verlängern. Abgeschmeckt wird die Sauce noch mit Tafelsalz und Pfeffer.

Jetzt legen Sie den Braten in die Sauce und lassen ihn mit einem Deckel abgedeckt bei geringer Hitze nochmals 15 Minuten durchziehen.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern und reichen als Beilage zum Beispiel Kartoffeln oder Reis.

Hinweis:

Wenn der vegane Hackbraten auf einer Seite eine Kruste bildet, ist das normal. Es sieht natürlich ein bisschen verschmort aus. Wenn es zu arg ist können Sie den Braten mit dieser Seite nach unten in der Sauce köcheln lassen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Senfkörner**

Senfkörner sind schwarze, braune, gelbe und weiße Senfkörner der Senfpflanze. Bei uns in Deutschland verwendet man meistens die milden gelben und weißen Körner. Man verwendet Senfkörner zur Herstellung von Pickles und Relishes, für Chutneys und Marinaden, eingelegte Gurken und Kürbis, Sauerkraut sowie Sülzen und Senfpulver.

Hauptspeise:

Hamburger mit frittierter Zuckerkombu

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tofu, geräucherter
 100 Gramm Lauch/Porree, frischer
 2 Esslöffel Wakame Algen, getrocknete Flocken
 1 Zehe Knoblauch
 etwas Majoran
 etwas Curry
 etwas Meersalz, mit Algen
 1 Esslöffel Sojasauce
 etwas Sojaöl
 etwas Vollkornmehl, zum Binden der Patty-Masse
 1 Stück Hefe, frisch
 2 Esslöffel Rohrzucker
 120 Milliliter Wasser, lauwarmes
 170 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink), Zimmertemperatur bis lauwarm
 2 Esslöffel Pflanzenöl, geschmacksneutral
 1 Teelöffel Tafelsalz
 375 Gramm Weizenmehl (Type 550)
 Fertigmischung (Algenmischung), zum Bestreuen
 100 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
 125 Milliliter Rapsöl
 1 Teelöffel Senf, mittelscharf
 2 Teelöffel Zitronensaft
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Kartoffel, geschält, gekocht, festkochend
 8 Algen (Zuckerkombu), getrocknete
 etwas Salat, frischer
 3 Tomaten, in Scheiben geschnitten
 8 Scheiben Gewürzgurken, aus dem Glas

Außerdem:

eventuell etwas Backpapier

Zerdrücken Sie zuerst den Tofu mit einer Gabel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, pressen die Zehen mit einer Knoblauchpresse und geben den Knoblauch zum zerdrückten Tofu. Alternativ können Sie den Knoblauch auch mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden, mit Tafelsalz bestreuen und ihn mit dem Messer zerreiben.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Sève Feu de Joie**

Sève Feu de Joie ist ein bekannter Likör auf der Basis von – aus Wein destilliertem – Eau de vie, das auch als Grundstoff für die Herstellung von Cognac dient, und Mandelkernextrakten. Darüber hinaus werden wahrscheinlich auch andere Kräuterpflanzen sowie chemische Aromastoffe (Benzaldehyd) zur Abrundung des Aromas zugegeben – die genaue Rezeptur ist allerdings leider geheim. Zusammen mit dem Pineau des Charentes gehört Sève Feu de Joie zu den typischen Produkten der Charente. Der Likör ähnelt geschmacklich übrigens dem italienischen Amaretto mit zusätzlichen Pflaumen- und Vanillenoten, hat aber einen deutlich höheren Alkoholgehalt (32–35 Vol.-%).

Die Grundrezeptur stammt aus dem Jahr 1847, seit 1898 wird der Likör in der speziell dafür gebauten Destillerie Léopold Brugerolles in Matha (Département Charente-Maritime) hergestellt. Über Lagerung und Reifezeit sind leider keine Informationen verfügbar.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Fortsetzung: Hamburger mit frittierte Zuckerkombu

Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist oft etwas Erde) und schneiden den Lauch in kleine feine Ringe. Dann geben Sie diesen zum Tofu und würzen die Zutaten mit Majoran, Curry, Tafelsalz, Sojasoße und Pfeffer.

Nun kneten Sie die Tofumasse, geben das Vollkornmehl zum Binden dazu und formen Sie anschließend mit einer Kelle gleich große Tofu-Burger.

Dann erhitzen Sie eine Pfanne mit dem Soja-Öl und braten die Burger von beiden Seiten gold-gelb-braun.

Danach verrühren Sie die Hefe und den Rohrzucker in einer Schüssel mit lauwarmen Wasser und lassen das Gemisch etwa 5 Minuten stehen.

Währenddessen messen Sie die Pflanzenmilch und das Pflanzenöl ab und geben dann das Hefe-Gemisch dazu was Sie danach leicht mit einem Schneebesen verrühren.

Jetzt geben Sie das Tafelsalz und das Weißmehl in eine weitere Schüssel und geben die Flüssigkeit dazu (das Weißmehl würden wir möglichst sieben damit keine Klumpen entstehen). Dann kneten Sie mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät mit Knetaufsatz etwa 5 bis 7 Minuten einen Teig.

Die Rührschüssel mit dem Teig decken Sie anschließend mit einem Geschirrtuch ab und lassen den Teig so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich vom Volumen her ungefähr in etwa 60 Minuten verdoppelt hat.

Danach lösen Sie den Teig mit einem Teigschaber aus der Rührschüssel und geben ihn auf eine mit Weißmehl bestäubte Arbeitsfläche und kneten den Teig mit der Hand kurz durch. Den Teig teilen Sie dann in 8 gleiche Portionen.

Nun formen Sie die Teigportionen mit einer Kelle zu festen Kugeln, und setzen sie auf ein bemehltes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen die Teigportionen nochmals etwa 30 bis 40 Minuten gehen, bis die Teigportionen Hamburger-Größe erreicht haben. Danach bestreichen Sie die Teigportionen mit Pflanzenmilch und bestreuen sie mit Sesam und Algen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Agar-Agar / Gelatine**

Agar-Agar ist ein rein pflanzliches Gelier- und Bindemittel. Es ist sehr ergiebig und ist eine perfekte Alternative zu Gelatine tierischen Ursprungs. 1 Teelöffel (2 Gramm) entspricht etwa 5 Blatt Gelatine. Agar Agar können Sie entweder im Schraubglas oder in kleine Papierpackungen kaufen, ähnlich wie Backpulver. Die meisten Drogerien, Bioläden, gut sortierte Supermärkte und Reformhäuser haben das pflanzliche Geliemittel im Sortiment. Es ist in Tütchen, wie Backpulver, verpackt. Agar-Agar ist rein pflanzlich und wird aus Algen hergestellt, es ist natürlich farb- und geruchsneutral. Agar-Agar muss übrigens vor dem Kochen in einer kalten Flüssigkeit angerührt werden.

Für 500 Milliliter Flüssigkeit, wie Fruchtsaft, Saucen, Suppen oder 500 Gramm Früchte verwendet man 1 gestrichenen Teelöffel Agar Agar. Bei Pasteten und Pudding muss das Agar Agar aber erst mit etwas kalter Flüssigkeit angerührt und dann 5 Minuten lang gekocht werden. Für 500 Gramm Pasteten und Pudding nimmt man 2 Teelöffel Agar Agar.

Fortsetzung: Hamburger mit frittierte Zuckerkombu

Dann heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze, Umluft etwa 160 Grad Celsius) vor. Dann backen Sie die Hamburger im Backofen etwa 15 bis 18 Minuten auf der Mittelschiene.

Nebenbei geben Sie die Sojamilch mit etwas Zitronensaft in ein hohes schmales Gefäß und mixen sie kurz mit dem Pürierstab, bis die Mischung etwas gerinnt und eine festere Masse entsteht. Dann geben Sie bei laufendem Pürierstab das Rapsöl langsam hinein und mixen die Zutaten. Danach fügen Sie die geschälte Kartoffel hinzu, mixen das Ganze und schmecken es mit etwas Senf, Tafelsalz und Pfeffer ab.

Anschließend legen Sie den Zuckerkombu laut Packung etwa 20 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser ein. Dann lassen Sie den Zuckerkombu auf etwa Backpapier sehr gut abtrocknen. Danach frittieren Sie den Zuckerkombu in Fritteuse (oder einem Topf mit heißem Pflanzenöl) goldbraun und lassen ihn auf Backpapier von überflüssigem Fett abtropfen.

Den Burger belegen Sie zusätzlich mit frischem mit kaltem Wasser abgespültem Salat, geputzten Tomaten in Scheiben und Gewürzgurke aus dem Glas in Scheiben.

Zum Schluss können Sie den Burger zum Beispiel mit Pommes auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen servieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Agar-Agar / Gelatine

Agar-Agar geliert nur, wenn Sie es vor der weiteren Verarbeitung mindestens 1-2 Minuten in einem Teil der zu verarbeitenden Flüssigkeit kochen.

Lebensmittel in denen Agar-Agar verarbeitet wurde, eignen sich übrigens nicht dazu eingefroren zu werden, da es dadurch gummiartig wird. Agar-Agar geliert noch außerdem schneller als Gelatine. Darum muss bei der Zubereitung immer beachtet werden, dass alle anderen Vorbereitungen, wie zum Beispiel das Schlagen der Sahne, im Voraus gemacht wurde.

Eine Faustregel: 8 Gramm Agar-Agar entsprechen etwa 5-6 Blatt Gelatine.

Hauptspeise:

Kalte Gurkensuppe

Menge: 4 Portionen

2 Salatgurken
 500 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), natur
 1 Zehe Knoblauch
 300 Milliliter Gemüsebrühe
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Dill oder Petersilie, je nach Vorlieben
 etwas Olivenöl

Pürieren Sie alle Zutaten im Mixer und vermischen Sie sie in einer Schüssel. Dann schmecken Sie die Gurkensuppe mit den Gewürzen ab und servieren sie, mit etwas Olivenöl beträufelt, in tiefen Tellern Ihren Gästen.

**Werbung:**

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/grundsatzprogramm/>

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Dill**

Dill hat einen herb-frischen Geschmack und auch die Blütenstände können Sie mit verwenden.

Dill wird zum würzen für Salate, für Fisch und Krustentiere, für frische und eingelegte Gurken, für Gemüse, für Kartoffeln und für Quark verwendet.

Achtung:

Dill eignet sich gut zum Einfrieren, gekocht verliert er allerdings sehr schnell an Aroma. Als Tee fördert Dill die Verdauung, wirkt harntreibend und löst Blähungen und Krämpfe.

Digestif (franz. Digestif)

Ein Digestif wird zur Förderung der Verdauung nach dem Essen getrunken (digestion = Verdauung): Es sind hochprozentige Spirituosen wie Cognac, Obst- oder auch Weinbrände und/oder Espresso, Kaffee und/oder Mokka.

Hauptspeise:

Kartoffelgulasch mit Räuchertofu

Menge: 6 Portionen

- 1,8 Kilogramm Kartoffeln (festkochend)
- 3 große Zwiebeln
- 750 Gramm Räuchertofu
- 3 Esslöffel Essig
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 ½ Brühwürfel
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
- ¾ Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel Majoran, gerebelt
- 1 Teelöffel Koriander, gerieben
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Speiseöl

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und reiben Sie sie mit einem Küchentuch trocken. Dann schneiden Sie die Kartoffeln in mundgerechte Stückchen und stellen sie danach beiseite.

Nun stellen Sie einen Topf mit 2 1/2 Liter heißem Wasser bereit, von dem Sie später heißes Wasser in den Gulaschtopf mit einer Kelle schöpfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in feine Würfel und braten sie danach in einem großen Topf mit heißem Speiseöl unter ständigem Rühren bei hoher Hitze an. Die Zwiebeln sollen möglichst weich und in der Farbe golden bis hellbraun sein.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Eltinger Hörnchen (Kartoffelsorte, Spezialität)**

mittelfrühe festkochende Kartoffel

Glorietta (Kartoffelsorte, Frühkartoffel)

frühe Festkochende Salatkartoffel

Goldmarie (Kartoffelsorte, mittelfrühe Kartoffel, einkellerungsfähig)

mittelfrühe festkochende Salatkartoffel

Kartoffeltypen

Nicht alle Kartoffeln sind für alle Gerichte geeignet, deshalb bezeichnet man Kartoffeln "vorwiegend festkochend", "festkochend", "mehlig kochend" und sehr mehlig kochend. Die Köche haben für diesen Bezeichnungen Kochtypen gegeben, die wir Ihnen hier auflisten möchten.

Fortsetzung: Kartoffelgulasch mit Räuchertofu

Danach geben Sie das Paprikapulver dazu, rösten es kurz mit den Zwiebeln an, rühren die Zutaten einmal durch und löschen sie mit Essig ab. Anschließend fügen Sie das Tomatenmark, den Majoran, das Knoblauchpulver und den Koriander dazu, rühren noch einmal kurz mit einem Kochlöffel durch und gießen mit einer großen Schöpfkelle (etwa 250 Milliliter) bereitgestelltes heißes Wasser auf. Dann rühren Sie den Topfinhalt wieder mit einem Kochlöffel um und lassen ihn ohne Deckel einkochen. Nun geben Sie nochmals eine Schöpfkelle heißes Wasser dazu und lassen es soweit einkochen, bis die Zwiebel-Paprika-Sauce cremig wirkt (das dauert meistens nur wenige Minuten)

Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und füllen ihn in ein hohes Gefäß um. Danach pürieren Sie den Inhalt des Gefäß vorsichtig mit einem Stabmixer oder einem Pürierstab, bis die Masse glatt ist. Jetzt füllen Sie die Masse zurück in den Topf.

Dann rühren Sie den Zucker, das Tafelsalz, den Pfeffer, die Lorbeerblätter und die zerbröselten Suppenwürfel bei mittlerer Hitze ein. Danach gießen Sie Schöpflöffelweise mit heißem Wasser auf und rühren dazwischen mit dem Kochlöffel um.

Jetzt geben Sie die Kartoffelstücke dazu, sie sollen alle mit Wasser bedeckt sein, und 30 Minuten ohne Deckel leicht köcheln. Dabei rühren Sie bitte ab und zu um (damit sich die Zutaten nicht am Boden absetzen).

Während der Kochzeit schneiden Sie den Tofu in Würfel und geben ihn dann nach 30 Minuten Kochzeit dazu.

Um den Gulaschsaft cremiger zu machen, können Sie etwa 20 der Kartoffelstückchen mit einer Schaumkelle herausfischen und in einer kleinen Schüssel mit der Gabel zu Püree zerdrücken. Dann geben Sie rund eine halbe Schöpfkelle Gulaschsaft dazu, mischen sie mit dem Püree und zerdrücken eventuelle Stückchen. Danach geben Sie alles zurück in den Topf und lassen das Gulasch nochmals ein paar Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit den Gewürzen ab, richten es auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:**
Kartoffeltypen

Kochtyp A: festkochend
Das sind feste Kartoffeln, die auch bei längerem Kochen nicht zerfallen (deshalb: festkochend). Die Konsistenz ist schön fest, schnittfest und natürlich nicht mehlig.

Kartoffeln des Kochtyps A sind
Ideal für: Kartoffelsalat, Salzkartoffeln, Schalenkartoffeln
Geeignet für: Bratkartoffeln (roh) und Kartoffelsuppe
Weniger geeignet für: Rösti, Kartoffelgratin oder Saucenkartoffeln.
Außerdem sind sie nicht geeignet für: Pommes frites, Kartoffelstock (Püree), Gerichte aus Kartoffelteig (zum Beispiel Gnocchi, Knödel) oder Baked Potatoes

Sorten des Kochtyp A-B sind :
Charlotte, Nicola, Stella, Lutetia und Bettina

Kochtyp B: vorwiegend festkochend
Die Schale dieser Kartoffeln springt beim Kochen gerne auf. Die Kartoffeln sind sehr schwach mehlig und haben meistens eine feste Konsistenz.

Hauptspeise:

Lasagne

Menge: 4 Portionen

Für die Sauce: (Vegane Bolognese)

125 Gramm Tofu, natur
 125 Gramm Räuchertofu
 1 mittelgroße Zwiebel
 150 Gramm Champignons
 2 Esslöffel Weißmehl
 2 kleine Möhren
 2 ½ Stangen Staudensellerie
 2 Zehen Knoblauch
 ½ Peperoni
 2 Esslöffel Sojasauce
 ½ Esslöffel Rohrohrzucker
 37 ½ Gramm Tomatenmark
 ½ Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
 100 Milliliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)
 1 Liter Wasser
 ½ Esslöffel Gemüsebrühe (Pulver)
 1 Teelöffel Thymian, getrocknet
 1 Lorbeerblätter
 etwas Muskat, frisch gerieben
 ½ Teelöffel Tafelsalz
 etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
 1 Topf Basilikum
 2 ½ Esslöffel Rapsöl zum Braten, mild
 250 Gramm Blattspinat, optional

Für die Béchamelsauce:

37 ½ Gramm Margarine, vegan
 37 ½ Gramm Weizenmehl
 ½ Liter Sojadrink (Sojadrink Calcium), kalt
 125 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
 ¼ Zitrone, der Saft davon
 etwas Muskat, frisch gerieben
 ½ Teelöffel Tafelsalz
 etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

Außerdem:

½ Paket Lasagneplatten
 150 Gramm Käse, vegan (Wilmersburger Bio-Pizzaschmelz kräftig)
 ½ Esslöffel Margarine zum Ausfetten der Form, vegan

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:
Kartoffeltypen**

Kartoffeln des Kochtypes sind
 Ideal für: Rösti und Bratkartoffeln
 Sie sind geeignet für:
 Schalenkartoffeln (Gschwelti),
 Salzkartoffeln, Kartoffelsalat und
 Kartoffelsuppe

Weniger geeignet sind sie für:
 Pommes frites, Kartoffelstock,
 Gerichte aus Kartoffelteig
 oder Baked Potatoes

Sorten des Kochtypes B sind:
 Sirtema, Ostara, Urgenta,
 Granola, Ukuma, Draga, Spunta,
 Mona Lisa, Rikea und Bionta

Kochtyp C sind: mehlig kochend
 Die Schale der Kartoffeln springt
 beim Kochen sehr stark auf. Ihr
 Fleisch ist mehlig, trocken und
 sehr locker.

Kartoffeln des Kochtypes C sind
 Ideal für: Kartoffelstock, Pommes
 frites, Gerichte aus Kartoffelteig
 (zum Beispiel Gnocchi, Knödel)
 oder Baked Potatoes. Außerdem
 sind sie gut geeignet für:
 Kartoffelgratin, Saucenkartoffeln,
 Bratkartoffeln (roh) oder
 Kartoffelsuppe.

Weniger geeignet sind diese
 Kartoffeln für: Rösti,
 Salzkartoffeln, Schalenkartoffeln
 (Gschwelti) und Kartoffelsalat

Fortsetzung: Lasagne

Für die Bolognese zerbröseln Sie den Tofu, sodass er eine hackartige, krümelige Konsistenz erhält. Dies können Sie mit Hilfe einer Gabel erledigen, am besten geht es allerdings mit den Händen. Danach spülen Sie das Gemüse mit kaltem Wasser ab, putzen es und ziehen die Zwiebeln sowie den Knoblauch ab. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die geputzten Champignons (siehe Tipp) schneiden Sie bitte in Würfel, raspeln die geschälten Möhren sowie den Sellerie mit einer Küchenreibe fein. Dann geben Sie den Knoblauch und die Peperoni dazu.

Nun erhitzen Sie in einem großen Topf 4 Esslöffel Rapsöl und braten zunächst nur das Tofuhack bei großer Hitze an, bis es gleichmäßig braun (nicht nur "angebräunt") ist. Im Vergleich zum Anbraten von klassischem Gehackten ist hier übrigens ein wesentlich höherer Einsatz von Geduld und Fett erforderlich. Nötigenfalls können Sie während des Bratvorgangs noch etwas Speiseöl nachgießen und hierbei keine falsche Scheu an den Tag legen; schließlich beträgt der Fettanteil von "normalem" Hackfleisch etwa 30 %, der von Tofu hingegen nur ca. 9 %.

Wenn der Tofu braun ist, geben Sie die Zwiebelwürfel dazu und lassen sie ebenfalls Farbe nehmen. Die fertig gebratene Tofu-Zwiebel-Mischung nehmen Sie dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf und stellen sie zur Seite.

Danach braten Sie die gewürfelten Champignons in einem Esslöffel Rapsöl im Topf bei großer Hitze an und lassen sie bräunen. Anschließend geben Sie die Möhren und den Sellerie dazu und braten sie nach einmaligem Umrühren mit einem Kochlöffel mit. Jetzt geben Sie den Knoblauch, die Peperoni, die Sojasauce und die Tofu-Zwiebel-Mischung dazu und lassen die Zutaten zusammen noch einige Minuten schmoren.

Dann schaffen Sie in der Mitte des Topfes mit einem Kochlöffel etwas Platz, geben dort den Esslöffel Rohrohrzucker direkt auf den Boden und lassen ihn karamellisieren. Danach geben Sie das Tomatenmark und das Paprikapulver dazu, vermischen die Zutaten mit dem karamellisierten Zucker und lassen sie kurz anschwitzen. Nun mengen Sie den gesamten Topfinhalt gut mit einem Kochlöffel durch, würzen ihn mit Tafelsalz sowie reichlich frisch gemahlenem Pfeffer und löschen ihn mit dem Weißwein (oder hellem Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:**
Kartoffeltypen

Sorten Kochtyp B-C sind :
Bintje, Agria, Matilda, Désirée,
Christina und Majestic

Kochtyp D: sehr mehlig
kochend

Diese Gruppe ist im Handel leider nicht vertreten und eignet sich nur für Fütterungszwecke oder auch für die industrielle Verarbeitung (zum Beispiel Speiseflocken oder Pommes Chips).

Sorten des Kochtyp C-D sind zum Beispiel: Erntestolz, Eba und Saturna

Lackerlverwertung

"Lackerlverwertung" - Wenn vom Rot- oder Weißwein etwas übrigbleibt, habe wir einen guten Tipp: Nehmen Sie Eiswürfelbehälter oder Eiswürfelsäckchen und füllen Sie diese mit dem Wein. Auf diese Weise haben Sie immer Wein zum Verfeinern von Speisen wie zum Beispiel Geschnetzeltes, Sabayon, Kompotte etc.

Fortsetzung: Lasagne

Nachdem der Weißwein/Traubensaft komplett verkocht ist, gießen Sie das Wasser an und rühren das Gemüsebrühepulver sowie die zwei Teelöffel Thymian unter. Danach geben Sie noch etwas frisch gemahlene Muskat und die beiden Lorbeerblätter (möglichst zerbrochen) dazu.

Jetzt müssen Sie die Bolognese mindestens 3 Stunden lang unter gelegentlichem Umrühren ohne Deckel leise köcheln lassen, perfekt wird sie ab einer Kochzeit von etwa 5 Stunden. Die lange Kochzeit ist wirklich ein wichtiger Bestandteil dieses Rezepts.

Während des Kochvorgangs gießen Sie bitte nötigenfalls gelegentlich etwas Wasser nach, behalten dabei aber im Kopf, dass die fertige Sauce am Ende eine recht dicke, ragoutähnliche Konsistenz haben sollte.

Nach Ablauf der Kochzeit entfernen Sie die Lorbeerblätter mit einer Schaumkelle. Außerdem rühren Sie das Basilikum fein und unter die fertige Sauce. Dann schmecken Sie die oße mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Für die Béchamelsauce lassen Sie die vegane Margarine in einem weiteren Topf schmelzen und heiß werden. Dann bestäuben Sie die Margarine mit dem gesiebten Weißmehl und schwitzen es kurz unter rühren an. Danach gießen Sie die kalte (!) Sojamilch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen in den Topf und fügen jetzt auch die Soja Cuisine dazu. Die Sauce lassen Sie bitte etwa 10 Minuten lang ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln, damit sie eine schöne Bindung bekommt und den Mehlgeschmack verliert. Hierbei rühren Sie bitte unbedingt ständig weiter, sonst brennt die Sauce sofort an! Nach der Kochzeit fügen Sie den Zitronensaft hinzu und schmecken die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer sowie frisch geriebenem Muskat ab.

Nun fetten Sie eine große Lasagneform mit veganer Margarine aus und bedecken den Boden der Form zunächst mit einer dünnen Schicht Bolognese. Darauf legen Sie bitte eine Schicht Lasagneplatten, darüber die Nudeln und dann eine Schicht Bolognese. Danach geben Sie eine Schicht Bolognese und Béchamel darüber. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte in der angegebenen Reihenfolge (Nudeln, Bolognese, Béchamel) so lange, bis die Saucen aufgebraucht sind. Je nachdem, wie saftig Sie Ihre Lasagne haben möchten, können Sie an dieser Stelle das Verhältnis von Nudeln zu Sauce variieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Reihenfolge der Weine im Menü**

Man reicht als erstes einen weißen vor einem Rose/Rotwein (Ausnahme: trockene Likörweine und bei einer Vorspeise vor Weißweinen). Natürlich serviert der Gastgeber einen leichten Wein vor einem schweren Wein und einen jungen vor einem alten. Eine weitere Regel in der Reihenfolge der Weine im Menü ist das man einen trockenen Wein vor einem lieblich/süßem Wein serviert.

Wein als korrespondierendes Getränk

Weine sollten immer halbtrocken oder trocken serviert werden. Ausnahme: wenn der Wein zu Süßspeisen serviert wird. Weine werden nicht zu Speisen mit Essig oder Zitronensäure gereicht. Außerdem wird Wein nicht zu Süßspeisen mit Schokoladenguss gereicht.

Fortsetzung: Lasagne

Bevor die obere und letzte Schicht aufgetragen wird, verrühren Sie den veganen Pizzaschmelz mit der verbliebenen Béchamelsauce zu einer zähen Masse. Dies ist sehr wichtig, damit der vegane Käse beim Überbacken authentisch und gleichmäßig schmilzt. Das Béchamel-Käse-Gemisch bildet übrigens folglich die obere und abschließende Schicht der Lasagne. Mit Hilfe eines Esslöffels können Sie ihn schön gleichmäßig verstreichen.

Dann überbacken Sie die Lasagne im auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Ofen etwa 40-45 Minuten, bis der Käse eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren Ihren Gästen zum Beispiel festkochende Kartoffeln als Beilage.

Variante:

Sehr köstlich, wenngleich etwas weniger klassisch, wird die Lasagne auch, wenn Sie die Bolognese noch mit Spinat verfeinern. Hierfür geben Sie etwa 500 Gramm Blattspinat mit wenig Wasser in einen Topf und warten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Anschließend schrecken Sie den Spinat mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen und hacken den Spinat klein. Nach dem Ablöschen der Bolognese können Sie den Spinat hinzufügen.

Unsere Tipps:

Die Lasagne servieren Sie Ihren Gästen am besten mit einem schönen Glas trockenem Rotwein (oder roten Traubensaft).

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Wein (Geschmacksrichtungen)**

- Trocken

Mit dem Begriff Trocken können Sie in Bezug auf Wein bestimmt auch etwas anfangen. Trocken meint einfach "nicht süß". Da bei der alkoholischen Gärung der Zucker niemals zu 100 Prozent in Alkohol umgewandelt wird, enthalten natürlich auch trockene Weine noch Restzucker. Außer dem Riesling werden in Deutschland zum Beispiel auch die Müller-Thurgau-Traube, der Weißburgunder oder der Silvaner trocken ausgebaut. Ein typisch trockener Rotwein ist selbstverständlich der Spätburgunder. Ein Schluck von diesem trockenen Wein erinnert zumeist an vollmundige Beerenaromen.

Hauptspeise:

Linseneintopf

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Räuchertofu
3 Zwiebeln
2 Möhren
4 Kartoffeln, mehligkochend
250 Gramm Tellerlinsen
etwas Olivenöl
etwas Tomatenmark
etwas Gemüsebrühe
etwas Petersilie (Tiefkühlware)
1 Schuss Balsamico Essig

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln, den Räuchertofu, die geschälten und abgespülten Kartoffeln und die geschälten und abgespülten Möhren in Würfel. Dann erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem Topf und braten die Zwiebeln und den Räuchertofu darin an. Danach geben Sie die Kartoffeln und Möhren dazu. Wenn die Zutaten etwas Farbe angenommen haben, geben Sie viel Tomatenmark dazu, lassen es kurz tomatisieren (Tomatisieren heißt Tomatenmark für einen besseren Geschmack anbraten und Röststoffe bilden lassen). Nun löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe und Wasser ab. Anschließend geben Sie die Linsen mit dem Schuss Essig in den Topf und lassen alles etwas 60 Minuten köcheln.

Zum Schluss schmecken Sie das Gericht nochmal mit Gemüsebrühe Brühe, Balsamico, Tafelsalz, Pfeffer, Zucker und Petersilie ab und servieren es dann Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:** Wein
(Geschmacksrichtungen)

- Halbtrocken
Als halbtrocken werden außer dem halbtrockenen Riesling in Deutschland auch gerne Weißwein-Sorten wie Silvaner oder Weißburgunder angebaut. Eine Rotwein-Traube, die der Winzer sehr gerne halbtrocken aufbereitet, ist zum Beispiel der in Württemberg beliebte Trollinger. Als "halbtrocken" bezeichnet man im deutschsprachigen Raum selbstverständlich einen Stillwein, der mehr als 9 und weniger als 18 Gramm Restzucker pro Liter hat. Bei Schaumwein, der die Bezeichnung "halbtrocken" trägt, darf der Restzuckergehalt zwischen 32 und 50 Gramm pro Liter liegen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Hauptspeise:

Makkaroniauflauf

Menge: 4 Portionen

Für den Auflauf:

80 Gramm Sojaschnetzel, fein
 200 Milliliter Gemüsebrühe, vegan, heiß
 400 Gramm Auberginen
 60 Gramm Zwiebeln
 2 Zehen Knoblauch
 4 Tomaten, getrocknete in Öl
 250 Gramm Makkaroni, kurze
 etwas etwas
 1 Dose Tomaten, stückige
 1 Esslöffel Agavendicksaft
 ½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
 ½ Teelöffel Zimtpulver
 6 Esslöffel Olivenöl
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, bunter oder schwarzer, frisch aus der Mühle
 1 Esslöffel Tomatenmark
 einige Chiliflocken oder etwas Chilipulver
 2 Esslöffel Zitronensaft
 5 Stiele Minze

Für den Dip:

1 kleine Salatgurke
 250 Gramm Sojasahne
 150 Gramm Soja-Joghurt, griechischer
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, bunter oder schwarzer, frisch aus der Mühle
 etwas Zucker, braun, etwa 1-2 Prisen
 2 Esslöffel Zitronensaft

Außerdem:

etwas Olivenöl für die Auflaufform
 etwas Minze zum Garnieren

Geben Sie für den Auflauf die Sojaschnetzel in eine Schüssel und übergießen Sie sie mit der heißen Gemüsebrühe. Dann lassen Sie die Schnetzel etwa 15 Minuten quellen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:** Wein
(Geschmacksrichtungen)

- Mild (lieblich)
 Die Geschmacksategorie lieblich wird nur bei Wein, jedoch nicht bei Sekt oder Champagner verwendet. Vor allem die Riesling-Traube wird in Deutschland sehr gerne lieblich ausgebaut: eine liebliche Riesling Spätlese oder ein Kabinett sind übrigens mit ihrer angenehm fruchtigen Restsüße sehr gute Weine zum Aperitif oder zum Dessert. Als "lieblich" bezeichnet man im deutschsprachigen Raum einen schönen Stillwein, der mehr als 18 und weniger als 45 Gramm Restzucker pro Liter hat. Der Begriff mild bei Weinen weist auf Weine mit einem Restzuckergehalt von über 45 Gramm/Liter hin.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Fortsetzung: Makkaroniauflauf

Währenddessen spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Enden und schneiden sie in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Die getrockneten Tomaten lassen Sie bitte in einem Sieb abtropfen und hacken sie grob. Danach lassen Sie die Sojaschnetzel in dem gleichem Sieb abtropfen und stellen sie beiseite.

Nun kochen Sie die Makkaroni in reichlich kochendem, leicht gesalzenen Wasser bissfest. Die stückigen Tomaten mit dem Saft, den gehackten getrockneten Tomaten und dem Agavendicksaft geben Sie dann in einen hohen Rührbecher oder Mixbecher und pürieren die Zutaten fein. Gewürzt werden die Zutaten mit etwas Kreuzkümmel.

Dann gießen Sie die Makkaroni durch ein weiteres Sieb ab, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Makkaroni nicht weiter garen) und verteilen sie in einer mit etwas Olivenöl leicht eingefetteten Auflaufform. Danach bestäuben Sie die Makkaroni mit dem Zimt und vermischen sie.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor.

Dann erhitzen Sie in einer großen Pfanne 4 Esslöffel Olivenöl und braten die Auberginenwürfel darin bei hoher Hitze etwa 3 bis 5 Minuten unter wenden an; dabei müssen Sie bitte mit etwas Tafelsalz und einigen Umdrehungen buntem oder schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Danach nehmen Sie die Auberginenwürfel mit einer Schaumkelle aus der Pfanne und stellen sie beiseite.

In derselben Pfanne erhitzen Sie nun bitte 2 Esslöffel Olivenöl und braten die Sojaschnetzel mit den Zwiebelwürfeln und den Knoblauchwürfeln bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten unter wenden an. Danach rühren Sie das Tomatenmark unter und rösten es kurz mit. Anschließend geben Sie die Auberginenwürfel dazu und löschen sie mit dem Tomatenpüree ab. Jetzt lassen Sie die Zutaten kurz aufkochen und schmecken sie mit etwas Chili, Tafelsalz, einigen Umdrehungen buntem oder schwarzem Pfeffer aus der Mühle sowie mit 1 bis 2 Esslöffel Zitronensaft ab.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Wein (Geschmacksrichtungen)

- Süß
Süßer Wein beginnt im Weinrecht ab einem Restzuckergehalt von 45 Gramm pro Liter. Das heißt natürlich, geschmacklich eignet sich süßer Wein gut in Kombination mit Desserts. Je nach Ausbau kann der Wein aber nicht nur fruchtig, sondern auch sehr intensiv und körperreich sein. Fruchttige Weine passen sehr gut zu stark gewürzten Speisen. Zu süßen Speisen passen dagegen Weine mit einer großen Restsüße.

Typische Rebsorten für Süßweine
Riesling. Der Riesling ist in Deutschland DIE beliebte Sorte für edelsüßen Wein.
Chardonnay
Gewürztraminer
Scheurebe
Muskateller
Silvaner
Huxelrebe

Fortsetzung: Makkaroniauflauf

Dann spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Blätter mit einem großem Küchenmesser fein. Dabei stellen Sie bitte etwa 1/3 für den Dip beiseite und mischen den Rest unter die Makkaroni. Die Sojaschnetzel-Auberginen-Mischung verteilen Sie bitte darauf.

Anschließend überbacken Sie den Auflauf im vorgeheizten Backofen etwa 15 bis 20 Minuten auf der mittleren Schiene.

Währenddessen spülen Sie für den Dip die Salatgurke mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Enden und raspeln die Gurke mit einer Küchenreibe fein. Dann rühren Sie die Sojasahne mit dem Soja-Joghurt glatt und rühren die geraspelte Salatgurke mit der restlichen gehackten Minze darunter. Abgeschmeckt wird der Dipp mit etwas Tafelsalz, einigen Umdrehungen buntem oder schwarzem Pfeffer sowie mit etwas Zucker und 1 bis 2 Esslöffel Zitronensaft.

Zum Schluss richten Sie den Auflauf mit dem Dip auf vorgewärmten flachen Tellern an und garnieren ihn mit etwas Minze bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Weinanbaugebiet in Baden (in Deutschland)**

Im Weinanbaugebiet Baden wird Wein in den Orten Beckstein, Ihringen, Meersburg und Sasbachwalden angebaut.

Weinanbaugebiet in Franken (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Franken wird Wein in den Orten Iphofen, Klingenberg, Sommerach und Würzburg angebaut.

Weinanbaugebiet Hessische Bergstraße (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet der hessischen Bergstraße wird Wein in den Orten Bensheim und Heppenheim angebaut.

Weinanbaugebiete (in Italien)

Die Weinanbaugebiete in Italien sind: Emilia-Romagna, Piemont, Toskana, Umbrien und Veneto/Friaul.

Weinanbaugebiet Mittelrhein (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Mittelrhein wird Wein in den Orten Bacharach und Kaub angebaut.

Hauptspeise:

Omelett mit Bratgemüse (vegan)

Menge: 2 Portionen

Für den Teig:

300 Gramm Seidentofu

4 Esslöffel Reismehl

3 Esslöffel Hefeflocken

3 Esslöffel Pflanzenmilch (Pflanzendrink), eventuell 1 Esslöffel mehr

1 Esslöffel Speisestärke

1 Teelöffel Kala Namak (Schwefelsalz)

½ Teelöffel Kurkuma

½ Teelöffel Paprikapulver, geräuchert

¼ Teelöffel Zwiebelpulver

4 Esslöffel Spieseöl

Für das Gemüse: (Bratgemüse)

1 Paprikaschote, rot

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Handvoll Babyspinat

2 Handvoll Käseersatz, vegan

Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen Sie die Schote gründlich aus. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Dann schneiden Sie die Paprikaschote ebenfalls in kleine Würfel und stellen alle Zutaten für das Bratgemüse beiseite.

Nun vermischen Sie die Zutaten für den Teig im Mixer. Falls der Teig nicht fließfähig ist, können Sie noch 1 Esslöffel Pflanzenmilch hinzugeben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer kleinen Pfanne und schwitzen zuerst die Zwiebeln an. Danach geben Sie das restliche Bratgemüse, bis auf den Spinat, hinzu und braten es kurz mit. Gewürzt wird der Pfanneninhalte mit Tafelsalz und Pfeffer und danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Weinanbaugebiet Mosel (in Deutschland)**

Im Weinanbaugebiet Mosel wird Wein in den Orten Bernkastel-Kues, Kröv, Ockfen, Wiltingen und Zell angebaut.

Weinanbaugebiet Nahe (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Nahe wird Wein in den Orten Bad Kreuznach und Schloßböckelheim angebaut.

Weinanbaugebiet Pfalz (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Pfalz wird Wein in den Orten Bad Dürkheim, Deidesheim, Forst und Kallstadt angebaut.

Weinanbaugebiet Rheingau (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Rheingau wird Wein in den Orten Assmannshausen, Johannisberg, Oestrich-Winkel und Rudesheim angebaut.

Weinanbaugebiet Rheinhessen (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Rheinhessen wird Wein in den Orten Bingen, Nierstein und Oppenheim angebaut.

Fortsetzung: Omelett mit Bratgemüse

In einer weiteren größeren Pfanne erhitzen Sie jetzt wieder 2 Esslöffel Speiseöl bei mittlerer Temperatur. Anschließend gießen Sie die Hälfte des Teiges spiralförmig von innen nach außen mit einer Schöpfkelle in die Pfanne. Danach erhitzen Sie den Teig etwa 4 Minuten auf der einen Seite, lassen ihn auf einen Teller gleiten und wenden den Teig mit Hilfe des Tellers. Nun erhitzen Sie den Teig etwa 2-3 Minuten auf der anderen Seite und wenden ihn erneut mit Hilfe des Tellers. Dann garen Sie das vegane Omelette weitere 4 Minuten und geben in der Zwischenzeit je die Hälfte von Käseersatz, Spinat und Bratgemüse auf eine Hälfte des Omeletts. Zum Schluss klappen Sie die andere Hälfte um und lassen das Omelette auf einen vorgewärmten flachen Teller gleiten.

Das zweite Omelett bereiten Sie bitte auf die gleiche Art zu bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.



Milchkuh

geb.

* 11.05.2016 † 20.10.2021

Gott gab uns die Milchkuhe,
ein großes und schönes Glück.
Wir beuteten sie aus und gaben
sie ihm geschändet zurück.

Sie starb auf einem Frachter nach
Marokko - Hungrig und ohne Trank.
hoffentlich ergeht es dem Tier besser
in Gottes Hand!

In tiefer Trauer alle Tierschützer...





Werbung: <http://www.st-clemens-hannover.de>

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Weinanbaugebiet Saale- Unstrut (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Saale-Unstrut wird Wein in den zwei Orten Freyburg und Naumburg angebaut.

Weinanbaugebiet in Sachsen (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Sachsen wird Wein in den Orten Meißen und Radebeul angebaut.

Weinanbaugebiet in Württemberg (in Deutschland)

Im Weinanbaugebiet Württemberg wird Wein in den Orten Schnait, Weikersheim und Weinsberg angebaut.

Weinblätter

Weinblätter werden in der griechischen und türkischen Küche verwendet.

Man verwendet Weinblätter oft gefüllt mit Reis.

Hauptspeise:

Pasta mit Salbei und Tomaten

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Vollkornspaghetti
2 Esslöffel Olivenöl
3 Knoblauchzehen
12 Salbeiblätter
2 Teelöffel Zucker, braun
300 Gramm Kirschtomaten
100 Gramm Rucola
50 Milliliter Gemüsebrühe
etwaas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Garen Sie die Spaghetti in Salzwasser (oder Gemüsebrühe, so machen wir das) nach Packungsanweisung. Wenn die Spaghetti al dente sind, gießen Sie sie durch ein Sieb und schrecken die Spaghetti mit heißem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Während des Kochens der Nudeln ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken ihn mit einem großem Küchenmesser fein. Dann dünsten Sie die Knoblauchwürfel in einem weiteren Topf mit dem Salbei in heißem Olivenöl etwa 5 Minuten, würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus.

Danach schmelzen Sie den Zucker im Bratfett, spülen die Tomaten mit kaltem Wasser ab, halbieren sie und fügen sie zu dem Zucker hinzu wo Sie die Tomaten kurz karamellisieren lassen. Anschließend spülen Sie den Rucola kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken den Rucola grob. Dann vermengen Sie die Zutaten mit den Spaghetti, den Tomaten, dem Salbei, dem Knoblauch und der Gemüsebrühe.

Auf Wunsch könnrn Sie das Gericht noch mit frischem Basilikum garnieren. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion
kcal 389
Eiweiß 15,02 Gramm
Fett 6,51 Gramm
Kohlenhydr. 66,28 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Salbei**

Die Salbeiblätter schmecken kräftig würzig bis leicht bitter. Man verwendet Salbei zu Eintöpfen, Fleisch oder Fisch. Außerdem verwendet man Salbei bei Omelettes, Suppen und Soßen. Salbei ist auch ein wichtiges Gewürz zum Beispiel bei Osso buco.

Achtung:

Wegen seines intensiven Aromas sollten Sie Salbei nur sparsam verwenden! Salbeitee oder Salbeibonbons lindern Halsschmerzen, Blähungen und Menstruationsbeschwerden. Außerdem sind sie krampflösend und entzündungshemmend.

Hauptspeise:

Pasta Vuna - Vegane Thunfisch Pasta (vegan)

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Kichererbsen aus dem Glas
 200 Gramm Kirschtomaten
 4 Zehen Knoblauch
 1 ½ Esslöffel Essig
 1 ½ Esslöffel Tomatenmark
 5 Gramm Algen, braune, getrocknet (Sea Weed)
 ½ Teelöffel Misopaste, braune
 1 Teelöffel Minze, getrocknet, vorsicht bei frischer deutlich weniger
 1 Teelöffel Zuckerrübensirup (zum Beispiel Goldsirup) oder brauner Zucker
 1 Teelöffel Olivenöl zum Braten
 250 Milliliter Wasser
 nach eigenem Belieben Meersalz
 nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie den abgezogenen Knoblauch in dünne Scheiben und spülen Sie die Kichererbsen mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, achteln sie und schneiden die Algen klein. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, braten den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an, optimal nur kurz glasig, lassen Sie den Knoblauch nicht braun werden. Dann geben Sie die Kichererbsen mit dem Essig und der mit kaltem Wasser abgespülten Minze in die Pfanne und lassen alles kurz einkochen. Die Kichererbsen zerdrücken Sie bitte in der Pfanne mit einem Pfannenwender. Je gröber die Kichererbsen bleiben, desto besser ist später die "Vunakonsistenz". Anschließend geben Sie die Zwiebel, das kalte Wasser, die Tomaten, die Algen, den Goldsirup und die Misopaste hinzu und stellen die Kochstelle auf kleine Hitze. Dann lassen Sie die Zutaten weiter einkochen, bis die Algen schön weich sind. Abschließend geben Sie das Tomatenmark hinzu und lassen alles zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Wahlweise können Sie auch noch etwas Wasser nachgeben, und mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht auf vorgewärmten tiefen Tellern Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pasta Vuna servieren wir immer zu Spaghetti.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Sojabohnenpaste (Miso Shiro)**

Miso ist eine japanische Paste, die insbesondere aus Sojabohnen mit veränderlichen Anteilen von Reis, Gerste, anderem Getreide oder auch Pseudogetreide und Speisesalz besteht.

Zur Herstellung wird eine Mischung aus gedämpften Sojabohnen, je nach Sorte zusammen mit zum Beispiel gedämpftem Reis oder gedämpfter Gerste in mit Steinen beschwerten Fässern vergoren. Zur Gärung werden dann die K?ji-Schimmelpilze *Aspergillus flavus var. oryzae* sowie *Aspergillus sojae* verwendet. Dieses Herstellungsverfahren stammt wahrscheinlich ursprünglich aus dem Kaiserreich China. Heutzutage erfolgt die Herstellung in den Feststoff-Bioreaktoren. Sojabohnenpaste oder auch Miso ist wesentlicher Bestandteil der japanischen Küche und ist dienlich als Zutat in vielen traditionellen Gerichten wie zum Beispiel der Misosuppe.

Hauptspeise:

Pellkartoffeln mit veganem Schnittlauchdip

Menge: 2 Portionen

200 Gramm saure Sahne aus Soja
 300 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative) natur
 ½ Teelöffel Senf, mittelscharf
 1 Bund Schnittlauch
 ½ Paprikaschote, rot
 4 Radieschen
 1 mittelgroße Tomaten
 2 Esslöffel Kräuter (Salatkräuter, Tiefkühl)
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 nach eigenem Belieben Pellkartoffeln

Vermischen Sie die saure Sahne in einer Schüssel mit dem Sojajoghurt und Senf (mit einem Schneebesen). Dann spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit einem großem Küchenmesser in Röllchen. Die Paprikaschote halbieren Sie bitte, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die geputzten und mit kaltem Wasser abgespülten Radieschen in Würfel, entfernen aus der mit kaltem Wasser abgespülten und geviertelten Tomate das Innenleben und schneiden das Fruchtfleisch in feine Würfel.

Nun geben Sie alle Zutaten in einer Schüssel zusammen mit den Tiefkühl-Salatkräutern zu dem Sahne-Joghurt-Gemisch und verrühren das Gemisch mit einem Schneebesen. Abgeschmeckt wird das Gemisch danach mit Tafelsalz und Pfeffer.

Zum Schluss richten Sie den Schnittlauchdip auf tiefen vorgewärmten Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen mit einer beliebigen Menge Pellkartoffeln.

Unsere Tipps:

Die Menge reicht für 2 hungrige Personen oder 3 Personen mit normalem Hunger. Beim Sojajoghurt sollten Sie aufpassen, dass er nicht gesüßt oder womöglich mit Vanille aromatisiert ist.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Sojaeiweiß (Sojaprotein)**

Sojaeiweiß (Sojaprotein) wird bei der Verarbeitung von Sojabohnen in der Ölmühle nach dem Abtrennen des Sojaöls gewonnen. Die Sojaeiweiße haben übrigens die Eigenschaft, Wasser und Fette zu binden und finden daher als Emulgatoren in der Lebensmittelherstellung breite Verwendung.

Sojafleisch

Sojafleisch ist ein Kunstprodukt aus Sojabohnen. Das Sojafleisch hat einen hohen Proteingehalt (etwa 50 %) und eine faserige Struktur. Man verwendet Sojafleisch in der Industrie oft zur Streckung von Fleischprodukten und auch als Fleischersatz für Vegetarier.

Sojaisolat

Sojaisolat ist angereichertes Sojaeiweiß mit einem Proteingehalt von mindestens neunzig Prozent. Es wird übrigens vor allem in Lebensmitteln mit hohem Proteingehalt sowie in proteinreicher Spezialnahrung für Kinder, Ältere, Sportler und Kranke verwendet.

Hauptspeise:

Penne mit veganer Sauce Bolognese mit Zucchini

Menge: 1 Portion

30 Gramm Penne
entweder Tafelsalz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
30 Gramm Sojaflocken oder Sojagranulat
100 Milliliter Gemüsebrühe
1 kleine Zucchini
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe, oder Knoblauchpaste
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
100 Gramm Tomaten, aus der Dose
1 Teelöffel Gewürzmischung, italienische
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bereiten Sie die Penne (Nudeln) nach Packungsanweisung in Salzwasser oder Gemüsebrühe zu (letzteres machen wir immer).

Dann weichen Sie die Sojaflocken oder das Sojagranulat in der Gemüsebrühe in einer Schüssel ein

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel. Dann spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, befreien sie von den Stielansatz und schneiden die Zucchini ebenfalls in feine Würfel. Danach erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einem Topf und braten die Zucchiniwürfel darin bei mittlerer Hitze an. Wenn die Zucchini etwas Farbe angenommen hat, geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch dazu und dünsten beide Zutaten glasig. Wenn Sie Knoblauchpaste verwenden, geben Sie diese bitte erst in das fertige Gericht. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit den Dosentomaten ab, zerteilen die Tomaten im Topf mit einem Kochlöffel, geben dann die Gemüsebrühe mit den Sojaflocken hinzu und lassen alles etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Abgeschmeckt wird das Gericht nach der Kochzeit mit der Gewürzmischung, Tafelsalz und Pfeffer. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Rigatoni**

Rigatoni sind eine Form von röhrenförmigen Nudeln mit unterschiedlicher Länge und Durchmesser mit Ursprung in Italien. Rigatoni sind größer als Penne und Ziti und gelegentlich leicht gebogen, wenn auch nicht so gekrümmt wie Ellenbogen wie Makkaroni. Rigatoni weisen übrigens charakteristischerweise Rippen auf, die sich manchmal spiralförmig um das Rohr erstrecken. Außerdem sind im Gegensatz zu Penne sind die Enden von Rigatoni nicht diagonal, sondern quadratisch (senkrecht) zu den Rohrwänden geschnitten.

Das Wort Rigatoni kommt vom italienischen Wort Rigato (die Rigatone ist das Augmentativ und Rigatoni die Pluralform), was "geriffelt" oder auch "liniert" bedeutet, und ist mit der Küche Süditaliens und Mittelitaliens verbunden. Die Rigatoncini sind eine kleinere Version, in der Nähe der Größe von Penne. Ihr Name erhält das Verkleinerungssuffix -ino, das ihre relative Größe angibt.

Hauptspeise:

Pizza mit Hefeschmelz

Menge: 2 Portionen

Für den Teig:

200 Gramm Dinkelvollkornmehl

½ Paket Frischhefe

100 Milliliter Wasser, lauwarm

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas Zucker

Außerdem: (für den Hefeschmelz - Käseersatz)

4 Esslöffel Hefeflocken

2 Esslöffel Margarine, vegan

3 Teelöffel Weizenmehl

150 Milliliter Wasser, lauwarm

1 Teelöffel Senf, mittelscharf

Für den Belag:

100 Milliliter Tomatensauce, vegan

etwas Rosmarin

etwas Oregano

½ Paprikaschoten, rot

einige Pfefferschoten, mild, eingelegt

2 kleine Zwiebeln

einige Kalamata-Oliven, entsteint

Sieben Sie zuerst für den Pizzateig 200 Gramm Weißmehl in eine Schüssel, bröseln Sie dann in eine kleine Mulde die Hefe hinein und geben Sie eine Prise Zucker dazu. Danach vermengen Sie die Zutaten mit 100 Milliliter lauwarmem Wasser, etwas Tafelsalz und 2 Esslöffeln Olivenöl. Nach eigenem Belieben können Sie noch Oregano (getrocknet) mit untermengen. Den Teig kneten Sie jetzt ordentlich mit den Händen durch und decken ihn mit einem sauberen Küchentuch ab bevor Sie ihn an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: Rigatoni

Rigatoni ist übrigens eine besonders beliebte Pastaform in Süditalien, besonders auf Sizilien. Die nach ihm benannten Rippen eignen sich auch besser als Klebeflächen für verschiedene Saucen und geriebenen Käse als Nudeln mit glatten Seiten wie Ziti.

Dinkel-Penne

Dinkel-Penne sind Nudeln, Penne aus Dinkel und werden meistens als Naturland in 500 Gramm Portionen verkauft.

Fortsetzung: Pizza mit Hefeschmelz

Währenddessen halbieren Sie die Paprikahälfte, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in dünne Streifen schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebeln in dünne Ringe. Danach nehmen Sie die Pfefferonen aus dem Glas, entfernen den Stielansatz und schneiden die Pfefferronen in Scheiben. Anschließend nehmen Sie die Oliven aus dem Glas und lassen sie abtropfen.

Nach der Ruhezeit kneten Sie den Pizzateig nochmals ordentlich durch, rollen ihn auf einem bemehltem Backblech dünn aus und bestreichen ihn mit der Tomatensauce. Danach belegen Sie den Teig mit dem Gemüse.

Für den Hefeschmelz schmelzen Sie jetzt in einem kleinen Topf die Margarine, rühren mit dem Schneebesen 3 Teelöffel Weißmehl ein und gießen den Topf mit 150 Milliliter Wasser auf. Dann geben Sie die Hefeflocken, 1 Teelöffel Tafelsalz und etwas Senf hinzu (Vorsicht, der Senf soll Geschmack geben, aber nicht dominieren. Etwa ein Teelöffel reicht aus). Nun lassen Sie den Hefeschmelz unter Rühren noch kurz aufkochen lassen, dann tröpfeln Sie ihn mit einem Esslöffel über die Pizza.

Die Pizza können Sie nach eigenem Geschmack noch mit etwas Oregano würzen.

Anschließend backen Sie die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) bis zum gewünschten Bräunungsgrad.

Unsere Tipps:

Über die noch heiße Pizza können Sie noch etwas frisches Knoblauchöl geben. Dafür pressen Sie einfach 2 abgezogene und gewürfelte Knoblauchzehen in etwas Speiseöl, verrühren das Knoblauchöl und geben es über die Pizza.

Natürlich können Sie die Pizza je nach Geschmack auch mit jedem anderen Gemüse belegen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**San-Marzano-Tomate**

Die San-Marzano-Tomaten (offiziell Pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese Nocerino DOP) sind längliche Tomaten, die übrigens auch als Flaschentomaten bezeichnet werden. Sie zeichnen sich durch ein schön intensives und fruchtiges Aroma aus. Die San-Marzano-Tomaten gehören wie alle Tomaten der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae) an und sind somit auch eng mit anderen Speisegewächsen wie der Kartoffel verwandt. Sie werden sehr häufig für die Herstellung von Ketchup und Tomatenmark verwendet. In Italien verwendet man die San-Marzano-Tomaten aber auch für Spaghetti Ragou (Spaghetti Bolognese)

Hauptspeise:

Pizzaschnecken mit Räuchertofu

Menge: 1 Portion (ergibt etwa 16 Schnecken)

300 Gramm Weißmehl
 150 Milliliter Wasser, lauwarm
 ½ Paket Hefe oder Trockenhefe
 1 Teelöffel Tafelsalz
 4 Esslöffel Pflanzenöl
 1 Zwiebel
 1 große Knoblauchzehe
 2 Esslöffel Ajvar, nach Geschmack scharf oder mild
 2 Esslöffel Tomatenmark
 75 Gramm Räuchertofu
 nach eigenem Belieben Oliven
 nach eigenem Belieben Champignons
 2 Esslöffel Weißmehl
 2 Teelöffel Kräuter der Provence
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Tafelsalz
 etwas Sesam zum Bestreuen

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl in eine Schüssel und geben Sie die Trockenhefe und das Salz hinzu. Dann geben Sie Wasser und Pflanzenöl hinzu und kneten die Zutaten zu einem glatten Teig. Das dauert ein paar Minuten. Verwenden Sie frische Hefe, sollten Sie sie in Wasser auflösen. Den Teig lassen Sie jetzt bitte mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30-60 Minuten ruhen.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel und dünsten sie in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl glasig. Kurz bevor die Zwiebeln glasig werden, geben Sie den abgezogenen und gewürfelten Knoblauch dazu.

Dann mischen Sie in einem Schälchen den Ajvar, das Tomatenmark, die gewürfelten Oliven, die geputzten (siehe Tipp) und gewürfelten Champignons sowie die Kräuter. Danach geben Sie die Zwiebeln und den Knoblauch dazu und bröseln den Tofu mit den Händen hinein oder zerdrücken ihn mit einer Gabel. Abgeschmeckt werden die Zutaten jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Aktive Trockenhefe**

Aktive Trockenhefe ist nur getrocknete aktive Hefe welche in einem so genannten Wirbelschichtverfahren getrocknet wird. Hierbei wird sie im Gegensatz zur inaktiven Trockenhefe beim Backen aktiviert.

Hefe

Hefen sind einzellige Lebewesen (Pilze), die Wärme benötigen. Sie ernähren sich vorwiegend von Kohlenhydraten (Einfachzucker) in Kombination mit Wasser und vermehren sich durch Spaltung oder Sprossung. Für ihre Vermehrung benötigen Hefen neben Wärme (keine Hitze, da sie sonst absterben) auch Zeit (der „Hefeteig muss gehen“). Typisch für die Lebenstätigkeit der Hefezellen (Kulturhefe) ist die alkoholische Gärung verbunden mit der Kohlenstoffdioxidbildung.

Fortsetzung: Pizzaschnecken mit Räuchertofu

Wenn der Teig etwa auf die doppelte Größe aufgegangen ist, wellen Sie ihn bitte etwa 5 Millimeter dick als Rechteck aus und verteilen die Masse darauf.

Nun rollen Sie den Teig von der langen Seite her ein und schneiden ihn in etwa 2 Zentimeter breite Streifen. Dann legen Sie die Pizzaschnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und rücken ihn dort zurecht, falls sie durch das Schneiden zusammen gedrückt wurden.

Nach eigenem Geschmack können Sie die Pizzaschnecken mit etwas Sesam bestreuen und etwa 15-20 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) backen.

Diese Mengenangaben reichen für ungefähr 16 Schnecken.

Unsere Tipps:

Man kann die abgekühlten Schnecken auch nach Bedarf wieder kurz aufbacken. Dafür einfach für ca. fünf Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen geben.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Hinweis:

Alle Zutaten sind variabel. Wir haben sie auch schon nur mit Ajvar, Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch gemacht, weil wir sonst nichts da hatten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Hefe

Hefen werden folgendermaßen verwendet: a) zur Lockerung von Hefeteigen (der entstehende Alkohol verdunstet beim Backprozess), b) zur Herstellung von alkoholischen Getränken, c) zur Alkoholgewinnung.

Wilde Hefe befindet sich in der Natur auf Früchten.

Hefe**(Umrechnungstabelle)**

Trockenhefe	Frische Hefe
1 Gramm	= 3 Gramm
2 Gramm	= 6 Gramm
3 Gramm	= 9 Gramm
4 Gramm	= 12 Gramm
5 Gramm	= 15 Gramm
7 Gramm	= 18 Gramm
7 Gramm (1 Packung)	= 21 Gramm (1/2Würfel)
8 Gramm	= 21 Gramm
9 Gramm	= 27 Gramm
10 Gramm	= 30 Gramm
11 Gramm	= 33 Gramm
12 Gramm	= 36 Gramm
13 Gramm	= 39 Gramm
14 Gramm (1 Packung)	= 42 Gramm (1 Würfel)

Hauptspeise:

Reispfanne mit buntem Gemüse

Menge: 4 Portionen

275 Gramm Basmatireis
 entweder etwas Tafelsalz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
 2 große Möhren
 2 mittelgroße Paprika
 300 Gramm Brokkoli, Tiefkühl
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 2 Teelöffel Currypaste, grüne
 2 Esslöffel, gestrichen Currypulver
 4 Esslöffel Sojasauce, dunkle
 3 Zehen Knoblauch
 2 Teelöffel Gemüsebrühe
 etwas Pflanzenöl

Bereiten Sie den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser oder Gemüsebrühe (so machen wir das immer) zu.
 Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab und entfernen die Stielansätze. Die Möhren schälen Sie bitte, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden das gesamte Gemüse mit einem großem Küchenmesser klein. Danach stellen Sie den Brokkoli zum Auftauen etwa 5 Minuten bei 750 Watt in die Mikrowelle. Die entstandene Flüssigkeit gießen Sie bitte ab und lassen sie gut abtropfen. Anschließend ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in Würfel. Nun gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, spülen ihn kurz mit heißem Wasser ab, geben den Reis wieder in den Topf und legen einen Deckel auf den Topf. Danach erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und braten die Möhren bei mittlerer Hitze an. Nach etwa 4-5 Minuten geben Sie die Paprika dazu und braten sie etwa 4-5 Minuten an. Anschließend geben Sie den Brokkoli und die Frühlingszwiebeln in die Pfanne und braten die Zutaten etwa 2-3 Minuten mit. Jetzt geben Sie den Knoblauch mit in die Pfanne und streuen das Currypulver und die Gemüsebrühe darüber. Dann rösten Sie die beiden Zutaten etwa 1-2 Minuten mit, rühren die Sojasauce sowie die Paste ein und lassen die Brühe unter Rühren etwa 1-2 Minuten auflösen. Jetzt schütten Sie den Reis in die Pfanne, vermischen die Zutaten gut und braten sie, bis die Zutaten eine schöne Farbe und die passende Temperatur haben. Zum Schluss geben Sie das Gericht auf vorgewärmte Teller und servieren sie Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Basmati / Basmati-Reis
 Basmati-Reis ist
 Langkornreis.

Er wächst nur in einigen Region
 in Pakistan und Indien.
 Basmati-Reis ist sehr teuer und
 edel. Er entwickelt beim Garen
 einen besonderen Duft
 (Basmati heißt übersetzt „der
 Duftende“).

Hauptspeise:

Rouladen mit Spätzle und Rotkohl

Menge: 8 Portionen

Für die Sauce: (etwa 1 Liter)

500 Gramm Champignons, braun, 2 Esslöffel Weißmehl
 3 Zwiebeln, rot, 2 Möhren, 1 Teelöffel Tafelsalz
 1 Esslöffel Zucker, braun, 1 Teelöffel Wildgewürz
 ½ Teelöffel Lebkuchengewürz, ½ Teelöffel Thymian
 4 Esslöffel Speiseöl zum Braten, 1 Esslöffel, gehäuft, Weißmehl
 150 Milliliter Rotwein oder roten Traubensaft
 2 Esslöffel Sojasauce, 800 Milliliter Gemüsebrühe

Für die Rouladen:

8 Sojafleets (Soja Big Steaks), 3 Liter Gemüsebrühe
 8 Teelöffel, gehäuft, Senf, mittelscharfer
 4 Essiggurken, 2 Zwiebeln, rot
 nach eigenem Belieben Tafelsalz
 nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
 4 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Für die Spätzle:

1 Kilogramm Dinkelmehl (Type 630)
 100 Gramm Hartweizengrieß
 4 Teelöffel Tafelsalz
 ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
 2 Messerspitze Kurkuma
 2 Messerspitze Kala Namak
 1 Liter Wasser

Für das Gemüse: (Rotkohl)

1 Kopf Rotkohl
 etwas Speiseöl zum Braten
 2 Zwiebeln, rot
 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
 3 Teelöffel Tafelsalz
 2 Teelöffel Zucker
 2 Äpfel (Boskoop)
 200 Milliliter Rotwein oder roten Traubensaft
 300 Milliliter Orangensaft
 2 Teelöffel Speisestärke

Außerdem:

etwas Küchengarn

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Weißkohl

Weißkohl wird auch als Weißkraut bezeichnet und hat grüne, feste und runde Köpfe. In Deutschland ist Weißkohl die am meisten verzehrte Kohlsorte.

Man verwendet Weißkohl roh als Salat, gekocht oder zum Beispiel in Aufläufen, Kohlrouladen und Sauerkraut.

Weißkaut

Anderes Wort für Weißkohl.

Fortsetzung: Rouladen mit Spätzle und Rotkohl

Putzen Sie als erstes die Pilze (siehe Tipp). Dann schneiden Sie für die Sauce die Champignons, die abgezogenen Zwiebeln und die geschälten und mit kaltem Wasser abgespülten Möhren in Scheiben. Nun geben Sie das Speiseöl in eine Pfanne, lassen es heiß werden und geben das Tafelsalz, den Zucker und die Gewürze dazu. Danach braten Sie die Zutaten so lange, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist und das Gemüse trocken brät - das dauert etwa 10 Minuten.

Jetzt geben Sie 1 Esslöffel Weißmehl dazu und braten das Ganze etwa 4 Minuten unter Rühren weiter, damit das Gemüse braune Stellen bekommt und Röstaromen entstehen (Röstaroma ergibt einen besseren Geschmack). Dann löschen Sie den Pfanneninhalt mit dem Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit rotem Traubensaft) und der Sojasauce ab und lassen ihn so lange köcheln, bis das Gemüse wieder trocken brät. Danach braten Sie alles weitere 4 Minuten, löschen das Gemüse mit der Gemüsebrühe ab und lassen es etwa 20 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend mixen Sie die Sauce im Mixer cremig oder füllen sie in einen Topf um und pürieren die Sauce mit einem Stabmixer.

Für die Rouladen bringen Sie nun 3 Liter Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen, schalten die Kochstelle aus und lassen die Soja Big Steaks etwa 30 Minuten darin ziehen. Da die Steaks oben schwimmen, sollten Sie sie am besten mit einem Sieb beschweren.

Außerdem ziehen Sie währenddessen bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Ringe.

Nach der Ruhezeit der Steaks drücken Sie sie einzeln zwischen zwei Küchenbrettern so fest wie möglich aus und schneiden die Steaks der Länge nach mit dem Schmetterlingsschnitt vorsichtig auf. Die Innenseite bestreichen Sie danach mit dem Senf, würzen sie, geben eine halbe Essiggurke und ein paar Zwiebelringe dazu und rollen die Rouladen fest auf. Dann wickeln Sie die Rouladen mit dem Bindfaden fest zu - das geht am besten zu zweit.

Jetzt erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten die Rouladen von allen Seiten an.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Boskoop**

Der Schöne aus Boskoop, im Deutschen zumeist kurz Boskoop, ist eine zu den Renetten zählende Sorte des Kulturapfels und den Winteräpfeln zuzurechnen. Sein ursprünglicher Name war Renette von Montfort. In Österreich und Bayern wird er zu den Lederäpfeln gezählt.

Verwendung:

Der Apfel kann vielseitig eingesetzt werden. Aufgrund des hohen Säuregehaltes ist der Boskoop für die Zubereitung von Apfelmus oder Apfelpfannkuchen sowie als Back- oder Bratapfel gut geeignet; für Liebhaber säurebetonter Äpfel ist er ein ausgezeichnetes Tafelobst. Des Weiteren wird der Boskoop für die Herstellung von Säften, Apfelwein und Obstbränden verwendet.

Für einige Apfelallergiker ist diese alte Apfelsorte aufgrund des niedrigen Allergengehalts genießbar.

Fortsetzung: Rouladen mit Spätzle und Rotkohl

Vor dem Servieren wälzen Sie die Rouladen in etwas Sauce beziehungsweise marinieren sie und backen die Rouladen bei 180 Grad Celsius (Umluft) in einer Auflaufform etwa 20 Minuten. So verdampft die restliche Flüssigkeit aus den Rouladen und die Konsistenz wird sehr gut. Dann geben Sie die Rouladen bitte nicht in die Sauce, sonst saugen sich die Rouladen wieder voll und die Konsistenz wird schwammig. Die Rouladen und die Sauce bringen Sie bitte erst auf dem Teller zusammen.

Für die Spätzle vermischen Sie erst die trockenen Zutaten, dann geben Sie das Wasser dazu und verrühren es mit einem Esslöffel gut, bis der Teig zähflüssig ist. Danach bringen Sie mindestens 4 Liter Salzwasser (oder Gemüsebrühe) zum Kochen und schaben die Spätzle entweder vom Brett oder drücken sie durch die Spätzlepresse. Sobald die Spätzle oben schwimmen, entnehmen Sie sie mit einer Schaumkelle und schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Spätzle nicht weiter garen). Am besten sollten Sie die Spätzle sofort mit den Rouladen und der Sauce auf flachen vorgewärmten Tellern servieren.

Unsere Tipps:

Wir mischen uns immer schon die trockenen Zutaten vor. Kurz vor dem Servieren geben wir Wasser dazu und kochen die Spätzle.

Für den Rotkohl zuerst den Strunk des Rotkohls entfernen, den Rest vierteln und hobeln. Die Zwiebeln mit Öl, Salz, Zucker und Lebkuchengewürz kurz anbraten. Die Äpfel ebenfalls würfeln und mit dem Kohl zu den Zwiebeln geben. Jetzt mit Rotwein und Orangensaft ablöschen und mit geschlossenem Deckel 30 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren und weitere 20 Minuten fertig garen. Zum Schluss in einer Tasse die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser auflösen, dazugeben und noch einmal aufkochen.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Lemon, Lime and Bitters**

Lemon, Lime and Bitters (sehr oft auch als LLB abgekürzt) ist ein annähernd alkoholfreier Longdrink. Er wird mit Limonade (Zitronenlimonade), Limettensaft (alternativ Lime Juice Cordial) und einigen Spritzern aromatischen Bitters (Angosturabitter) hergestellt. Angosturabitter enthält gewiss 44,7 % Vol. Alkohol, durch die geringe Menge – einige Spritzer – liegt der Alkoholgehalt des fertigen Getränks aber selbst bei großzügiger Dosierung deutlich unter 1 % Vol. (zum Vergleich: reife Banane hat bis zu 1 % Vol., Traubensaft hat bis zu 0,6 % Vol., alkoholfreies Bier hat bis zu 0,5 % Vol.).

Lemon, Lime and Bitters stammt eingangs aus Australien und wird dort besonders nach einer Golfpartie getrunken. Im Durchschnitt werden pro Jahr etwa 50 Millionen "LLB" alleine in Australien konsumiert. In Australien und Trinidad und Tobago ist Lemon, Lime and Bitters als fertiges Erfrischungsgetränk auch in Flaschen erhältlich.

Hauptspeise:

Veganes Rührei mit Frühlingszwiebeln und Tomaten

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu (Naturtofu)
 3 Esslöffel Pflanzenöl
 1 Esslöffel Sojasauce
 1 Teelöffel Kurkuma
 ½ Teelöffel Kala Namak
 5 Cherrytomaten
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Pressen Sie den Naturtofu zwischen 2 Frühstücksbrettchen aus und zerkleinern Sie den Tofu danach auf einem Teller mit einer Gabel. Dann spülen Sie die Cherrytomaten mit kaltem Wasser ab, lassen sie abtropfen und vierteln die Tomaten je nach Größe oder achteln sie. Nun spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe.

Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne, braten die Tofukrümel darin knusprig und löschen den Tofu dann mit Sojasauce ab. Danach fügen Sie den Kala Namak und den Kurkuma hinzu und rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel gut unter. Abgeschmeckt wird das Ganze jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach rühren Sie die Cherrytomaten und Frühlingszwiebeln unter und dünsten beide Zutsaten etwa 3 Minuten mit.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie es etwas feuchter mögen, können Sie kurz vor Schluss noch einen Schuss Sojamilch unterrühren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: Lemon, Lime and Bitters

Zubereitung

In ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas (Highballglas) kommen je nach eigenem Geschmack einige Spritzer Angosturabitter und etwa 15 bis 30 Milliliter Limettensaft, dann wird mit Zitronenlimonade aufgefüllt und mit einer Limettenscheibe oder Zitronenscheibe garniert.

Kurkuma

Kurkuma oder Gelbwurz (gelber Farbstoff: Curcumin E 100). Die getrockneten und gemahlene Kurkuma-Wurzelstöcke sind ein wichtiger Bestandteil der Curry-Gewürzmischung. In Südostasien ist Kurkuma auch als Einzelgewürz sehr beliebt. Man verwendet Kurkuma zum Würzen und Färben von Soßen, Suppen, Salaten und Reis. Vorsicht, es ist intensiv Gelb.

Hauptspeise:

Spaghetti Bolognese

Menge: 3 Portionen

200 Gramm Räuchertofu

1 Zwiebel

3 Esslöffel, gehäuft Tomatenmark

2 Dosen Pizzatomaten oder Tomaten in Stücken

3 Knoblauchzehen

150 Milliliter Rotwein oder roten Traubensaft

etwas Gewürzmischung für Grill und Steak

etwas Rapsöl oder Kokosöl zum Braten

400 Gramm Spaghetti

Zerbröseln Sie zunächst den Räuchertofu mit einer Gabel und ziehen Sie dann die Zwiebel ab, die Sie anschließend in kleine Würfel schneiden. Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und braten den Tofu darin an. Wenn der Tofu etwas gebräunt ist, können Sie die Zwiebeln hinzufügen und das Ganze mit Tafelsalz, Pfeffer und Steak sowie Grill-Gewürzen würzen. Den Tofu würzen Sie bitte nach eigenem Geschmack.

Jetzt geben Sie das Tomatenmark dazu und braten es noch mal kurz mit an (Tomatisieren heißt das Tomatenmark für einen besseren Geschmack anzubraten um Röststoffe zu bilden). Dann löschen Sie die Zutaten mit dem Rotwein (oder rotem Traubensaft) ab und lassen sie noch mal wenige Minuten braten. Danach geben Sie die zwei Dosen Pizzatomaten hinzu, lassen alles noch mal ein paar Minuten köcheln und würzen die Bolognese mit Knoblauch und nach Geschmack sowie mit Tafelsalz und Pfeffer.

Während des Zubereitens der Bolognese kochen Sie bitte die Nudeln wie gewohnt. Zum Schluss richten Sie die Nudeln auf vorgewärmten flachen Tellern an und geben die Bolognese darüber bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Kurkuma****Achtung:**

Kurkuma sollte wegen des sehr intensiven Aromas sparsam verwendet werden. Als Tee oder Sud wirkt Kurkuma bei Lebererkrankungen, Magenerkrankungen und Nierenerkrankungen. Kurkuma fördert die Wundheilung und stärkt den Cholesterinspiegel, wirkt antimikrobiell, fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Die enthaltenen Curcuminoiden sind starke Antioxydanzien, die unter anderem freie Radikale fangen. Man vermutet das dass auch vor Krebs, Mukoviszidose und Rheuma schützt.

**TYPISCHE
PORTIONSGRÖSSE**

Eine Portion Fleisch
Steak/Schnitzel vom Schwein/
Rind/Kalb/Lamm: 180 bis 200
Gramm
Geflügel: 150 bis 190 Gramm
Fleisch mit Knochen: 200 bis
250 Gramm
verarbeitetes Fleisch (für
Bolognese/Gulasch): 100 bis
120 Gramm

Hauptspeise:

Spaghetti Carbonara

Menge: 3 Portionen

80 Gramm Mandelmus, weißes
 200 Gramm Räuchertofu
 1 Zwiebel
 3 Zehen Knoblauch
 5 Esslöffel Olivenöl
 1 Teelöffel Zitronensaft
 5 mittel-große Zucchini
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Teelöffel Gemüsebrühepulver
 200 Milliliter Wasser, warmes

Verrühren Sie das Mandelmus in einer Schüssel mit der Gemüsebrühe und dem warmen Wasser und stellen Sie die Schüssel beiseite.

Dann spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen die Enden der Zucchini und schneiden sie mit dem Spiralschneider zu Spaghetti. Wir nehmen übrigens den Kartoffelschäler und schälen immer in der Runde von oben nach unten ab, das werden eher Bandnudeln. Danach beträufeln Sie die Zucchini mit dem Zitronensaft (damit sie nicht braun werden) und stellen sie auch beiseite.

Nun schneiden Sie den Räuchertofu in kleine Würfel, ziehen die Zwiebel und die Knoblauchzehen ab und schneiden beide Zutaten ebenso in kleine Würfel. Anschließend würzen Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und braten sie in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl etwa 5 Minuten bei großer Hitze an.

Danach reduzieren Sie die Hitze etwas und geben die vorbereiteten Zucchini in die Pfanne auf das Tofu-Zwiebel-Knoblauchgemisch. Das Ganze begießen Sie jetzt mit der Mandelmus-Brühemischung und erhitzen es unter wenden gut durch.

Zum Schluss geben Sie das Gericht auf vorgewärmte Teller und servieren es Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****TYPISCHE
PORTIONSGRÖSSE**

Eine Portion Fisch
 Fischfilet: 200 Gramm
 ganzer Fisch (mit Kopf, Gräten,
 Flossen): 300 Gramm
 Meeresfrüchte: 150 Gramm

Eine Portion Gemüse
 Gemüse als Beilage: 200
 Gramm
 Gemüse als Hauptzutat: 400 bis
 600 Gramm

Eine Portion Suppe
 Suppe als Vorspeise: 200
 Milliliter
 Suppe als Hauptgericht: 400 bis
 500 Milliliter

Eine Portion Nudeln/Reis
 Nudeln, ungekocht: 50 bis 80
 Gramm
 Reis/Hirse/Couscous/Polenta,
 ungekocht: 60 bis 80 Gramm

Eine Portion Kartoffeln
 Kartoffeln: 150 bis 200 Gramm
 (2 bis 3 mittelgroße Kartoffeln)
 Kartoffelbrei: 150 Gramm
 Pommes Frites: 125 Gramm

Eine Portion Salat
 Tomaten-/Gurken-/
 Kartoffelsalat: 150 Gramm
 Blattsalat: 80 Gramm

Hauptspeise:

Spaghetti mit Spinat und Champignons

Menge: 1 Portionen

80 Gramm Vollkornspaghetti
 etwas Tafelsalz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
 250 Gramm Champignons
 2 Esslöffel Weißmehl
 250 Gramm Spinat, Tiefkühl oder frisch
 1 kleine Zwiebel, rot
 2 Knoblauchzehen
 1 Schuss Nussmilch (Nussdrink)
 80 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), ungesüßt
 1 Zitrone, Saft davon
 1 Esslöffel Hefeflocken
 1 Esslöffel Pflanzenöl

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in feine Ringe und schneiden Sie die geputzten Pilze (siehe Tipp) in Scheiben. Danach tauen Sie den Spinat eventuell auf, das muss aber nicht sein. Anschließend schneiden Sie eine der abgezogenen Knoblauchzehen in kleine Scheiben oder Würfel und pressen die andere durch eine Knoblauchpresse (wenn Sie keine Knoblauchpresse besitzen, können Sie den Knoblauch auch in Würfel schneiden, ihn mit Tafelsalz bestreuen und dann mit einem großem Küchenmesser zu einer Paste zerreiben).

Nebenbei kochen Sie die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser (oder in der Gemüsebrühe), währenddessen können Sie den Rest zubereiten:

Nun erhitzen Sie einen Esslöffel Speiseöl (wir haben Kokosöl genommen, Olivenöl geht aber auch) in einer großen Pfanne auf hoher Stufe. Dann geben Sie die Zwiebel, den Knoblauch und die Champignons hinein und stellen nach etwa 3 Minuten die Hitze herunter. Dann braten Sie auf mittlerer Stufe etwa 10 Minuten weiter, bis die Pilze den gewünschten Bräunegrad erreicht haben. Außerdem würzen Sie die Zutaten bitte schon mit Tafelsalz und Pfeffer.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****TYPISCHE
PORTIONSGRÖSSE**

Eine Portion Wurst
 Scheibenwurst: 10 bis 25
 Gramm
 Streichwurst: 30 Gramm
 Würste/Würstchen: 80 bis 100
 Gramm

Eine Portion Käse
 Schnittkäse: 40 Gramm
 Frischkäse: 30 Gramm
 Weichkäse: 50 Gramm

Eine Portion Sauce/Dressing
 Saucen: 80 Gramm
 Pesto: 50 Gramm
 Dip und Dressings: 15 Gramm

**TYPISCHE
PORTIONSGRÖSSEN
FÜR SÜSSES**

Eine Portion Kuchen/Gebäck
 Kuchen/Torte: 150 Gramm
 Gebäck: 120 Gramm
 Donuts/Krapfen: 90 Gramm

Eine Portion Dessert/Eiscreme
 cremiges Dessert wie Pudding,
 Mousse und Tiramisu: 150
 Gramm
 Kugel Eiscreme: 60 Gramm

Fortsetzung: Spaghetti mit Spinat und Champignons

Dann stellen Sie die Kochstelle auf die niedrigste Stufe und fügen den Spinat sowie einen Schuss Nussmilch (wir haben Cashewmilch genommen) hinzu, sodass der Boden der Pfanne komplett bedeckt ist. Ist der Spinat aufgetaut (sofern dieser noch gefroren war), rühren Sie den Sojajoghurt jetzt unter.

Wenn die Spaghetti fertig sind geben Sie diese in ein Sieb, spülen sie kurz mit warmen Wasser ab und lassen sie abtropfen. Danach geben Sie die Spaghetti ebenfalls in die Pfanne und schmecken sie mit etwas Zitronensaft ab (da kommt es ganz auf den eigenen Geschmack an, wir haben etwa 3 Spritzer einer Zitrone hinzugegeben). Nach Bedarf können Sie noch etwas Sojajoghurt oder vegane Milch hinzugeben, sollte es noch nicht cremig genug sein.

Jetzt rühren Sie bei ausgeschaltetem Hitze (um die Vitamine zu erhalten) noch 1-2 Esslöffel Hefeflocken unter. Zum Schluss richten Sie die Spaghetti auf vorgewärmten Teller an, geben die Sauce darüber und servieren das Gericht sofort Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**TYPISCHE PORTIONSGRÖSSEN FÜR SÜSSES**

Eine Portion Müsli
 Cornflakes: 3 Gramm pro Esslöffel
 Haferflocken: 6 Gramm pro Esslöffel
 Fertigmüslis: 10 Gramm pro Esslöffel
 Ganze Portion Müsli: etwa 60 Gramm

Eine Portion Obst
 eine Portion Obst oder Nüsse entspricht üblicherweise der Angabe "Handvoll" (25 Gramm)
 eine Banane wiegt durchschnittlich 150 Gramm,
 ein Apfel etwa 200 Gramm

Unser Tipp:

Wenn Sie richtig essen, setzt das Sättigungsgefühl nach 15 Minuten ein.

Hauptspeise:

Spitzkohl-Curry

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Spitzkohl, etwa 600 Gramm
3 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, etwa 2 Zentimeter
1 Chilischote, 2 Esslöffel Pflanzenöl,
1 Esslöffel Curry, mild oder scharf, je nach Geschmack
etwas Kreuzkümmel, 200 Milliliter Kokosmilch
250 Milliliter Gemüsebrühe, etwa
100 Gramm Linsen, rote, etwas Zucker
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Viertel Sie den Spitzkohl, entfernen Sie den Stiel (Strunk), spülen Sie den Kohl einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Viertel in Streifen (das können Sie mit einer Gemüsereibe oder einem großem Küchenmesser machen). Dann schneiden Sie die geschälten und mit kaltem Wasser abgespülten Kartoffeln in Würfel, die geschälten und mit kaltem Wasser abgespülten Möhren in Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel. Außerdem reiben Sie bitte den Ingwer auf einer Küchenreibe fein. Anschließend schneiden Sie die Chilischote ohne Kerne (wenn Sie es schärfer mögen mit Kernen) und ohne Trennwände ebenfalls in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf, geben das vorbereitete Gemüse darein und dünsten es an. Danach fügen Sie das Curry und den Kreuzkümmel hinzu und dünsten die Gewürze kurz mit. Dann gießen Sie die Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe an und lassen die Zutaten 10 Minuten mit einem Deckel zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln. Nach den 10 Minuten geben Sie die Linsen hinzu und garen das Ganze weitere etwa 10 Minuten (siehe Packungsangabe der Linsen). Falls notwendig können Sie die restliche Gemüsebrühe nach und nach zugeben. Das Curry sollte eher trocken sein. Abgeschmeckt wird das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker. Zum Schluss richten Sie das Spitzkohl-Curry auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wenn Sie Sauce möchten, können Sie die Flüssigkeitsmengen erhöhen, dann eventuell stärker nachwürzen. Wir servieren dieses Curry übrigens immer mit Naan-Brot.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Portionsgrößen

Eine klassische Hauptmahlzeit besteht generell aus Fisch oder Fleisch, Gemüse und einer Kohlenhydratbeilage und wiegt durchschnittlich zwischen 420 und 550 Gramm. Diese Menge sollte die meisten Menschen ausreichend und gesund satt machen.

Portwein

Portwein (siehe auch Likörwein), stammt aus der portugiesischen Provinz Douro um Porto. Er wird meistens als roter Portwein (tinto), seltener als weißer (branco) Portwein angeboten. Unverschnittene beste Jahrgänge werden etwa 20 Jahre in Eichenfässern gelagert. Tinto wird mit Raumtemperatur und Branco kellerkalt angeboten.

Hauptspeise:

Tagliatelle in veganer Spinat-Erdnuss-Sauce

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Tagliatelle (Hartweizentagliatelle)
 400 Gramm Blattspinat, frischer oder Tiefkühl
 200 Gramm Kirschtomaten
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 150 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
 150 Milliliter Gemüsebrühe, vegane
 3 Teelöffel Limettensaft
 5 Esslöffel Erdnussbutter, cremige
 2 Esslöffel Pflanzenöl
 2 Esslöffel Erdnüsse, geröstete, gesalzene
 1 Messerspitze Muskat, gemahlener
 etwas Zucker
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bereiten Sie die Nudeln nach Packungsanweisung al dente zu.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in feine Würfel, ziehen den Knoblauch ab und zerdrücken ihn mit einem großem Kochmesser oder einer Knoblauchpresse. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, vierteln die Tomaten und entfernen den grünen Stielansatz (Strunk). Danach spülen Sie den Spinat mit kaltem Wasser ab, verlesen ihn und dünsten ihn in einem Topf mit glasig gedünsteten Zwiebeln und Knoblauch in heißem Pflanzenöl etwa 5 Minuten.

Nach der Kochzeit gießen Sie die Sojasahne und die Gemüsebrühe an, kochen das Ganze einmal auf und schmelzen die Erdnussbutter unter Rühren in der Sauce. Dann schmecken Sie die Sauce mit Limettensaft, Zucker, Muskat, Tafelsalz und Pfeffer ab und vermischen die Sauce mit den Nudeln und Tomaten.

Nun hacken Sie die Erdnüsse grob mit einem großem Küchenmesser, richten die Tagliatelle auf vorgewärmten Tellern an, bestreuen sie mit Erdnüssen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fleur de Sel**

Ein Fleur de Sel oder Flor de Sal ist das teuerste Meersalz, das sich als dünne, zarte Kruste auf der Oberfläche des verdunstenden Meerwassers bildet. Es entsteht nur an heißen und windstillen Tagen als eine hauchdünne Schicht an der Wasseroberfläche und wird in aufwendiger Handarbeit mit einer Holzschaufel abgeschöpft: Fleur de Sel wurde schon seit der Antike gesammelt, obwohl es traditionell als Abführmittel und Salbe verwendet wurde.

Meersalz

Das Meersalz ist aus dem Salzwasser in den Salzgärten oder durch andere Verfahren gewonnenes Salz. Entgegen seinem Namen wird das Meersalz nicht immer aus Meerwasser abgeschieden, sondern kann natürlich auch dem Wasser von Salzseen, daher natürlich salzigen Binnengewässern genommen werden.

Im Meersalz sind neben Natriumchlorid noch Spuren von anderen Stoffen enthalten, unter anderem Salze von Kalium, Mangan und Magnesium. Das Steinsalz ist nichts anderes als Meersalz, das vor Millionen von Jahren durch die natürliche Verdunstung und die daraus deutlich werdende Aufkonzentration des Meerwassers ganzer Binnenmeere oder abgeschnürter Meeresarme entstand.

Hauptspeise:

Tex-Mex-Wraps

Menge: 3 Portionen

3 Tortillas
 3 Salatblätter, grün
 1/8 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Esslöffel Rapsöl
 1/2 Dose Käferbohnen oder Kidneybohnen
 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
 3 Maiskölbchen
 3 Cocktailtomaten oder 1 Fleischtomate
 1/2 Avocado
 3 Esslöffel Hummus, Natur
 1 Esslöffel Harissa
 etwas Sambal Oelek
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel und schwitzen Sie sie in erhitztem Rapsöl in einem Topf an. Dann schneiden Sie die Mini-Maiskölbchen (es gehen auch große Maiskolben) und die mit kaltem Wasser abgewaschenen Tomaten in grobe Stücke und geben die beiden Zutaten zusammen mit den Bohnen und dem Bohnenkraut in den Topf. Anschließend mischen Sie das Harissa und das Sambal Oelek dazu, rühren das Ganze gut mit einem Kochlöffel um und lassen alles ein paar Minuten ohne Deckel köcheln. Die Masse sollte möglichst eine cremige, aber nicht zu flüssige Konsistenz haben.

Nach der Kochzeit schmecken Sie die Bohnen-Mais-Mischung gut mit Tafelsalz und Pfeffer ab und ziehen den Topf von der Kochstelle.

Dann spülen Sie die Salatblätter mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und teilen die Salatblätter grob. Anschließend schälen Sie die Avocado und schneiden sie in Stücke. Danach bestreichen Sie jeden der Tortillas mit etwas Hummus und verteilen darauf Salat, die Avocadostücke sowie die Bohnen-Mais-Mischung.

Zum Schluss rollen Sie die Wraps ein, richten sie schön auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Die Wraps schmecken heiß serviert sehr köstlich, lassen sich aber auch sehr gut kalt essen und sind somit ideal für die Lunchbox geeignet.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Jod**

Pflanzliche Lebensmittel enthalten relativ wenig Jod. Um den Tagesbedarf an Jod mit Gemüse und Obst zu decken, müssten Menschen die sich vegan ernähren deshalb Unmengen an Champignons, Brokkoli, Erdnüssen, Spinat oder Kürbiskernen konsumieren. Tofu, Tempeh, Miso und Sojasauce, Gemüse wie zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Pak Choi, Grün- und Weißkohl, aber auch Samen, Nüsse und Obst wie vor allem Erdnüsse, Leinsamen, Pinienkerne, Süßkartoffeln, Hirse, Spinat, Erdbeeren, Birnen und Pfirsiche sind vegane Lebensmittel in denen Jod enthalten ist.

Jodsatz

Jodmangel kann auch zu steigendem Körpergewicht, Müdigkeit und auch Empfindlichkeit gegen Kälte führen. Bei Kindern und Jugendlichen soll es sogar das Wachstum sowie die körperliche und geistige Entwicklung hemmen! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gesunden Menschen rät, Jodsatz zu verwenden und ein bis zweimal pro Woche Seefisch zu essen.

Hauptspeise:

Tofu Stroganoff

Menge: 2 Portionen

1 Paket Räuchertofu
 300 Gramm Champignons
 2 Esslöffel Weißmehl
 4 große Tomaten
 2 dicke Möhren
 2 große Zwiebeln
 1 Zehe Knoblauch
 1 Esslöffel Tomatenmark
 etwas Thymian
 etwas Oregano
 etwas Paprikapulver
 ¾ Liter Gemüsebrühe
 1 Schuss Rotwein, optional
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Pflanzenöl

Schneiden Sie den Tofu, die geschälten und mit kaltem Wasser abgespülten Möhren und die ebenfalls mit kaltem Wasser abgespülten und vom Stielansatz (Stunk) befreiten Tomaten in Würfel. Dann vierteln Sie die geputzten Champignons (siehe Tipp) und schneiden die abgezogenen Zwiebeln in halbe Ringe.

Danach erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne (wir nehmen immer unseren gusseisernen Bräter) und braten den Tofu mit den Zwiebeln an. Wenn die Zutaten braun geworden sind (keine Scheu, das gibt nachher den Geschmack) geben Sie den abgezogenen und gewürfelten Knoblauch dazu und fügen die Champignons, die Möhren und die Tomaten hinzu. Nun vermengen Sie die Zutaten gut und braten sie. Dann geben Sie das Tomatenmark hinzu und braten es mit an. Anschließend fügen Sie den Thymian, den Oregano und das Paprikagewürz vor dem Ablöschen hinzu.

Abgelöscht werden die Zutaten nun mit Gemüsebrühe und optional Rotwein (beziehungsweise roten Traubensaft wenn Kinder mitessen). Dann lassen Sie das Ganze köcheln, bis die Möhren weich sind. Danach schmecken Sie den Eintopf mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung: Jodsalz**

Um einen Jodmangel auszugleichen, versucht die Schilddrüse außerdem das Defizit durch eine Vergrößerung auszugleichen. Die sichtbaren Vergrößerungen treten aber sehr oft nur in einzelnen Arealen auf – es entstehen Schilddrüsenknoten. Im schlimmsten Fall muss die Schilddrüse sogar operiert werden.

Die täglich benötigte Menge wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) übrigens auf 180-200 Mikrogramm bei Erwachsenen angegeben. Für Kinder und Jugendliche empfiehlt sie eine tägliche Zufuhr von 40-200 Mikrogramm.

Der WHO wiederum zufolge ist eine lebenslange Jodzufuhr außerdem von bis zu 1000 Mikrogramm pro Tag für gesunde Erwachsene gesundheitlich unbedenklich.

Fortsetzung: Tofu Stroganoff

Optional können Sie den Eintopf mit etwas Speisestärke (in etwas kaltem Wasser angerührt) andicken, das ist allerdings nicht immer nötig.

Unsere Tipps:

Der Eintopf passt sehr gut zu Kartoffelpüree oder Nudeln. Außerdem schmeckt er auch gut, wenn Sie noch Chili dazu geben.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Karob**

Karob oder Johannisbrot, ist benannt nach dem Apostel Johannes dem Täufer, der die Früchte des Baumes gerne aß. Die langen Karobschoten wurden schon in der biblischen Zeit – ohne harte Samen – zu dem braunen, sehr süßen Karobmehl oder Karobpulver vermahlen. Karobmehl erinnert in seinem Geschmack an Kakao. Aus den Bohnen gewinnt man Carubn.

Man verwendet Karob in Milchshakes, Desserts, Gebäck, Quarkspeisen und Süßigkeiten, sowie in Karobschokolade und als Ersatz für Kakao.

Karotte / Möhren

Karotten sind kürzere Sorten der Möhre (Mohrrübe, Wurzel).

Hauptspeise:

Tortilla-Wraps mit Kürbis-Guacamole

Menge: 2 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weizenmehl, oder 220 Gramm Weizen-
und 30 Gramm Maismehl
250 Milliliter Wasser, kochendes
½ Teelöffel Tafelsalz
etwas Weißmehl, zum Formen

Außerdem: (für die Kürbisguacamole)

½ Kürbis (Butternuss oder Hokkaido), etwa grapefruitgroß
1 Esslöffel Speiseöl
¼ Avocado, reif
½ kleine Zwiebel, rot
½ Knoblauchzehe oder etwas Knoblauchpulver
1 Esslöffel Zitronensaft
nach eigenem Belieben Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Cayennepfeffer
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Kurkuma

Für die Füllung:

1 kleines Glas Kichererbsen
2 Esslöffel Petersilie, gehackt
1 kleines Glas Kidneybohnen
1 kleines Glas Mais
½ Knoblauchzehe oder etwas Knoblauchpulver
½ kleine Zwiebel, rot
3 Esslöffel Tomatensauce
2 Esslöffel Kräuter, gemischte, Tiefkühl (Gartenkräuter oder ähnlich)
1 Esslöffel Kokosfett
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Zitronensaft
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Cayennepfeffer
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Kurkuma

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Karmin**

Das Karmin (wird auch echtes Karmin, Cochenille oder Koschenille genannt) ist ein aus Cochenilleschildläusen gewonnener roter Farbstoff, dessen Hauptbestandteil die Karminsäure ist.

Der Farbstoff ist übrigens verwandt mit Kermes (unechtes Karmin), das aus Schildläusen aus dem Mittelmeerraum gewonnen wird, dem Lac Dye aus der indischen Lackschildlaus, der Polnischen Cochenille (auch Wurzelkermes oder Johannisblut) aus der Polnischen Karminschildlaus *Porphyrophora polonica* und der Armenischen Cochenille aus der Schildlaus *Porphyrophora hameli*. Meinchmal wird der Begriff Karmin für alle aus Schildläusen gewonnenen Farbstoffe verwendet.

Fortsetzung: Tortilla-Wraps mit Kürbis-Guacamole

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann kratzen Sie mit einem Esslöffel aus dem halben Kürbis die Kerne und Fäden heraus. Danach geben Sie 1 Esslöffel Pflanzenöl hinein und verteilen es mit dem Finger gut, auch auf der Schnittkante oben. Den Kürbis lassen Sie nun auf einem Gitterrost im Backofen bei 180° Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich genug zum Auskratzen ist. Derweil können Sie die anderen Zutaten vorbereiten.

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel, geben Sie das kochende Wasser dazu und rühren Sie das Mehl grob mit einem Esslöffel unter. Es wirkt erst, als sei es zu wenig Flüssigkeit – bitte trotzdem erstmal nichts nachgießen! Dann lassen Sie den Teig etwas abkühlen und kneten den Teig danach mit den Händen gründlich durch. Wenn es ein fester, nicht mehr klebriger Teig ist, ist er fertig (er soll ähnlich einem gut gekühltem Mürbeteig sein).

Diesen Teig teilen Sie nun in 6 Teile und formen diese zu Kugeln. Dann bemehlen Sie eine Arbeitsfläche leicht, geben die die Kugeln darauf und drücken sie platt. Danach drehen Sie die Kugeln um, bestäuben sie mit Mehl und rollen sie dünn aus. Anschließend backen Sie den Teig in einer beschichteten Pfanne ohne Fett (kein Speiseöl!). Wenn die Teiglinge anfangen Blasen zu werfen, wenden Sie sie bitte mit einem Pfannenwender. Lassen Sie die Wraps bitte nicht zu dunkel backen. Danach nehmen Sie den Kürbis aus dem Backofen, wärmen die Tortillas nochmal kurz vor dem Servieren auf dem Gitterrost auf (nicht zu heiß werden lassen!).

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Karmin

Zur Gewinnung der Farbe werden die Läuse getrocknet und in Wasser unter Zusatz von etwas Schwefelsäure ausgekocht. Karmin wird dann unter Anwendung von Alaun und etwas Kalk ausgefällt, ausgewaschen und getrocknet. Durch die Verkollerung ist es anschließend möglich, Karmin auch als Pigment zu verwenden (Farblacke).

Verwendung:

Karmin ist natürlich ein – vergleichsweise hochwertiger – Ersatz für den Purpur der Schnecken und ergibt scharlach- bis karminrote oder purpurrote Farbtöne.

Der Farbstoff wird zum Färben von Textilien und bei kosmetischen Artikeln, beispielsweise Lippenstiften, sowie auch für Malerfarben eingesetzt. Cochenille ist als Lebensmittelfarbstoff E 120 zugelassen und wird zum Beispiel in farbigen Getränken und Süßigkeiten verwendet.

Fortsetzung: Tortilla-Wraps mit Kürbis-Guacamole

Jetzt geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und geben die Kichererbsen in den Mixbecher. Danach spülen Sie die Bohnen und Mais im Sieb ab und stellen die Zutaten gemeinsam beiseite. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel, ziehen den Knoblauch ab und zerdrücken ihn mit Tafelsalz und einem großem Küchenmesser zu einer Paste. Die Zwiebelwürfel und die Knoblauchpaste halbieren Sie danach und stellen die Zutaten separat beiseite. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Die gehackte Petersilie geben Sie danach zu den Kichererbsen und ergänzen sie mit etwas Bohnenkraut. Nun pürieren Sie die Zutaten mit einem Stabmixer kräftig und würzen sie mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, Tafelsalz, Paprikapulver und Zitronensaft.

Dann erhitzen Sie das Kokosfett in einer Pfanne (mittlere Hitze genügt). Danach geben Sie eine Hälfte der Zwiebelwürfel und eine Hälfte des Knoblauchs in das Fett, danach die Bohnen und den Mais. Jetzt fügen Sie 2-3 Esslöffel der Kichererbsenpaste, die Tiefkühl-Kräuter und die Tomatensauce dazu und wärmen alles gut durch. Dabei mischen Sie die Zutaten bitte immer wieder mit einem Kochlöffel durch, bis es eine cremige Masse ergibt. Danach rühren Sie die Hefeflocken unter und halten das Gericht warm.

Anschließend holen Sie den Kürbis aus dem Backofen und lassen ihn kurz abkühlen (jetzt können Sie eventuell die Tortillas nochmal warmstellen). Dann lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel von der Schale des Kürbis ab. Danach pürieren Sie den Kürbis mit der Avocado, den restlichen Zwiebelwürfeln, Tafelsalz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer, 1 Esslöffel Zitronensaft, Paprikapulver, Kurkuma und dem restlichen Knoblauch.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:** Karmin

So erhielt früher auch Campari seine rote Farbe von den Cochenille-Läusen. Ein preisgünstiges Surrogat ist Cochenillerot A, ein unter E 124 als Lebensmittelzusatzstoff zugelassener Azofarbstoff.

Übrigens:

Ketchup enthält zwar nicht direkt Läuseblut, dafür aber getrocknete, gemahlene Schildläuse. Der Farbstoff Karmin ist jedoch nicht nur in Ketchup enthalten, sondern auch in anderen roten Lebensmitteln wie Wurst, Campari oder Marmelade.

Unser Tipp:

Um das Karmin als Farbstoff zu nutzen, werden die weiblichen Läuse leider gezielt gezüchtet und getötet. Karmin ist also nicht vegan oder vegetarisch, sondern besteht aus unzähligen kleinen toten Tieren!

Fortsetzung: Tortilla-Wraps mit Kürbis-Guacamole

Am Tisch bestreichen Sie die Tortillas mit dem Kürbis-Guacamole, auf jeder Tortilla verteilen Sie dafür 1 oder 2 Esslöffel Bohnenmasse in der Mitte längs. Nach eigenem Geschmack können Sie die Kichererbsenmus dazugeben, einrollen und Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir auch immer köstlich knusprig gebratene Lupinenstreifen oder Seitansteaks in Streifen. Auch rohe Paprika machen sich sehr gut zu diesem Gericht. Was von den Cremes übrigbleibt, ist köstlich als Brotaufstrich oder als Dip zu Rohkost.

Die Tortillafladen sind natürlich auch sehr beliebt als Beilage zu Eintöpfen, Daal, Curry oder Gemüsepfannen oder auch als Vorspeise beziehungsweise Snack für zwischendurch.

Variation für Kinder:

Bestreichen Sie die Tortilla dünn mit Zartbittercreme und legen Sie eine längs halbierte Banane darauf. Dann wickeln Sie die Tortilla auf.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Büffelmozzarella (Mozzarella di Bufala Campana)**

Büffelmozzarella, als Bezeichnung Mozzarella di Bufala Campana, ist ein berühmter italienischer Filata-Käse aus Wasserbüffelmilch, der traditionell in Kampanien, heute aber auch in anderen Regionen Süditaliens hergestellt wird. Der Begriff Mozzarella leitet sich übrigens von der Herstellungsart ab: durch die "mozzatura" ("Abschlagen, Abschneiden per Hand") werden von der Käsemasse die einzelnen Portionen abgetrennt. Der Käse wird in den Provinzen Caserta und Salerno sowie in einigen Gemeinden der Metropolitanstadt Neapel und der Provinzen Benevent, Frosinone, Latina, Isernia und Foggia produziert.

Unser Tipp (Werbung):

Wenn Sie Mozzarella lieben möchten wir von Köche-Nord.de Ihnen gerne einmal einen sehr lesenswerten Artikel von Aktiontier.org empfehlen! Klicken Sie doch bitte einmal: <https://www.aktiontier.org/themen/verbraucherschutz/bueffelmozzarella/>

Hauptspeise:

Vollkornspaghetti mit veganem Kürbissugo

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Spaghetti
 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 etwas Rapsöl oder Olivenöl
 etwas Tafelsalz
 eventuell 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Chili
 ein paar Kräuter, italienische

Spülen Sie den Kürbis mit kaltem Wasser ab, halbieren Sie ihn, höhlen Sie ihn mit einem Esslöffel aus und schneiden Sie dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und braten die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel und das Kürbisfruchtfleisch darin an. Nun geben Sie ein bisschen Wasser dazu und garen den Kürbis, bis er weich ist. Nebenbei kochen Sie die Spaghetti in einem weiteren Topf in Salzwasser (oder Gemüsebrühe).

Das Gemüse verrühren Sie nun mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili und italienischen Kräutern sowie einem guten Schuss Olivenöl ordentlich und schmecken das Gericht mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss geben Sie die mit warmen Wasser abgespülten und in einem Sieb abgetropften Spaghetti hinzu, verrühren alles nochmal gut und servieren das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Demänovka (Likör)**

Der Demänovka ist ein bekannter slowakischer Kräuterlikör, der von der Brennerei St. Nicolaus in Liptovský Mikuláš hergestellt wird. Neben dem klassischen Demänovka-Likör mit 33 Prozent Alkohol gibt es auch eine höherprozentige Variante als Kräuterbitter (38 Ürozent). Die Zutaten sind neben Gebirgswasser aus der Tatra natürlich auch 14 verschiedene Kräuter und Bienenhonig, der dem Demänovka sein typisches Aroma verleiht.

**Degraissieren/
Abschäumen**

Abschäumen, abfetten, entfernen vom Fett. Den sich beim Kochen von Fleischbrühe, Fischsud, Zucker, Obst und Fruchtsäften ergebenden Schaum mit einem Schaumlöffel abheben.

Hauptspeise:

One Pot Zitronen-Spinat-Spaghetti

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Speiseöl
1 kleine Dose Kokosmilch (etwa 200 Milliliter)
650 Milliliter Wasser
1 Gemüsebrühwürfel
250 Gramm Spaghetti
½ Bio-Zitrone, Abrieb und Saft davon
1 Beutel Spinat, frischer (etwa 130 Gramm)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne oder einem Topf und schwitzen die Zwiebel darin glasig. Anschließend geben Sie den Knoblauch dazu und gießen das Ganze mit Kokosmilch sowie Wasser auf. Keine Angst: sieht nach viel Flüssigkeit aus, verflüchtigt sich aber. Nun geben Sie den Gemüsebrühwürfel und die ungekochten Spaghetti dazu und drücken die Spaghetti nach und nach in die Flüssigkeit. Dann spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben den Zitronenabrieb ab und geben ihn mit dem und Zitronensaft zu den anderen Zutaten in die Pfanne/den Topf.

Jetzt kochen Sie den Eintopf ohne Deckel, bis die Flüssigkeit fast vollständig verschwunden ist (das dauert etwa 15 Minuten).

Während des Kochens spülen Sie den Spinat mit kaltem Wasser ab, geben ihn in die Pfanne / den Topf und kochen dem Spinat kurz mit. Danach schmecken Sie den Eintopf mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten ihn auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Eiweiße (Proteine)**

Eiweiße (Proteine) sind aus den Bausteinen Aminosäuren aufgebaut.

Vegane

Proteinlieferanten sind alle Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen oder Lupinen..

Produkte aus Soja wie Tofu oder Tempeh haben ebenfalls einen hohen Eiweißanteil.

Nüsse wie Haselnüsse, Walnüsse oder Erdnüsse sowie Cashewkerne sind auch gute Proteinlieferanten.

Hauptspeise:

Wirsing-Eintopf mit Nudeln

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Wirsing, mittelgroß
2 Esslöffel Margarine (Aslan)
1 Liter Gemüsebrühe, klar, evtl. instant
250 Gramm Tomaten
150 Gramm Gabelspaghetti oder andere kleine Nudeln
3 Lorbeerblätter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Wirsing mit kaltem Wasser ab, vierteln Sie ihn, entfernen Sie den den Strunk (den Stiel) und schneiden den Kohl in Streifen.

Danach erhitzen Sie die Margarine in einem großen Topf und dünsten den Wirsing darin unter Wenden an, bis er etwas zusammengefallen ist. Dann löschen Sie ihn mit der Gemüsebrühe ab, zerdrücken die Lorbeerblätter und fügen sie in den Topf hinzu. Anschließend lassen Sie die Flüssigkeiten bitte aufkochen.

Während des Kochens spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, vierteln die Tomaten, entfernen die Stielansätze und schneiden die Tomaten in Spalten. Danach geben Sie die Tomaten und die Nudeln in den Topf und kochen alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten.

5 Minuten vor Ende der Garzeit entfernen Sie die Lorbeerblätter mit einer Schaumkelle. Zum Schluss würzen Sie den Eintopf mit Tafelsalz und Pfeffer, richten ihn in vorgewärmten tiefen Teller n an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Gelatine

Gelatine ist ein Gelierstoff aus dem Kollagen der Knochen und Knorpel junger Tiere. Angeboten wird es in Blattform oder Pulverform. Agar-Agar ist ein veganes Geliermittel, das aus getrockneten Meeresalgen gewonnen wird. Mit diesem Gelatine-Ersatz kann fast jede Speise zubereitet werden, für die man ansonsten Gelatine benutzt. Siehe auch Agar-Agar. Gelatine wird für Aspik oder Desserts verwendet.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Hauptspeise:

Zitronenmelisse-Salbei-Folienkartoffeln

Menge: 4 Portionen

8 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
 16 Blätter Salbei, frische Blätter
 16 Blätter Zitronenmelisse, frische Blätter
 etwas Olivenöl
 ½ Zitrone

Außerdem:

etwas Alufolie

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab und bürsten Sie sie dabei bevor Sie die Kartoffeln trocken reiben. Danach stechen Sie die Kartoffeln vielfach mit einer Gabel ein, am besten rundherum und schön tief. Dann legen Sie jede Kartoffel auf ein passend großes Stück Alufolie und reiben sie jeweils mit Olivenöl ein. Nun spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, halbieren sie und reiben die Kartoffel mit der Hälfte des Zitronensaftes gut ein. Anschließend legen Sie auf jede Kartoffel 2 passend große Blätter Salbei und Zitronenmelisse, sodass sich die 2 gleichen Blätter jeweils gegenüber liegen. Dann packen Sie die Kartoffeln mit der Alufolie ein, heizen den Backofen auf 225 Grad Celsius (Umluft) vor und geben die Kartoffeln rein. Danach schalten Sie den Backofen auf 200 Grad (Umluft) und backen die Kartoffeln 60 Minuten lang.

Nach der Backzeit richten Sie die Folienkartoffeln auf vorgewärmten tiefen Tellern an und schneiden die Kartoffeln zum Servieren samt Folie halb auf.

Danach können Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Zu den Folienkartoffeln passt zum Beispiel Guacomole, grüner Salat, Margarine und Tafelsalz, veganer Frischkäseaufstrich und vieles mehr!

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Kohlgemüse**

Kohlgemüse ist die Sammelbezeichnung für Gemüsepflanzen wie Broccoli, Blumenkohl, Chinakohl, Grünkohl, Kopfkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Rosenkohl, Weißkohl oder Wirsing. Der Geschmack von Kohlgemüse ist aufgrund schwefelhaltiger Inhaltsstoffe zum Teil etwas streng. Kohlgemüse haben einen hohen Ballaststoffanteil, weshalb sie eine längere Garzeit haben.

Kohlehydrate

Kohlenhydrate bestehen aus den drei chemischen Elementen Wasserstoff, Sauerstoff und Kohlenstoff.

Hauptspeise:

Apfelmus mit Rumrosinen

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Rosinen
 etwas Rum, braun
 500 Gramm Äpfel, leicht säuerliche (Boskoop)
 1 Esslöffel Vanillezucker
 1 Esslöffel Limettensaft
 nach eigenem Belieben Zimtpulver
 eventuell Mandelstifte

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie die Rosinen über Nacht im Rum einweichen (sie sollen gut bedeckt sein).

Am nächsten Tag schälen Sie die Äpfel, vierteln sie und entkernen die Äpfel bevor Sie sie in Würfel schneiden. Dann geben Sie die Apfelwürfel mit Vanillezucker, Limettensaft, Zimt und dem Rum von den Rosinen in einen Topf. Danach kochen Sie den Topfinhalt auf und lassen ihn etwa 15 Minuten köcheln.

Anschließend pürieren Sie 3/4 der Masse mit dem Pürierstab und geben die übrigen Apfelstücke sowie die Rumrosinen dazu. Danach lassen Sie das Dessert erkalten und stellen es zur Aufbewahrung mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank.

Unser Tipp:

Sie können auch 2 Esslöffel Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten und zusätzlich in das Mus geben.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Kohlrabi**

Kohlrabi stammt wahrscheinlich aus Nordkorea und ist heute in Deutschland Hauptanbaugebiet und Deutschland ist auch das größte Verbraucherland. Die Kohlrabiknolle wird im Durchmesser bis zu 20 Zentimeter groß und sind weißlich, grün, rot bis violett. Sie schmecken süßlich, leicht nussartig und weniger nach Kohl.

Rosine

Rosinen sind getrocknete Weintrauben. Etwa 100 Kilogramm frische Trauben ergeben etwa 20-30 Kilogramm Rosinen.

Man verwendet Rosinen in Müslis, Nussmischungen, Brot, Gebäck, Kuchen und in Alkohol eingelegt.

Achtung:

Um die Haltbarkeit von Rosinen zu verlängern, werden sie häufig geschwefelt.

Dessert:

Apfeltarte

Menge: 6 Portionen

etwas Margarine (Aslan)

1 Esslöffel Zucker, oder Sirup, z.B. Ahornsirup oder Zuckerrübensirup

4 mittelgroße Äpfel, süß-säuerliche, zum Beispiel Braeburn oder Elstar

50 Gramm Cranberries, oder Kirschen, getrocknet, gezuckert

1 Paket Blätterteig, aus dem Kühlregal, etwa 30 Zentimeter Durchmesser

Heizen Sie den Backofen vor (Umluft: 180 Grad Celsius, Oberhitze/ Unterhitze 200 Grad Celsius).

Dann fetten Sie eine Tarteform (etwa 30 Zentimeter Durchmesser) mit der veganen Margarine ein und streuen die Form mit Zucker beziehungsweise Sirup aus und verteilen ihn mit einem Esslöffel grob.

Nun entfernen Sie das Kerngehäuse der mit kaltem Wasser abgespülten Äpfel mit einem Apfelausstecher. Wenn Sie mögen, können Sie die Äpfel auch schälen. Danach schneiden Sie die Äpfel in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben und schichten sie in der Tarteform. In den Zwischenräumen verteilen Sie bitte die Cranberries oder die Kirschen.

Anschließend legen Sie die Blätterteigplatte auf die Früchte in der Tarteform und drücken die Teigplatte leicht an. Eventuell können Sie den überstehenden Teig auf die Teigplatte klappen. Dann stechen Sie den Teig mehrmals mit einer Gabel ein (damit er beim Backen nicht hoch kommt).

Jetzt schieben Sie die Form auf den Rost in das untere Drittel des Backofens und backen die Tarte etwa 30 Minuten. Nach dem Backen stürzen Sie die Tarte auf eine Tortenplatte und servieren sie warm.

Unsere Tipps:

Besonders beliebt ist die Tarte mit Eis, Vanillesauce oder veganer Sahne. Statt der Cranberries oder Kirschen können Sie auch Rosinen und etwas Zimt nehmen. Das schmeckt dann ähnlich wie Apfelstrudel.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Speiserübe**

Die Speiserübe ist eine Unterart innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Formen davon sind die Mairübe, Teltower Rübchen, Pfatterer Rübe, Gatower Kugel, Herbstrübe und die nahe verwandte Bayerische Rübe. Sie ist von den Kohlrüben oder Steckrüben (*Brassica napus* subsp. *napobrassica*; auch: *Brassica napus* subsp. *rapifera*) zu unterscheiden.

Verwendung

Die Speiserübe wird als Gemüse und als Viehfutter verwendet. Seltener nutzt man die jungen Blätter als Blattgemüse. Die Rüben können roh oder gegart verwendet werden, sie werden auch eingesäuert.

Dessert:

Bratapfel aus der Mikrowelle

Menge: 1 Portion

- 1 Apfel (Boskoop)
- 3 Esslöffel Zartbitterschokolade, gehackt
- 3 Esslöffel Mandeln, gemahlen

Spülen Sie den Apfel mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn trocken und stechen Sie den Apfel mit einem Apfelausstecher aus. Dann mischen Sie die Schokolade in einer Schüssel mit den Mandeln und füllen die Mischung in den Apfel. Danach stellen Sie den Mikro-Grill-Kombi auf 300 Watt und garen den Apfel etwa 10 Minuten.

Zum Schluss richten Sie den Bratapfel auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie auch eine Kugel veganes Vanilleeis servieren.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Speiserübe**

Die Entwicklung der Rübe erfolgt rasch, so dass es natürlich möglich ist, die Speiserübe noch nach der Getreideernte zu säen und bis zum Herbst erntefähige Pflanzen zu erhalten (daher die Bezeichnungen Stoppelrübe, Herbstrübe). Im zeitigen Frühjahr ausgesät, ist eine Ernte im Mai möglich (Mairübe). Der Anbau ist sowohl in gemäßigttem Klima möglich als auch in tropischen Höhenlagen. Einige Sorten können schon 50 Tage nach der Aussaat geerntet werden, andere benötigen bis zu 100 Tage. Auch gibt es Sorten, die im Herbst gesät werden, überwintern und dann im Frühjahr geerntet werden.

Kohlrübe

Anderes Wort für Steckerübe.

Dessert:

Himbeermuffins

Menge: 1 Portion

200 Gramm Vollkornmehl
 100 Gramm Zucker
 250 Gramm Himbeeren, oder andere Beeren
 2 Esslöffel Pulver (Ei-Ersatzpulver), mit Wasser angerührt
 2 Esslöffel Backpulver
 etwas Vanillezucker
 etwas Zimt
 80 Gramm Margarine, vegan
 etwas Sojamilch (Sojadrink)

Außerdem:

etwas Puderzucker

Mischen Sie das Weißmehl, das Backpulver, den Zucker, den Zimt und den Vanillezucker in einem Sieb und sieben Sie die Zutaten in eine Schüssel. Dann geben Sie die vegane Margarine, die Sojamilch, den mit kaltem Wasser angerührten Eiersatz hinzu und mischen das Ganze gut.

Nun geben Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen das Sieb gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen). Anschließend heben Sie die Himbeeren vorsichtig unter den Muffinteig.

Den Teig geben Sie jetzt in Muffinförmchen und backen ihn im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten.

Zum Schluss richten Sie das Dessert in vorgewärmten tiefen Tellern an, bestäuben es mit Puderzucker und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Beerenobst**

Beerenobst ist die Bezeichnung für alle Beerenfrüchte, wie zum Beispiel Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren und Stachelbeeren.

Himbeeren (Rubus idaeus)

Himbeeren (Rubus idaeus) sind eine Pflanzenart aus der Untergattung Idaeobatus in der Gattung Rubus innerhalb der Familie der Rosengewächse. Die vielgestaltige Nutzung der Pflanze durch den Menschen spiegelt sich in abwechslungsreichen regionalen Volksbezeichnungen wider.

Himbeergeist

Himbeergeist ist ein sehr beliebter Obstgeist (ein Branntwein aus Himbeeren)

Dessert:

Kirschenmichel

Menge: 1 Portion

- 1 kleines Glas Sojamilch (Sojadrink, Sojadrink Vanille)
- 1 Scheibe Toastbrot
- 4 Kirschen oder Weichseln

Füllen Sie ein kleines Glas zur Hälfte mit dem Sojadrink. Dann zupfen Sie ein Toastbrot in Stückchen und geben es mit in das Glas. Danach zerkleinern Sie die Kirschen ein bisschen und geben sie ebenfalls dazu.

Anschließend zerdrücken Sie die Zutaten gut mit einem Esslöffel und rühren sie gut durch.

Unser Tipp:

Wenn Ihnen das Dessert zu flüssig ist, können Sie noch mehr Toastbrot nehmen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:
Himbeergeist**

Himbeergeist wird durch Destillation einer Mischung aus Neutralalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs und frischen, unvergorenen Himbeeren erzeugt. Der Mindestalkoholgehalt von Himbeergeist liegt bei 40 Vol.-%. Dem Himbeergeist dürfen dabei keinerlei Aromen oder Farbstoffe zugesetzt werden. Einen sehr aromatischen Himbeergeist erhält man übrigens bei der Verwendung von Waldhimbeeren.

Da Himbeeren wegen des geringen Zuckergehaltes von 4,5 bis 6,0 Prozent wenig Alkohol ergeben, wird meistens ein Geist daraus hergestellt. Die Mischung aus Himbeeren und Alkohol wird wenige Wochen mazeriert (von lateinisch macerare zermürben, mürbe machen, quälen), damit der Geschmack und der Duft sich auf den Alkohol übertragen kann. Das Ganze wird dann in einem Feinbrand abgetrieben (die Trennung der Feststoffe vom Alkohol).

Dessert:

Kaltschale mit Beeren oder Kirschen

Menge: 6 Portionen

2 Liter Wasser
90 Gramm Sago
1 Kilogramm Beeren, (Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren) oder Kirschen, eventuell auch Tiefkühlwahre
120 Gramm Zucker
2 Tüten Vanillezucker
1 Vanilleschote, aufgeschlitzt

Geben Sie das Wasser in einem Topf mit dem Zucker, dem Vanillezucker, der halbierten Vanilleschote und dem Perlsago und lassen Sie die Zutaten aufkochen. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu kochen, reduzieren Sie die Temperatur auf die niedrigste Stufe und lassen das Ganze etwa 20 Minuten unter ständigem Rühren (Wichtig, sonst brennt es an!) leicht köcheln lassen. Der Perlsago quillt jetzt nach und nach auf und die Suppe wird langsam sämig.

Erst danach geben Sie die Früchte dazu und lassen die Obstsuppe etwa 5 Minuten weiter köcheln. Dann servieren Sie das Dessert abgekühlt Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Dies ist ein ideales Gericht für warme Sommertage.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Sago**

Die Sago-Stärke ist ein geschmacksneutrales Verdickungsmittel aus granulierter Stärke, das aus dem Mark des Stammes der Sagopalme gewonnen wird. Dies geschieht durch ein mechanisches Nassverfahren. Das Sago-Mehl wird durch trockene Vermahlung aus dem Mark der Sagopalme gewonnen. Sago-Mehl enthält neben Stärke auch noch Faserbestandteile, Eiweiße und andere Verunreinigungen.

Weil Sago-Stärke in feinen Kugeln von etwa 1 Millimeter bis 3 Millimeter Durchmesser angeboten wird, nennt man es auch "Perlsago". Sago wird zum Beispiel zum Andicken von Suppen und zum Herstellen süßer Kaltschalen, Fruchtgrützen und Puddings benutzt.

Snack:

Hot Dog

Menge: 1 Portion

- 1 Brötchen
- 1 Wurst aus Tofu oder Seitan
- 7 Scheiben Gurke, dünn geschnittene
- 1 Tomate, in Scheiben geschnittene
- 1 kleine Zwiebel, in Ringe geschnittene
- 1 Esslöffel Tomatenketchup
- 1 Teelöffel Senf, mittelscharf
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und braten Sie das Tofuwürstchen sowie 3/4 der Zwiebelringe goldbraun.

Dann halbieren Sie das Brötchen und das vegane Würstchen längs und belegen die Unterseite des Brötchens erst mit den Gurkenscheiben, anschließend mit den Tomatenscheiben und den restlichen frischen Zwiebelringen. Gewürzt wird das Dessert jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann legen Sie die beiden Hälften der veganen Wurst auf das Gemüse und verteilen die gebratenen Zwiebelringe mit Senf und Ketchup darüber. Zum Schluss setzen Sie die obere Brötchenhälfte auf und servieren das Gericht auf flachen Tellern Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Perlsago**

Das Perlsago ist ein aus teilweise verkleisterter und besonders quellfähiger Stärke bestehendes feinkörniges Nahrungsmittel in Form von Körnern oder auch Perlen. Meist handelt es sich um Perl tapioka, ein industriell aus Tapiokastärke beziehungsweise Maniokstärke gewonnenes Erzeugnis. Maniok ist eine tropische Pflanze, deren dicke Wurzel der Stärkegewinnung dient.

Das Perlsago eignet sich sehr gut als Bindemittel für fruchtige Nachspeisen, zum Beispiel für Aufläufe, Grützen, Kaltschalen und süße Suppen. Streuen Sie das Perlsago direkt in die kochende Flüssigkeit ein, kochen Sie alles kurz auf und lassen Sie es etwa 10 Minuten quellen.

Snack:

Schokobällchen

Menge: 1 Portion

200 Gramm Datteln
100 Gramm Haferflocken
100 Gramm Walnüsse
25 Gramm Kokospulver
10 Gramm Kakaopulver
ein paar Kokosraspel zum Wälzen

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Puderzucker

Zerkleinern Sie die Haferflocken, die Walnüsse, den Kokospulver und den Kakaopulver in einem Mixer.

Dann übergießen Sie die Datteln in einer Schüssel mit kochendem Wasser und lassen die Datteln etwa 60 Sekunden ziehen. Danach gießen Sie das Wasser durch ein Sieb ab, schneiden die Datteln klein und geben sie zu der Mischung.

Nun verkneten Sie die Mischung mit den Händen oder mit einem Handrührgerät mit Knethaken, bis alles komplett vermischt ist.

Aus der Masse formen Sie anschließend Bällchen und wälzen sie danach in einer Schüssel mit Kokosraspeln.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen auf vorgewärmten Desserttellern Tellern und bestreuen es mit Puderzucker.

Unser Tipp:

Die Schokobällchen schmecken noch besser, wenn Sie sie im Kühlschrank mit der Folie bedeckt abkühlen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Pernod (Anislikör)**

Pernod wird im Gegensatz zum Anisschnaps Pastis mit destillierten Kräuteresenzen hergestellt. Pastis dagegen ist ein "Aufgesetzter", es werden also Kräuter mit Alkohol ziehen gelassen (Mazeration). Außer mit Anisessenz wird Pernod übrigens auch mit Essenzen aus Minze, Fenchel, Koriander und anderen Kräutern gewürzt.

Snack:

Müsliriegel

Menge: 1 Portion

100 Gramm Vollkornmehl
250 Gramm Haferflocken, grobe
40 Gramm Zucker, braun
60 Gramm Beeren, gemischte
1 Banane
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Vanillearoma
etwas Wasser

Außerdem:
etwas Backpapier

Sieben Sie das Vollkornmehl in eine Schüssel und verkneten Sie es mit den Haferflocken, dem Zucker, dem Zimt und dem Vanillearoma. Anstelle von Zucker können Sie auch 1 Esslöffel Agavendicksaft verwenden. Dann schneiden Sie die abgezogene Banane in kleine Stückchen, schneiden die abgespülten Beeren (siehe Tipp) ebenfalls klein und heben sie unter. Nun geben Sie bitte nach und nach etwas Wasser hinzu bis eine Masse entstanden ist, die Sie gut kneten können, die aber nicht zu flüssig ist. Falls das passiert, können Sie einfach etwas mehr Haferflocken oder Weißmehl hinzufügen.

Die Masse verteilen Sie anschließend als Viereck auf ein Backblech mit Backpapier und backen sie bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 30-45 Minuten.

Nach der Backzeit lassen Sie die Masse etwas abkühlen. Sie ist zuerst noch etwas weich, keine Sorge, das soll so sein, denn beim Abkühlen wird die Masse etwas fester. Solange die Masse noch etwas lauwarm ist, können Sie sie mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden, dann komplett abkühlen lassen.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen auf kalten Desserttellern.

Unser Tipp:

Um die Beeren zu "waschen" geben Sie sie in ein Sieb, tauchen das Sieb in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen. Das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Flocken**

Nach dem Entfernen der Frucht und der Samenschale von Getreidekörnern (zum Beispiel bei Buchweizen, Gerste, Hafer, Mais oder Weizen) wird das Rückbleibende Innere befeuchtet und geschrotet oder ganz zu Flocken (zum Beispiel bei Haferflocken) gepresst, daher durch Walzen platt gedrückt und anschließend getrocknet.

Flocken werden in Brot, Müsli oder Suppen (zum Beispiel Haferschleimsuppe) verwendet.

Sanck:**Rohkost-Sesam-Kokos-Plätzchen**

Menge: 4 Portionen

110 Gramm Sesam

¼ Kokosnuss

½ Esslöffel Kokosöl

½ Esslöffel Zimtpulver

3 Datteln

4 Backpflaumen

nach eigenem Belieben Wasser oder Nussmilch

nach eigenem Belieben Dicksaft (Agavendicksaft)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Spezialfolie für den Dörrofen

etwas Puderzucker

Halbieren Sie die Kokosnuss und bewahren Sie die Flüssigkeit als Zutat für die Plätzchen in einer Schüssel auf. Dann mahlen Sie das Kokosfleisch der halben Kokosnuss und geben es in eine Schüssel. Den größten Teil des Sesams mahlen Sie bitte ebenfalls und geben ihn auch in die Schüssel. Außerdem lassen Sie eine Handvoll Sesam ungemahlen und geben ihn so hinzu.

Nun befreien Sie die Datteln und Backpflaumen vom Stein, schneiden beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser so fein wie möglich und rühren sie zusammen mit dem Kokosöl unter. Dann verkneten Sie das Ganze am besten gut mit der Hand.

Anschließend süßen Sie die Plätzchen nach Bedarf mit etwas Agavendicksaft, sollte die Masse noch nicht teigartig sein, können Sie noch etwas Nussmilch oder kaltes Wasser hinzufügen. Dann lassen Sie den Teig etwa 2 Stunden lang mit der Folie zugedeckt im Kühlschrank stehen.

Nach der Ruhezeit drücken Sie mit der Hand den Teig flach und stechen Formen aus. Dann legen Sie die Plätzchen auf die Spezialfolie für den Dörrofen und trocknen dann im Dörrofen bei 42 Grad Celsius etwa 9 Stunden.

Natürlich können die Plätzchen auch im Backofen gemacht werden, dann sollten Sie aber die Temperatur so niedrig wie möglich einstellen (bei den meisten modernen Backöfen sind 50 Grad Celsius einstellbar). Die Plätzchen sollen möglichst nicht gebacken, sondern nur getrocknet werden.

Zum Schluss servieren Sie die Plätzchen mit Puderzucker bestreut auf flachen Desserttellern Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Eisenlieferanten (vegan):**

Sehr gute vegane Eisenlieferanten sind zum Beispiel

Aronia-Saft

Hirse

Amaranth

Quinoa

Linsen

sonstige Hülsenfrüchte

Fenchel

Möhren

Weizenkleie

Haferflocken

Sesam

Kürbiskerne

Schwarze Sesamsamen

Der Schwarzer Sesam wird hauptsächlich rund um den Himalaya angebaut und geerntet. Er gilt als die Urform des Sesams und beinhaltet sehr viele Nährstoffe. Schwarzer Sesam schmeckt kräftiger als der bekanntere, weiße Samen. Die Stammpflanze von schwarzen Sesamsamen ist *Sesamum indicum nigrum*, die Pedaliaceae. Zubereitet werden schwarze Sesamsamen in fetten, schwarzem Sesamöl. Die Inhaltsstoffe sind Proteine, Fettes Öl, Kohlenhydrate und Mineralstoffe.

Verwendet werden schwarze Sesamsamen als Lebensmittel zur Zubereitung von Delikatessen. Erhältlich ist schwarzer Sesam am besten in Asialäden.

Backen:

Nussecken

Menge: 3 Portionen

Für den Teig:

450 Gramm Weißmehl

200 Gramm Zucker

200 Gramm Margarine (Alsan aus dem Kühlregal)

2 Paktete Vanillinzucker

5 Esslöffel, gestrichen Wasser

2 Esslöffel, gestrichen Sojamehl

2 Teelöffel, gestrichen Backpulver

Für den Belag:

200 Gramm Haselnüsse, gehobelt

100 Gramm Haselnüsse, gemahlen

150 Gramm Zucker

150 Gramm Margarine (Alsan aus dem Kühlregal)

2 Paket Vanillinzucker

3 Esslöffel Wasser

etwas Aprikosenkonfitüre

Für die Glasur:

200 Gramm Schokolade, (Edelbitterschokolade)

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie für den Knetteig das Weißmehl mit dem Backpulver in eine Schüssel und fügen Sie die übrigen Zutaten hinzu. Dann verketeten Sie alles mit einem Rührgerät und formen den Teig anschließend mit den Händen zu einer Kugel. Diese Kugeln rollen Sie auf einem gefetteten und mit Backpapier ausgelegtem Blech aus.

Für den Belag erwärmen Sie jetzt die vegane Margarine in einem Topf mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Wasser unter Rühren bei kleiner Hitze. Danach rühren Sie die gemahlene und gehobelte Haselnusskerne unter, nehmen den Topf von der Kochstelle und lassen den Belag etwa 10 Minuten auskühlen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Vanillezucker**

Vanillezucker besteht aus zerkleinerter echter Vanille mit Zucker – das ist erkennbar an den kleinen schwarzen Partikeln (Vanillestückchen). Deshalb ist Vanille etwas teurer als Vanillezucker. Vanillinzucker besteht außerdem aus Zucker und dem naturidentischen Aromastoff Vanillin.

Man verwendet Vanillezucker in Desserts, süßen Backwaren, Kaffee und Tee. Vanillinzucker wird wie Vanille verwendet.

Vegane Fette

Avocadoöl

Hanfsamenöl

Haselnussöl

Kakaobutter

Kokosöl

Leinöl

Olivenöl

Macadamianussöl

Mandelöl

MCT-Öl

Nussöl

Walnussöl

Fortsetzung: Nussecken

Nun streichen Sie etwas Aprikosenmarmelade auf den Teig und streichen anschließend den Nussbelag gleichmäßig darauf. Dann schieben Sie das Backblech auf mittlerer Höhe in den vorgeheizten Ofen (160 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze) und backen die Nussecken etwa 30 Minuten. Nach dem Backen lassen Sie die Nussecken am besten über Nacht oder mindestens 5 Stunden auf dem Blech auskühlen, dann lässt er sich leichter schneiden.

Die Nussecken schneiden Sie jetzt in Quadrate, halbieren diese nochmal, so dass Dreiecke entstehen. Dann schmelzen Sie die Schokolade auf kleinster Hitze in einem Topf und rühren dabei ständig mit einem Kochlöffel. Jetzt bemahlen Sie die Spitzen und die Ecken der Nussecken mit einem Pinsel, legen die Nussecken auf Backpapier und lassen die Schokolade fest werden.

Eine Anmerkung noch:

Wir empfehlen als Margarine für Teig und Belag Alsan aus dem Kühlregal. Wir glauben, dass mit normaler Margarine die Schnitten zu weich werden.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**MCT-Öl**

Mittelkettige Triglyceride oder MCT-Öle sind eine effektive Möglichkeit Ihrem Körper im Zustand der Ketose Ketonkörper zu liefern. Sie enthalten Triglyceride, die mittelkettige Fettsäuren enthalten. Zu den mittelkettigen Fettsäuren zählen die Capronsäure, Caprinsäure, Caprylsäure und die Laurinsäure. Effektiv können die MCT Fettsäuren Caprylsäure C8 in Ketone umgewandelt werden. Der Zustand der Ketose hat den Vorteil, das Ihr Körper hierbei auf das körpereigene Fett als Energiequelle zurückgreift und Sie so abnehmen. MCT-Öl gehört zu den gesündesten gesättigten Fettsäuren. Es hat sich mittlerweile die Erkenntnis durchgesetzt, dass gesättigte Fettsäuren keine schädliche Auswirkungen auf das Herz und die Gefäße haben.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Apple Pie

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl
 150 Gramm Margarine
 1 Esslöffel, gehäuft Zucker
 etwas Tafelsalz
 4 große Äpfel (Boskoop)
 2 Esslöffel Zucker
 etwas Zimt

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie
 etwas Backpapier

Zur Zubereitung des Teiges sieben Sie das Mehl in eine Schüssel, geben die weiche Margarine, 1 Esslöffel Zucker und eine Prise Tafelsalz dazu und verkneten die Zutaten miteinander. Danach formen Sie den Teig mit etwas Wasser zu einer glatten Teigkugel. Von der großen Teigkugel (für Boden) trennen Sie eine kleine Teigkugel (für "Schnüre") ab und stellen beide mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kalt.

Zur Zubereitung eines Apfelkompotts schälen Sie nun 2 Äpfel und schneiden sie klein. Dann geben Sie die Apfelstücke Zusammen mit 2 Esslöffel Zucker und etwas Zimt in eine Schüssel und erhitzen sie etwa 5 Minuten in der Mikrowelle (oder 15 Minuten lassen die Zutaten bei schwacher Hitze in Topf köcheln). Anschließend pürieren Sie das Ganze zu Apfelmus.

Nun legen Sie eine Tarte-Pieform mit Backpapier aus oder mehlen und fetten sie. Die große Teigkugel drücken Sie dann in Tarte-Pieform und ziehen die Ränder etwas hoch. Dann stechen Sie mit einer Gabel kleine Löcher ein (damit der Teig nicht hoch kommt).

Als Nächstes schälen Sie die anderen 2 Äpfel und schneiden sie in dünne Scheibchen. Dann verteilen Sie das Apfelkompott gleichmäßig auf dem Teig und verteilen die Apfelscheiben dicht darauf.

Jetzt formen Sie aus der kleinen Teilkugel lange dünne Schnüre und legen sie im Gittermuster auf den Kuchen. Danach geben Sie nach Belieben mit etwas Zimt über die komplette Pie. Dann lassen Sie den Pie bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30 Minuten backen und schauen ab und an, ob der Rand und die Schnüre leicht braun ist, dann ist die Pie fertig.

Zum Schluss schneiden Sie den Pie in Pizzastücke und servieren ihn Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung: MCT-Öl****Qualität:**

Die hochwertigste Form von MCT-Öl stellt übrigens reines Kokosöl dar. Diese reine Form hat zudem den Vorteil, dass es zu 100 Prozent aus pflanzlichen Erzeugnissen und damit komplett frei von tierischen Erzeugnissen (also vegan) ist. Es ist zu 100 Prozent aus Kokos!

Die besten MCT-Öle (Werbung):

Wir möchten Ihnen zum Beispiel das bioKontor MCT-Öl empfehlen, welches ohne Zusatzstoffe oder Gentechnik produziert wird und vielseitig einsetzbar ist, da es geruchsneutral und geschmacklos ist. Alternativ können wir Ihnen das WoldoHealth MCD Öl empfehlen, das auch ohne Zusatzstoffe und ohne Gentechnik produziert wird. Es ist ebenfalls vielseitig einsetzbar, da es auch geruchsneutral und geschmacklos ist.

Verwendung:

MCT-Öle können Sie zum Beispiel in Smoothies und Ihren Kaffee/Kakao geben (1 Esslöffel).

Kuchen:

Beeren-Käsekuchen ohne Mehl

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

80 Gramm Haferflocken

1 Paket Backpulver

20 Gramm Proteinpulver, veganes

1 Messerspitze Steviapulver, etwa 0,3 Gramm

1 Banane

100 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder andere Pflanzenmilch

Für die Creme:

150 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)

½ Paket Puddingpulver

1 Messerspitze Steviapulver, etwa 0,3 Gramm

50 Gramm Beeren nach Wahl

Mischen Sie alle trockenen Zutaten. Dann pürieren Sie die Banane mit der Sojamilch, verkneten das Ganze zu einem Teig und füllen ihn in eine kleine Kuchenform.

Für die Creme verrühren Sie den Sojaquark mit dem Puddingpulver und dem Stevia in einer Schüssel und verteilen die Creme auf dem Teig. Danach geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen). Dann verteilen Sie die Beeren auf dem Kuchen.

Wenn Sie mögen, können Sie die Beeren auch vorsichtig in die Creme einarbeiten, aber bei uns wird das leider eine matschige Angelegenheit.

Zum Schluss backen Sie den Kuchen im Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten und servieren ihn danach abgekühlt Ihren Gästen.

Der ganze Kuchen hat ca. 700 kcal.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Hafer

Hafer ist Rispengras mit im Vergleich zu anderen Getreidekörnern ungleichen Korngrößen. Er hat einen besonders hohen Fettanteil von 4-8 % (mit vielen essenziellen Fettsäuren). Hafermehl ist nicht allein backfähig. Bei Haferbrot beträgt der Haferanteil mindestens 20 %.

Hafer wird zu Brei, Grütze, Haferflocken, Hafermehl, Klee und Tierfutter verarbeitet.

Haferflocken

Haferflocken sind das wichtigste Produkt aus Hafer (siehe auch Flocken).

Kuchen:

Blätterteigrosen

Menge: 6 Portionen

- 2 Äpfel, rote (Boskoop)
- 3 Esslöffel Konfitüre, rote
- 1 Esslöffel Zitronensaftkonzentrat
- 10 Gramm Puderzucker
- 10 Gramm Mandelblättchen
- 1 Paket Blätterteig aus dem Kühlregal

Spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken, halbieren Sie die Äpfel und entfernen Sie das Kerngehäuse. Dann schneiden Sie die Äpfel von der Seite in sehr feine Scheiben und geben sie in eine Schüssel (keine Metallschüssel). Die Schüssel füllen Sie mit Wasser und dem Zitronensaftkonzentrat und erhitzen sie bei höchster Stufe mindestens 3 Minuten in der Mikrowelle.

Nun rollen Sie den Blätterteig aus und schneiden ihn in 5 - 6 Streifen. Dann vermengen Sie in einer kleinen Schüssel die Konfitüre mit 1 Esslöffel Wasser und bestreichen die Blätterteigstreifen damit. Jeden Streifen belegen Sie bitte zur Hälfte mit den Apfelscheiben, so dass die runde Seite der Apfelscheiben über dem Streifen heraus gucken. Die andere Hälfte klappen Sie um, so dass die Apfelscheiben in einer Art Tasche sitzen. Dann rollen Sie die Blätterteigstreifen auf und stellen sie in eine Muffinform.

Anschließend backen Sie die Rosen bei 175 Grad Celsius (Umluft) etwa 15 Minuten goldbraun. Zum Schluss bestreuen Sie die Rosen mit Puderzucker und Mandelblättchen und servieren sie Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

- kcal 405
- Eiweiß 3,62 Gramm
- Fett 25,26 Gramm
- Kohlenhydr. 38,90 Gramm

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Hafer-Cuisine (bekommen Sie im Bioladen)

Hafer Cuisine ist eine cremige Creme basierend auf Hafer. Hafer Cuisine eignet sich wunderbar zum Kochen und Verfeinern von Suppen und Aufläufen. Hafer Cuisine kann übrigens sowohl in kalten und warmen Gerichten verwendet werden, allerdings ist es nicht schlagfähig. Hafer Cuisine ist 100% vegetarisch und enthält keine Laktose oder Soja. Es ist arm an gesättigten fettsäuren, kochsalzarm und zuckerfrei.

Die Oat Cuisine kann dagegen sowohl in kalten und warmen Gerichten verwendet werden, sie ist auch nicht schlagfähig.

Kuchen:

Blaubeermuffins

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl
 200 Gramm Zucker
 1 Paket Backpulver
 1 Paket Vanillezucker
 250 Milliliter Reismilch (Reisdrink) oder andere Pflanzenmilch
 150 Milliliter Rapsöl, Albaöl oder Sonnenblumenöl
 200 Gramm Blaubeeren oder Himbeeren, frische

Vermischen Sie erst alle trockenen Zutaten miteinander und rühren Sie dann das Rapsöl sowie die Pflanzenmilch dazu. Anschließend geben Sie die Blaubeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu reinigen) Dann heben Sie die Blaubeeren unter den Teig.

Den Teig füllen Sie jetzt in Muffinförmchen und backen ihn bei 170 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 - 25 Minuten, je nach Größe.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Backin**

Backin ist Backpulver eines bekannten Herstellers (es kann aber auch jedes andere Backpulver verwendet werden).

**Backmittel
(Backtriebmittel)**

Sind eine Mischung aus verschiedenen Lebensmitteln und/oder Zusatzstoffen. Meist werden sie als Pulver, Paste oder in flüssiger Form genutzt.

Verwendung:

Verbesserung der Verarbeitungseigenschaften eines Teiges / einer Masse und Verbesserung der Gebäcksqualität.

Verwendungsmenge: unter 10 % (bezogen auf die verwendete Gesamtmenge).

Kuchen:

Crumblekuchen

Menge: 1 Portion
(Die Zutaten sind für ein Backblech)

Für den Boden:

300 Gramm Margarine, pflanzliche
300 Gramm Zucker
500 Gramm Weißmehl
etwas Tafelsalz

Für den Belag:

etwas Obst, nach Wahl, zum Beispiel 2 Gläser Kirschen oder 6-7
Äpfel

Für die Streusel:

200 Gramm Margarine, pflanzliche
200 Gramm Zucker
350 Gramm Weißmehl
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie die Zutaten für den Boden in eine Schüssel und verkneten Sie sie mit den Händen. Dann legen Sie den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und rollen ihn mit einem Glas aus. Dafür streuen Sie am besten noch etwas Weißmehl über den Teig, dann rollt es sich besser und nichts klebt am Glas fest.

Wenn nötig schälen Sie gewünschtes Obst und schneiden es in kleine Stücke und geben es auf den Boden. Nun geben Sie die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel und verkneten sie. Danach verteilen Sie die Streusel auf dem Kuchen.

Zum Schluss backen Sie den Kuchen bei etwa 180 Grad Celsius etwa 30-35 Minuten, bis die Streusel goldbraun sind und servieren den Crumblekuchen abgekühlt Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****À part**

À part ist ein französischer Fachausdruck und beschreibt wie zubereitete Getränke oder Lebensmittel serviert werden. So werden zum Beispiel Saucen a part in einer Sauciere serviert, um dem Gast ausreichend Sauce servieren zu können. Gleichzeitig bietet das den Köchen die Möglichkeit Speisen auf einem Teller oder in einer Cocotte schön anzurichten ohne die Speisen mit zu viel Sauce nappieren beziehungsweise anrichten zu müssen. So liegen die Speisen auf einem Saucenspiegel, schwimmen also nicht in der Sauce und lassen sich zudem leichter - ohne Sauce zu verschütten – zu den Gast tragen. Darüber hinaus dienen a part gereichte Lebensmittel dazu zusätzliche Beilagen zu reichen, die unter Umständen keinen Platz auf dem Teller gehabt hätten. A part servierte Saucen oder Beilagen bieten dem Gast zudem die Möglichkeit sich Speisen und Getränke nach eigenem Geschmack zu mischen. So beispielsweise beim Cafe con hielo oder Kaffee Melange.

Kuchen:

Lauch-Apfel Kuchen

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Mehlmischung, glutenfrei
 200 Gramm Haferflocken, geschrotet
 200 Gramm Walnüsse, gemahlen
 1 Pakert Backpulver
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Kümmel
 3 kleine Äpfel (Boskoop)
 3 Bananen, sehr reif
 1 Teelöffel Natron
 1 Lauchstange (Porree)
 200 Milliliter Mineralwasser
 etwas Margarine für das Blech (vegan)

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist oft etwas Erde) und schneiden Sie den Lauch klein. Dann erhitzen Sie etwas Margarine in einer Pfanne und braten den Lauch kurz an. Danach spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, halbieren sie und entkernen die Äpfel. Anschließend verarbeiten Sie die Äpfel zusammen mit dem Lauch in einem Mixer zu einem Brei und stellen den Brei zur Seite.

Nun zerkleinern Sie die abgezogenen Bananen mit einer Gabel und vermischen sie in einer Schüssel mit dem Natron. Diese Schüssel stellen Sie bitte auch zur Seite.

Dann vermischen Sie das gesiebte Weißmehl, die Haferflocken, die Walnüsse und das Backpulver und geben das Tafelsalz, den Pfeffer, den Kümmel und das Mineralwasser dazu. Danach verrühren Sie alle Zutaten mit einem Mixer, geben die Bananenmischung dazu und verrühren alles wieder.

Anschließend geben Sie auch die Apfel-Lauch-Mischung dazu. Dann verrühren Sie alles weiter und gießen die Masse dann auf ein eingefettetes Backblech. Das Backblech schieben Sie in den vorgeheizten Backofen und backen den Kuchen bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 30 - 40 Minuten.

Zum Schluss lassen Sie den Kuchen etwa 20 Minuten abkühlen, schneiden ihn in Stücke und servieren als Beilage zum Beispiel einen grünen Salat dazu.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Walnüsse

Die Walnüsse (*Juglans*) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*). Es sind vorwiegend Bäume, deren Nussfrüchte bei manchen Arten von großer wirtschaftlicher Bedeutung sind. In Mitteleuropa ist vorwiegend die Echte Walnuss (*Juglans regia*) anzutreffen, wesentlich seltener kultiviert oder verwildert die Schwarznuss (*Juglans nigra*).

Energie: 662 kcal
 Fett: 62g
 Kohlenhydrate: 11g
 Eiweiß: 14g
 Natrium: 2mg
 Kalium: 545mg
 Calcium: 85mg
 Magnesium: 130mg
 Phosphat 410mg
 Eisen: 2,5mg
 Zink: 2,7mg

Kuchen:

Marmorkuchen

Menge: 1 Portion

150 Gramm Zucker
 135 Milliliter Pflanzenöl
 250 Milliliter Sojadrink Vanille
 1 Esslöffel Essig
 ¼ Fläschchen Rumaroma
 250 Gramm Weißmehl
 1 Paket Backpulver
 3 Esslöffel Kakao
 3 Esslöffel Sojadrink Vanille
 80 Gramm Schokolade, dunkle

Vermischen Sie als erstes den Zucker, das Pflanzenöl, den Vanille-Sojadrink, den Essig und das Rumaroma in einer Schüssel.

Danach sieben Sie das Weißmehl und das Backpulver in eine weitere Schüssel und heben es dann mit einem Schneebesen unter die flüssigen Zutaten, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Nun füllen Sie ein Hälfte des Teiges in eine mittelgroße bis kleine Form. Dann rühren Sie unter die andere Teighälfte 3 Esslöffel Kakao und 3 Esslöffel Vanille-Sojadrink unter. Danach geben Sie die Sojadrink-Masse auf den hellen Teig.

Anschließend backen Sie den Kuchen im nicht vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) auf der 2. Schiene von unten etwa 35 Minuten. Mit einem Holzstäbchen können Sie testen, ob der Kuchen durch ist, also kein Teig mehr kleben bleibt.

Nach dem Backen lassen Sie den Kuchen abkühlen und stürzen ihn. Außerdem schmelzen Sie die dunkle Schokolade in einem Topf und überziehen den Kuchen damit zum Schluss.

Unser Tipp:

Sie können so auch einen Zebrakuchen machen, dafür geben Sie einfach immer dünne Schichten dunklen und hellen Teig abwechselnd in die Form.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Pflanzencreme**

Pflanzencreme ist besonders geschmeidiges Speisefett mit etwa 65 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren und einem höherem Wasseranteil als Margarine und nur bis zu 78 % Pflanzenfetten.

Man verwendet Pflanzencreme wegen des hohen Wassergehaltes nur für die kalte Küche und nicht zum Braten.

Achtung:

Beim Erhitzen besteht Spritzgefahr.

Kuchen:

Möhrenkuchen

Menge: 1 Portion

400 Gramm Möhren
1 Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale davon
200 Gramm Rohrzucker
200 Milliliter Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Zimt
1 Paket Backpulver
400 Gramm Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl
1 Paket Vanillezucker
etwas Margarine für die Form (Aslan)
etwas Puderzucker zum Bestreuen

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Möhren kurz trocken. Dann raspeln Sie die Möhren auf einer Küchenreibe fein und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Den Teig füllen Sie jetzt in eine gefettete Springform und backen ihn bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen etwa 40 - 50 Minuten.

Nach dem Erkalten bestreuen Sie den Kuchen mit Puderzucker und servieren ihn Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Zimt**

Zimt ist Rindengewürz (siehe auch Gewürze). Zimt ist die getrocknete Rinde des Zimtbaumes, eines der ältesten Gewürze der Welt. Zimt hat einen süßlichen, nussartigen Geschmack und einen kräftig aromatischen Duft. Der Gehalt an ätherischen Ölen liegt bei Zimt zwischen 2-6 % (Zimtöl). Die wichtigsten Sorten sind der chinesische Zimt (siehe auch Kassia) und der teurere Ceylonzimt.

Verwendet wird Zimt als Stangenzimt, gemahlen oder als Öl für Kuchen und Süßspeisen, Gebäck (zum Beispiel Zimtsterne), Bratäpfel, süße Soßen und gewürzte Heißgetränke. Außerdem verwendet man Zimt für Marinaden sowie Chutneys, für Gewürzmischungen und auch für Rind- und Lammgerichte.

Achtung:

Zimt sollte gut verschlossen und dunkel bei Zimmertemperaturen aufbewahrt werden, damit der Zimtduft nicht verfliegt. Als Tee hilft Zimt bei Durchfall und Verdauungsbeschwerden. Außerdem wirkt Zimt krampflösend und regt den Kreislauf an.

Kuchen:

Muffins

Menge: 1 Portion

280 Gramm Weißmehl
 125 Gramm Zucker
 etwas Tafelsalz
 15 Gramm Weinsteinbackpulver
 ½ Apfel, püriert (etwa 2 Esslöffel, Boskop)
 100 Milliliter Pflanzenöl
 150 Milliliter Mineralwasser
 eventuell Früchte oder Schokolade oder Nüsse
 eventuell Gewürze (Zimtpulver, Vanille)
 Papierförmchen

Vermischen Sie alle trockenen Zutaten und rühren Sie dann das Apfelmus unter. Danach mischen Sie das Pflanzenöl und das Wasser und rühren das Gemisch schnell mit einem Schneebesen unter. Jetzt mischen Sie nach eigenem Belieben noch etwa 150 – 200 Gramm Früchte (zum Beispiel Heidelbeeren, Apfelstücke, ...) oder Schokoladenstücke, Nüsse, Gewürze (Zimt, Vanille, ...) etc. unter.

Den Teig füllen Sie danach in Muffinförmchen. Je nach Menge der weiteren Zutaten reicht der Teig für etwa 9 - 12 Muffins. zum Schluss backen Sie die Muffins bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 - 25 Minuten.

Unsere Tipps:

Locker werden die Muffins durch das Mineralwasser und das Backpulver und die Bindung kommt vom Apfelmus - das kann man also nicht weglassen (und man schmeckt es wirklich nicht raus).

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****23 vegane Ei-
Ersatzprodukte
(Alternativen)**

In der Eierindustrie ist leider Tierqual an der Tagesordnung, deshalb zeigt Köche-Nord Ihnen einmal die 10 besten alternativen als Ei-Ersatz!

1. Reife Banane

Dieser Eiersatz ist gut für: Kuchen, Muffins und Kekse.
 Dosierung: eine halbe Banane ist ein Ei, maximal vier Eier sind ersetzbar.

2. Apfelmus oder Kürbispüree

Eignet sich sehr gut für süße Teige.
 Dosierung: 75 Milliliter sind ein Ei, maximal 3 Eier ersetzbar.

3. Essig und Natron

Dieser Eiersatz ist gut für: Eignet sich zur Lockerung von Teigen bei Kuchen und Broten.
 Keine Angst, den Essig schmeckt man nicht.

Dosierung: Ein Esslöffel Essig und zwei Teelöffel Natron ersetzen ein Ei.

Kuchen:

Obstkuchen

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

225 Gramm Dinkelvollkornmehl

100 Gramm Rohrzucker

250 Gramm Wasser

4 Esslöffel Apfelmus

3 Teelöffel Weinsteinbackpulver

Für den Belag:

etwas Obst nach Belieben

Außerdem:

etwas Margarine für die Form (vegan)

etwas Weißmehl für die Form

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor.

Dann verquirlen Sie die Zutaten für den Teig in einer Schüssel mit dem Mixer zu einem Teig. Diesen Teig füllen Sie in eine gefettete und bemehlte Springform, verteilen das mit kaltem Wasser abgespülte Obst darauf und stellen ihn in den Backofen.

Die Backzeit hängt natürlich vom Obst ab. Bei frischen Pflaumen oder Aprikosen beträgt die Backzeit etwa 30 - 40 Minuten, bei tiefgefrorenem Obst etwa 60 Minuten. Am besten machen Sie eine Stäbchenprobe mit einem Holzspieß.

Nährwerte pro Portion

kcal 1718

Eiweiß 36,46 Gramm

Fett 29,94 Gramm

Kohlenhydr. 313,86 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: 23 vegane
Ei-Ersatzprodukte
(Alternativen)

4. Tomatenmark

Für herzhaftes Backlinge, also z.B. Burgerpattys, eignen sich 2 EL Tomatenmark als Alternative zu einem Ei. Das Mark ist in herzhaften Sachen geschmacklich relativ neutral und lässt sich gut mit anderen Gewürzen kombinieren. Es liefert jedoch eine charakteristische Farbe.

Dieser Eiersatz ist gut für: Passt in Gemüselaiachen (auch aus Hülsenfrüchte) und vegane Bratlinge.

Dosierung: Ein Esslöffel ersetzt ein Ei.

5. Gemahlene Leinsamen

Gut für: Ein gutes Bindemittel für Vollkorngebäck, Muffins, Brot und Kekse.

Dosierung: Zwei Esslöffel Leinsamen und drei Esslöffel Wasser ersetzen ein Ei.

Getränk:

Fitmacher

Menge: 1 Portion

125 Gramm Salatgurken
 50 Gramm Paprikaschoten, rot
 75 Gramm Tomaten
 ½ Teelöffel Hirseflocken
 1 Teelöffel Öl (Distelöl)
 etwas Tafelsalz
 etwas Zucker
 etwas Tabasco
 ½ Teelöffel Schnittlauch, in Röllchen

Spülen Sie die Salatgurke mit kaltem Wasser ab, schälen Sie sie und schneiden Sie die Gurke in kleine Stücke. Dann halbieren Sie die Paprika entkernen sie, entfernen die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen aus. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten ebenfalls in Würfel. Dann pürieren Sie das Gemüse zusammen im Mixer. Nun schlagen Sie die Hirseflocken und das Distelöl mit einem Schneebesen unter und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz, Zucker und ein paar Spritzern Tabasco ab.

Dann füllen Sie das Getränk in ein Glas und servieren es mit Schnittlauchröllchen bestreut sofort Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: 23 vegane Ei-Ersatzprodukte (Alternativen)

6. Speisestärke

Dieser Eiersatz ist gut für: Bindet und verdickt den Teig von Kuchen und Keksen, aber auch die Masse bei Aufläufen und die Füllung für Quiche.

Dosierung: Ein Esslöffel Speisestärke und drei Esslöffel Wasser ersetzen ein Ei.

7. Kichererbsenwasser (Aquafaba)

Dieser Eiersatz ist gut für: Das Abtropfwasser von Kichererbsen oder Bohnen ist ein pflanzlicher Ersatz für Eischnee und dient zur Lockerung von Teigen oder ist auch für Baiser und ähnliches zu verwenden.

Dosierung: 100 Milliliter Kichererbsenwasser und ein halber Teelöffel Weinsteinpulver ersetzen ein Eiklar und müssen länger (das kann bis zu 15 Minuten dauern) als dieses aufgeschlagen werden, um fester Schnee zu werden.

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.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: 23 vegane Ei-Ersatzprodukte (Alternativen)

8. Johannisbrotkernmehl
 Dieser Eiersatz ist gut für: Ein guter Ersatz, wenn in Cremes, Puddings oder Saucen ein Ei verlangt wird.
 Dosierung: Ein Teelöffel ersetzt ein Ei.

9. Kurkuma
 Dieser Eiersatz ist gut für: Verleiht den Speisen die typisch gelbe Ei-Farbe.
 Dosierung: Eine Prise Kurkuma ersetzt die Farbe von einem Eidotter.

10. Chiasamen
 Dieser Eiersatz ist gut für: zum Binden von Rührteigen, Keksen oder herzhaftem Gebäck.
 1-2 Esslöffel Chiasamen in 3-4 Esslöffel Wasser einweichen und kurz quellen lassen und Sie erhalten eine gute und gesunde Alternative für ein Ei. Denn Chiasamen liefern nebenbei eine Reihe von Nährstoffen und Ballaststoffen.

Getränk:

Traube-Aronia Smoothie

Menge: 1 Portion

750 Milliliter Traubensaft
 100 Gramm Aroniabeeren
 1 Prise Zimt
 1 Vanilleschote
 3 Blätter Stevia
 2 große Tonkabohnen

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren Sie sie.
 Dieser Smoothie ist gut zur Einnahme vor wichtigen Wettkämpfen.

Getränk:

Sonnenschein-Drink

Menge: 1 Portion

4 Zentiliter Eierlikör (vegan, Rezept siehe nächste Seite)
 einige Eiswürfel
 etwas Orangenlimonade

Zur Garnitur:

1 Orangenscheibe
 eventuell 1 Strohhalm

Füllen Sie erst ein Longdrinkglas zur Hälfte mit den Eiswürfeln und gießen Sie dann den Eierlikör hinzu. Anschließend füllen Sie das Glas mit gekühlter Orangenlimonade auf und verrühren alles kurz.

Garniert wird der Drink mit einer Orangenscheibe und serviert wird er mit einem Strohhalm.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: 23 vegane Ei-Ersatzprodukte (Alternativen)

11. Pfeilwurzel- oder Johannisbrotkernmehl
 Dieser Eiersatz ist gut für: Eigent sich gut zum Backen. Auch süße und herzhaft Saucen bekommen so eine gute Bindung und ein feines Mundgefühl. Eine starke Bindung liefern Pfeilwurzel- oder Johannisbrotkernmehl (aber auch Guakernmehl und Tapiokastärke). Sie können deswegen wesentlich feiner als Speisestärke dosiert werden. Johannisbrotkernmehl hat den Vorteil, dass es nicht nur kalt – also ohne Aufkochen – bindet, sondern bei der Zubereitung von Gebäck vorher nicht mit Wasser angerührt werden muss. Anstelle eines Eis wird also 1 gehäufter Teelöffel Johannisbrotkernmehl mit den trockenen Zutaten des Kuchen vermengt und zu den flüssigen Zutaten zusätzlich 40 Milliliter Wasser/Pflanzendrink gegeben. Bei Pfeilwurzelmehl wird anstelle eines Ei ½ Esslöffel mit 3 Esslöffel kaltem Wasser verquirt.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Getränk:

Veganer Eierlikör

Menge: 1 Portion

500 Gramm Vanille Pudding selbstgemacht
 150 Milliliter Rum oder Wodka
 250 Milliliter Soja-Sahne
 1 Vanilleschote
 2 Esslöffel Rohrzucker
 Kurkuma oder auch gelbe Lebensmittelfarbe für die Färbung, nach Belieben

Geben Sie alle Zutaten, außer dem Rum und dem Vanillemark, in einen kleinen Topf und lassen Sie es kurz aufkochen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Zwischendurch kratzen Sie das Mark der Vanilleschote aus und geben es dann zusammen mit dem Rum zu den aufgekochten Zutaten in den Topf. Zum Schluss alles gut durchmischen und kalt stellen.

Dieser Eierlikör hält sich gut gekühlt und verschlossen etwa einen Monat.

Getränk:

Müllwerker

Menge: 1 Portion

3 Eiswürfel, 6 Zentiliter Gin
 Ice Tea (zum Auffüllen)

Geben Sie die Eiswürfel in ein Longdrink Glas, fügen Sie den Gin dazu und füllen Sie die Zutaten mit Ice Tea auf.

Unser Tipp:

Sie können den Gin auch durch Wodka austauschen.

Nebenbei:

Dies ist ein Rezept für unsere Müllwerker aus der Region Hannover (von Marcus Petersen-Clausen von Köche-ord.de). Wenn Sie unseren Müllwerkern den Drink in einem anderem Glas als einem Longdrink Glas servieren sagen die:

„**DAS IST SCHICKIMICKI!**“ und schmeißen das Glas an die Wand!

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: 23 vegane Ei-Ersatzprodukte (Alternativen)

12. Kürbispüree

Dieser Eiersatz ist gut für: Der typische Geschmack passt gut zu würzigeren Rührteigen oder zum Beispiel zu Zimtschnecken aus Hefeteig oder herzhaftem Gebäck. Genau wie Apfelmus oder eine zerdrückte Banane können auch 60 Gramm Kürbispüree ein Ei ersetzen.

13. Mehl

Dieser Eiersatz ist gut für: Muffins, Pfannkuchen und Rührkuchen, die luftig, locker und fluffig sein sollen. Um ein Ei zu ersetzen, können Sie 2 Esslöffel Mehl zusammen mit 1 Esslöffel Backpulver, 2 Esslöffel Speiseöl und 2 Esslöffel Wasser aufschlagen. Das Mehl bindet und das Backpulver lockert den Teig. Speiseöl und Wasser liefern das fehlende Fett beziehungsweise die fehlende Feuchtigkeit.

Getränk:

Gemüse-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

4 Esslöffel Haferkleie-Flocken
125 Milliliter Tomatensaft
125 Milliliter Möhrensaft
1 Esslöffel Zitronensaft

Geben Sie die Haferkleie-Flocken in ein Glas und gießen Sie den Möhrensaft, den Tomatensaft und den Zitronensaft hinzu und rühren Sie zum Schluss alles gut durch.

Getränk:

Paprika-Mandelmilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 rote Paprikaschote
2 Tomaten
200 Milliliter Mandelmilch
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
getrocknete, italienische Kräuter

Viertel, entstielen, entkernen und waschen Sie die Paprikaschote. Danach entfernen Sie die weißen Scheidenwände. Die Schotenviertel spülen Sie ab, genauso wie Sie die Tomaten abspülen. Die Tomaten werden dann geviertelt und die Stängelansätze entfernt.

Anschließend geben Sie die Paprika- und die Tomatenviertel in einen hohen Rührbecher, gießen die Mandelmilch hinzu und würzen alles mit Pfeffer, Salz und den italienischen Kräutern. Die Zutaten werden nun kurz mit einem Pürierstab püriert und zum Schluss in 2 Gläser gefüllt.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: 23 vegane
Ei-Ersatzprodukte
(Alternativen)

14. Mineralwasser
Dieser Eiersatz ist gut für: Die Herstellung besonders lockerer Teige, wie beispielsweise veganem Biskuit. Bei der Zubereitung hilft Mineralwasser zusätzlich zu etwas Sojajoghurt und Backpulver. Da Angaben zu einem 1:1 Austausch hier jedoch schwierig sind, gehen Sie am besten nach einem der vielen veganen Rezepte vor, die dies beinhalten.

15. Natron und Säure
Dieser Eiersatz ist gut für: Tortenböden oder Rührkuchen. Natron sorgt in Verbindung mit Säure, sprich Essig oder Zitronensaft, ist gut für wunderbar lockere Teige. 3-4 gestrichene Teelöffel Natron plus 2-3 Esslöffel Essig oder Zitronensaft reichen beispielsweise zum Lockern von 500 Gramm Mehl

Getränk:

Waldfreude (alkoholfrei)

75 Gramm Waldbeeren (zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren oder/ und Brombeeren)

einige Eiswürfel

15 Zentiliter fermentierter Kräutertee (Kombucha)

Außerdem für die Garnitur:

eventuell 1 Erdbeere mit Grün

eventuell frische Minzeblätter

eventuell einige Strohalme

Verlesen und entstielen Sie die Waldbeeren. Geben Sie hierfür die Beeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Beeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen.

Anschließend pürieren Sie die Beeren.

Das Waldbeerenpüree geben Sie nun in ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas. Danach gießen Sie das Püree mit dem Kräutertee auf und rühren den Drink vorsichtig um.

Sie können nach eigenem Belieben die Erdbeeren und Minzblätter abspülen und trocknen. Dann garnieren Sie den Glasrand mit der Erdbeere und den Minzblättern aus und servieren das Getränk mit einem Strohalme.

Unser Tipp:

Kombucha stellt man aus gesüßtem Tee mithilfe des sogenannten Teepilzes her. Er löst eine leichte Gärung des Tees aus und der Drink schmeckt dann säuerlich und apfelweinartig. Außerdem werden dem Tee vitalisierende, generell krankheitsvorbeugende Eigenschaften nachgesagt, die aber wissenschaftlich leider nicht belegt sind.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: 23 vegane Ei-Ersatzprodukte (Alternativen)

16. Pflanzendrink

Dieser Eiersatz ist gut für:

Mürbeteiggebäck wie Plätzchen.

In Mürbeteiggebäck wie etwa Plätzchen, in denen nur ein Ei verarbeitet wird, können Sie die fehlende Feuchtigkeit oft einfach durch 3-4 Esslöffel Pflanzendrink austauschen. Auch etwas mehr Fett reicht meist schon aus.

17. Seidentofu

Dieser Eiersatz ist gut für: Rührteige, Hefeteige, veganen Käsekuchen, Quiches, Schokocremes, Suppeneinlage anstelle von Eierstich oder Cremes

Bei Seidentofu handelt es sich um eine sehr weiche Tofusorte. 60 Gramm pürierter Seidentofu binden Rührteige, liefern aber auch Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit. Das ist beispielsweise in Hefeteigen, die ein Ei enthalten sollen, ideal. Auch veganen Käsekuchen, Quiches oder Cremes verleiht Seidentofu ein feines Mundgefühl, das an Ei erinnert. Seidentofu ist so beispielsweise eine gute Grundlage für seidige Schokocremes. Er kann auch als Suppeneinlage anstelle von Eierstich verwendet werden.

Getränk:

Mango-Reismilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 Banane
150 Gramm Mango-Fruchtfleisch
200 Milliliter kalter Reisdink
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Die Banane schälen Sie und schneiden sie in Scheiben. Das Mango-Fruchtfleisch schneiden Sie vom Stiel, schälen es und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Danach geben Sie die Bananenscheiben mit dem Mangostückchen, dem Zitronensaft und dem Reisdink in einen Rührbecher und pürieren alles einige Minuten. Zum Schluss füllen Sie den Mango-Reismilch-Smoothie in 2 Gläser und servieren ihn.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: 23 vegane
Ei-Ersatzprodukte
(Alternativen)

18. Sojajoghurt
Dieser Eiersatz ist gut für: Muffins und Rührkuchen, die luftig, locker und fluffig sein sollen.
Es eignen eignet sich anstelle eines Eis 60 Gramm Sojajoghurt plus etwas mehr (1 Prise) Backpulver als im Rezept angegeben.

19. Soja- oder Kichererbsenmehl
Dieser Eiersatz ist gut für: Rührteige, Kekse, Waffeln, Cookies und Brownies.
Sojamehl ist eiweiß- und stärkehaltig. 1-2 Esslöffel Sojamehl werden dafür zuvor mit 2 Esslöffel Wasser vermischt. Das Mehl liefert Bindung und Stabilität für Rührteige, Kekse, Waffeln, Cookies und Brownies. Sojamehl kann einen ganz leichten Eigengeschmack mit sich bringen, der aber erst bei größeren Mengen wirklich auffällig ist.

Kichererbsenmehl eignet sich sehr gut zum Binden von Flüssigkeiten in herzhaften Gerichten wie etwa Aufläufen oder Quiches. Auch vegane Omeletts lassen sich natürlich damit zubereiten.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Getränk:

Havana-Moon-Chili-Flip (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1/4 rote Chilischote
 1/4 Papaya (etwa 75 Gramm)
 1/4 Avocado (etwa 75 Gramm)
 1 kleine Banane (etwa 75 Gramm)
 300 Milliliter frisch gepresster Orangensaft
 2 Esslöffel Limettensaft
 200 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure
 eventuell einige Eiswürfel

Putzen Sie die Chili, trocknen Sie sie und entfernen Sie die Kerne. Anschließend wird die Chili geviertelt. Die Chiliviertel schneiden Sie sehr fein, die Papayaviertel schälen Sie und nehmen die Kerne heraus. Anschließend lösen Sie das Avocado-Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale und schälen die Banane.

Schneiden Sie jetzt die vorbereiteten Fruchtstücke in grobe Stücke und geben Sie sie in einen Rührbecher. Die Chili, den Orangensaft, den Limettensaft und das Mineralwasser geben Sie hinzu und pürieren die Zutaten mit einem Elektromixer oder einem Pürierstab sehr fein.

Zum Schluss geben Sie die Eiswürfel in zwei Gläser und gießen den Havana-Moon-Chili-Flip auf.

Unsere Tipps:

Anstatt des Orangensaftes können Sie frisch gepressten Grapefruitsaft verwenden und statt des Mineralwassers können Sie 200 Milliliter Bitter Lemon nehmen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: 23 vegane Ei-Ersatzprodukte (Alternativen)

20. Tofu

Dieser Eiersatz ist gut für: Quichefüllungen oder zur Herstellung eines veganen Rühreis, sprich Rührtofu. Auf für Aufstriche oder Salate eignet sich Tofu sehr gut.

Pürierter, fester Tofu kann zwar auch in Gebäck Verwendung finden, eignet sich aber vor allem für Quichefüllungen oder zur Herstellung eines veganen Rühreis, sprich Rührtofu. Auch in Rezepten für Aufstriche oder Salate, in denen gekochte Eier verwendet werden, eignet sich Tofu wunderbar.

21. (Instant) Kartoffelpüree

Dieser Eiersatz ist gut für: vegane Braten, „Fleischbällchen“ oder Bratlinge.

Instant Kartoffelpüreeflocken oder auch Kartoffelpüree sind eine gute Ei-Alternative zum Binden. Tauschen Sie in Rezepten, die dicht sein sollen, ein Ei mit zwei Esslöffel Kartoffelflocken oder Kartoffelpüree aus. Diese Ei-Alternative eignet sich gut für vegane Braten, „Fleischbällchen“ oder Bratlinge.

Getränk:

Grüner Flip - Smaragddrink- (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Kiwis
3 Esslöffel Waldmeister-Sirup
1 Limette, den Saft davon
2 Esslöffel Puderzucker
Tonic Water

Zuerst schneiden Sie von einer Kiwi 4 gleich große Scheiben ab und legen diese für die Garnitur zur Seite. Die restlichen Kiwis schälen Sie und pürieren sie mit einem Pürierstab.

Nun fügen Sie den Waldmeister-Sirup und den Puderzucker hinzu und rühren alles gut unter. Den Grünen Flip verteilen Sie in 4 Gläser und füllen ihn mit Tonic Water auf.

Zum Schluss werden die Glasränder mit den beiseite gelegten Kiwischeiben ausgarniert.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: 23 vegane
Ei-Ersatzprodukte
(Alternativen)

22. Kala Namak
Dieser Eiersatz eignet
sich für: Eigengeschmack.
Verwenden Sie es zum
Beispiel für Rührtofu,
vegane Quiches und
Omeletts.

Kala Namak ist ein
Gewürz aus der
indischen Küche. Es
erzeugt durch seinen
geringen Schwefelanteil
den typischen Ei-
Geschmack. Verwenden
Sie es zum Beispiel für
Rührtofu, vegane
Quiches und Omeletts.
Tauschen Sie einfach ein
Teil des Tafelsalz durch
die gewünschte Menge
Kala Namak und rühren
Sie es unter das Mehl,
die Flüssigkeit oder
marinieren Sie damit zum
Beispiel den Tofu.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Getränk:

Heidelbeerlimonade (alkoholfrei)

Menge: 7 Portionen

8 Esslöffel Heidelbeeren
1/2 Limette, den Saft davon
1 Liter Ginger Ale
1 Liter Bitter Lemon
einige Eiswürfel

Zum Garnieren:

1 Zitrone und Limette, eventuell
einige Holzspieße
einige Strohalme

Verlesen Sie die Heidelbeeren, spülen Sie sie ab und lassen Sie die Beeren trocknen. Die Hälfte der Heidelbeeren pürieren Sie nun mit etwas Limettensaft. Die restlichen Heidelbeeren legen Sie beiseite.

Danach streichen Sie das Heidelbeerpüree durch ein feines Sieb und geben es in einen Glaskrug. Das gekühlte Ginger Ale und das gekühlte Bitter Lemon geben Sie hinzu und mengen alles unter. Zum Schluss geben Sie etwa 3 Eiswürfel in ein Glas und füllen das mit der Heidelbeerlimonade auf.

Zum Ausgarnieren können Sie noch die Limette und Zitrone heiß abwaschen, trocknen und dann in dünne Scheiben schneiden. Dann stecken Sie je 1/2 Limettenscheibe und 1 Zitronenscheibe auf ein Holzspieß und geben das in die Gläser. Außerdem können Sie die Limonade noch mit einem Strohhalm servieren.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: 23 vegane
Ei-Ersatzprodukte
(Alternativen)

23. Spezielle Ei-
Alternativprodukte
Immer mehr Supermärkte,
Biomärkte und Drogeriemärkte
oder spezielle vegane
Onlineshops bieten eine
wachsende Auswahl an Ei-
Alternativprodukten. Dabei
handelt es sich in der Regel um
Pulver, die aus einer Mischung
von Lupinenmehl, Tapioka,
Kartoffelstärke oder Maisstärke
bestehen. Diese Produkte
werden meistens mit etwas
Wasser aufgeschlagen und
können dann anstelle von Eiern
in verschiedenen Rezepten
verwendet werden.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Index:**Frühstück:**

Frühstück mit Kaki, Haferflocken,
Sultaninen und Sojajoghurt **Seite:** 03
Rohkost Chia-Pudding **Seite:** 04

Brot oder Brötchen:

Brötchen **Seite:** 05
Fladenbrot mit Thymian **Seite:** 06
Vollkornbrötchen **Seite:** 07

Vorspeisen:

Gemüsestrudel mit Couscous **Seite:** 08-09
Veganes Rührei **Seite:** 10
Tomaten-Quiche **Seite:** 11-12

Salat:

Brokkoli-Salat **Seite:** 13
Glasnudelsalat mit roten Linsen **Seite:** 14
Veganer Fleischsalat (Thermomix) **Seite:** 15
Kartoffelsalat Norddeutsche Art **Seite:** 16
Obstsalat mit veganer Sahne **Seite:** 17
Reissalat mit Früchten **Seite:** 18
Rote-Bete-Salat **Seite:** 19
Sommersalat mit Tofu-Sesam-Streifen **Seite:** 20
Tabouleh **Seite:** 21
Tortellinisalat mit Ananas **Seite:** 22
Tortellinisalat mediterran **Seite:** 23
Salat - nach Art eines Heringssalates **Seite:** 24

Suppe:

Kartoffelsuppe **Seite:** 25
Möhren-Ingwer Cremesuppe **Seite:** 26
Spinatsuppe mit Masala **Seite:** 27
Grüne Cremesuppe mit Gurke **Seite:** 28

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Deklarationspflicht in der
Lebensmittelgewerbe**

Bei Lebensmitteln müssen immer bestimmte Zutaten und Inhaltsstoffe vom Hersteller auf den Verpackungen deutlich sichtbar ausgewiesen werden. Auf diese Weise wird der Kunde darüber aufgeklärt, ob potentielle, seine Gesundheit beeinträchtigende Allergene oder Zutaten in den Lebensmitteln enthalten sind.

Der Verbraucher oder Kunde ist aber zum Glück nicht nur über die Bestandteile der Produkte zu informieren. Neben den Zutaten sind natürlich auf Verpackungen von Lebensmitteln zusätzlich auch Angaben zur der Füllmenge, dem Gewicht, den Nährwerten, dem Produktionsdatum und Mindesthaltbarkeitsdatum sowie auch zur Produktionsstätte zu machen. Bei Fleischerzeugnissen müssen übrigens auch die jeweiligen Aufzuchtorte samt Schlachthöfen aufgelistet werden. Packungen von tiefgekühlten Artikeln sind außerdem mit dem Datum zu versehen, an welchem das Produkt eingefroren wurde.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Index:**Beilage:**

Spargel mal anders **Seite:** 29
 Tomatenreis **Seite:** 30

Hauptspeise:

Burger **Seite:** 31-32
 Cevapcici mit Tzaziki **Seite:** 33
 Veganer Tzaziki **Seite:** 34
 Veganes Labskaus **Seite:** 35-36
 Chili sin Carne mit Ananas und exotischer Note **Seite:** 37-38
 Frikadellen ohne Tofu und Seitan **Seite:** 39
 Gemüsepfanne **Seite:** 40
 Gemüsepfanne mit Kelpnudeln **Seite:** 41
 Gefüllte Paprikaschoten **Seite:** 42-43
 Gemüserösti mit Zucchini **Seite:** 44
 Grießbrei **Seite:** 45
 Grünkernbratlinge **Seite:** 46
 Hackbraten mit Bratensauce (vegan) **Seite:** 47-48
 Hamburger mit frittierter Zuckerkombu **Seite:** 49-51
 Kalte Gurkensuppe **Seite:** 52
 Kartoffelgulasch mit Räuchertofu **Seite:** 53-54
 Lasagne **Seite:** 55-58
 Linseneintopf **Seite:** 59
 Makkaroniaufwurf **Seite:** 60-62
 Omelett mit Bratgemüse (vegan) **Seite:** 63-64
 Pasta mit Salbei und Tomaten **Seite:** 65
 Pasta Vuna - Vegane Thunfisch Pasta (vegan) **Seite:** 66
 Pellkartoffeln mit veganem Schnittlauchdip **Seite:** 67
 Penne mit veganer Sauce Bolognese mit Zucchini **Seite:** 68
 Pizza mit Hefeschmelz **Seite:** 69-70
 Pizzaschnecken mit Räuchertofu **Seite:** 71-78
 Reispfanne mit buntem Gemüse **Seite:** 73
 Rouladen mit Spätzle und Rotkohl **Seite:** 74-76
 Veganes Rührei mit Frühlingszwiebeln und Tomaten **Seite:** 77
 Spaghetti Bolognese **Seite:** 78
 Spaghetti Carbonara **Seite:** 79

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:**

Deklarationspflicht in der
Lebensmittelgewerbe

Bei alkoholischen Waren muss
außerdem der Alkoholgehalt in
Promille angegeben werden.
Für Allergiker sind natürlich
Informationen über mögliche
Kreuzkontaminationen
erforderlich.

Für Allergiker sind Besuche von
Speiselokalen und Restaurants
sehr häufig mit einem
gesundheitlichen Risiko
verbunden, da sie anders als
bei selbst hergestellten Speisen
leider keinen genauen Überblick
über die im Restaurant
verwendeten Zutaten haben.
Deshalb erstreckt sich die
Deklarationspflicht auch
insbesondere auf
gastronomische Betriebe und
ebenfalls Heime und ähnliches!
Diese müssen sämtliche
allergenen Stoffe, Zutaten,
Gewürze, Konservierungsmittel
und so weiter in
entsprechenden Unterlagen
dokumentieren, um sie dem
Verbraucher oder Kunden bei
Bedarf zur Einsichtnahme
vorlegen zu können.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Index:**Hauptspeise:**

Spaghetti mit Spinat und Champignons **Seite:** 80-81
Spitzkohl-Curry **Seite:** 82
Tagliatelle in veganer Spinat-Erdnuss-Sauce **Seite:** 83
Tex-Mex-Wraps **Seite:** 84
Tofu Stroganoff **Seite:** 85-86
Tortilla-Wraps mit Kürbis-Guacamole **Seite:** 87-90
Vollkornspaghetti mit veganem Kürbissugo **Seite:** 91
One Pot Zitronen-Spinat-Spaghetti **Seite:** 92
Wirsing-Eintopf mit Nudeln **Seite:** 93
Zitronenmelisse-Salbei-Folienkartoffeln **Seite:** 94
Apfelmus mit Rumrosinen **Seite:** 95

Dessert:

Apfeltarte **Seite:** 96
Bratpfel aus der Mikrowelle **Seite:** 97
Himbeermuffins **Seite:** 98
Kirschenmichel **Seite:** 99
Kaltschale mit Beeren oder Kirschen **Seite:** 100

Snack:

Hot Dog **Seite:** 101
Schokobällchen **Seite:** 102
Müsliriegel **Seite:** 103
Rohkost-Sesam-Kokos-Plätzchen **Seite:** 104

Backen:

Nussecken **Seite:** 105-106
Apple Pie **Seite:** 107

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:**

Deklarationspflicht in der
Lebensmittelgewerbe

Als typische Allergene gelten
zum Beispiel Spuren von Soja,
Weizen, Nüssen, Eiweiß sowie
laktosehaltige und glutenhaltige
Inhaltsstoffe.

Unser Tipp:

Möchten Sie als veganer
Kunde / Verbraucher keine
Produkte wie Milch oder
ähnliches verwenden sagen Sie
doch einfach "ich bin
laktoseintolerant und hätte
gerne mal die Zutatenliste", ein
Betrieb muss Ihnen immer
sagen wenn er zum Beispiel
Kuhmilch verwendet hat (oder
auf pflanzliche Milch ohne
Laktose zurück gegriffen hat)!

Index:**Kuchen:**

Beeren-Käsekuchen ohne Mehl **Seite:** 108
 Blätterteigrosen **Seite:** 109
 Blaubeermuffins **Seite:** 110
 Crumblekuchen **Seite:** 111
 Lauch-Apfel Kuchen **Seite:** 112
 Marmorkuchen **Seite:** 113
 Möhrenkuchen **Seite:** 114
 Muffins **Seite:** 115
 Obstkuchen **Seite:** 116

Getränk:

Fitmacher **Seite:** 117
 Apfel-Ananas-Smoothie mit Endivie **Seite:** 118
 Traube-Aronia Smoothie **Seite:** 119
 Sonnenschein-Drink **Seite:** 119
 Veganer Eierlikör **Seite:** 120
 Müllwerker **Seite:** 120
 Gemüse-Drink (alkoholfrei) **Seite:** 121
 Paprika-Mandelmilch-Smoothie (alkoholfrei) **Seite:** 121
 Waldfreude (alkoholfrei) **Seite:** 122
 Mango-Reismilch-Smoothie (alkoholfrei) **Seite:** 123
 Havana-Moon-Chili-Flip (alkoholfrei) **Seite:** 124
 Grüner Flip - Smaragddrink- (alkoholfrei) **Seite:** 125
 Heidelbeerlimonade (alkoholfrei) **Seite:** 126

Über den Autor:

Marcus Petersen-Clausen ist ehrenamtliches Mitglied und zahlender Unterstützer von folgenden Organisationen:

» Bund-Niedersachsen.de
 » Niedersachsen.nabu.de
 » Partei Mensch, Umwelt, Tier (Tierschutzpartei.de)
und:
 » Veganforfuture

Weil der Autor den knapp 3 Millionen Studenten in Deutschland diese Organisationen an's Herz legen möchte und sie zu einer veganen Ernährung anregen möchte hat er unter Köche-Nord.de dieses kostenlose Kochbuch als Werbung veröffentlicht.

Freundliche Grüße
 Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

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

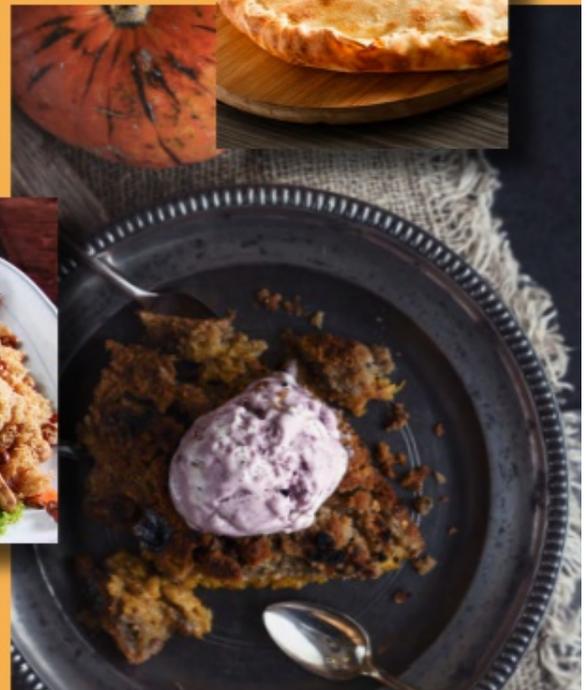
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
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

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