

Achtung!

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Vitamin-B-mangel vor dem Gebrauch dieses kostenlosem Kochbuch mit Ihren Hausarzt ab! Der Autor Marcus Petersen-Clausen ist kein Mediziner oder ein Ernährungsberater und kann leider nicht genau sagen ob Sie einen Mangel an Vitamin B mit diesem Kochbuch ausgleichen können (dieses Kochbuch soll nur Gerichte aufzeigen in dem Vitamin B enthalten ist)!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de



Bild: Nüsse und Samen

Gute pflanzliche Vitamin B-Lieferanten
von [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de)



Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

In diesem Kochbuch möchten wir Ihnen einmal die Lebensmittel die am die besten Vitamin B-Lieferanten sind auflisten und Ihnen unsere Kochrezepte gegen einen Vitamin B-Magel aufzeigen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und hoffen das Ihnen unsere Kochrezepte schmecken.

Freundliche Grüße
 Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

Gute Vitamin B-Lieferanten sind:**Obst und Gemüse**

Bananen	Chinesische Kastanie	Kartoffeln
Avocado	Edelkastanie (Esskastanie)	Möhren
Spinat	Ginkgo-Nüsse	
Erbsen	Lotussamen, getrocknet	Obst:
Grünkohl	Hanfsamen mit Schale	Aprikosen
Linsen	Schwarznuß (Schwarze Walnuss)	Banane
Vollkornprodukte	Sonnenblumenkern-Butter	Wassermelone
	Edelkastanie (Esskastanie)	
	Leinsamen	

Nüsse und Samen:

Paranuss	Cashewkerne (Kaschu)
Haselnuss	Macadamia-Nüsse
Walnuss	

Sonnenblumenkerne
 Distelöl
 Pistazien
 Sesamsamen
 Baumwollsamensamen
 Senfsamen
 Baumwollsamensamenmehl
 Eicheln
 Eichelmehl
 Brotnussbaum-Samen
 Bucheckern

Weizenkeime:

Vollkornbrot

Gemüse und Pilze:

Austernpilze
 Blumenkohl
 Brokkoli
 Champignons
 Feldsalat
 Pfifferlinge
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Steinpilze
 Spargel

Hinweis:

Der Autor und Webmaster ist nur Mitglied im NABU, der Tierschutzpartei sowie AnimalEquality und möchte seine seine Vereine und Partei nur unterstützen. Marcus Petersen-Clausen bekommt für die verlinkungen keinen Cent 8und kenzeichnet das hiermit als unbezahlte Werbung)! Wir haben auch sonst nichts mit den verlikten Organisationen zu tun!

Obst und Gemüse:

Banane



Bananenkekse

Menge: 2 Portionen

210 Gramm Vollkornmehl

100 Gramm Zucker

1 Banane

1 Paket Vanillezucker

½ Teelöffel Backpulver

1 Prise Tafelsalz

2 1/2 Esslöffel Backkakao

80 Gramm Margarine (vegan)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Zerlassen Sie die Margarine in einem kleinen Topf, lassen Sie sie aber bitte nicht zu heiß werden. Nebenbei zerdrücken Sie die abgezogene Banane in einer Schüssel mit einer Gabel so gut es geht und verrühren das Bananenmus mit einem Handrührgerät zusammen mit dem Zucker und den restlichen Zutaten außer dem Vollkornmehl. Sobald die Margarine flüssig ist, können Sie sie auch mit in die Schüssel geben. Danach fügen Sie das Vollkornmehl hinzu und lassen den Teig etwa 20 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank abkühlen.

Nach der Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

unbezahlte Werbung:

Obst und Gemüse:

Banane



Fortsetzung: Bananenkekse

Anschließend formen Sie aus dem Teig etwa 4 Zentimeter große Kugeln und spülen die Hände dafür vorher bitte mit sehr kaltem Wasser ab. Nun setzen Sie die Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech und lassen zwischen den Keksen etwa 2-3 Zentimeter Platz. Die Kekse geben Sie dann für etwa 15 Minuten in den Backofen. Je nach Größe der Kugeln und Leistung des Backofens kann die Backzeit natürlich variieren.

Unsere Tipps:

Als Variante können Sie auch vegane Schokolade in 3 - 4 Millimeter große Stücke hacken und unter den Teig rühren. Die Kombination Banane und Schokolade ist übrigens sehr köstlich! Dabei sollten Sie beachten, dass Schokolade nicht immer vegan ist, es sei denn Sie kaufen spezielle vegane Schokolade.

Nährwerte pro Portion

kcal: 1976

Eiweiß: 27,06 Gramm

Fett: 69,66 Gramm

Kohlenhydrate: 305,20 Gramm

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Obst und Gemüse:

Avocado



Avocado-Nudeln

Menge: 2 Portionen

- 1 Avocado, reif
- 1 Esslöffel weißen Essig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 250 Gramm Spaghetti oder eine andere Nudelsorte
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Schuss Limettensaft
- 2 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:

- 1 Sprühflasche

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung al dente (bissfest).

Währenddessen spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und entfernen danach die Enden. Danach schneiden Sie die Zucchini in Scheiben, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfann und braten die Zucchinis Scheiben darin an.

Nun spülen Sie die Avocado ebenfalls mit kaltem Wasser ab und putzen sie nach folgender Methode: Mischen Sie einen Esslöffel weißen Essig mit dem Zitronensaft in einer Tasse Wasser. Die Flüssigkeit füllen Sie danach am besten in eine kleine Sprühflasche und sprühen dann eine Schale damit ein. Dann halbieren Sie die Avocado, entfernen den harten Kern und zerdrücken oder pürieren das Fruchtfleisch. Jetzt drücken Sie den abgezogenen Knoblauch durch ein Knoblauchpresse (oder schneiden ihn nach dem Abziehen mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel die Sie dann mit Tafelsalz und dem Messer zerreiben) und geben den Limettensaft hinzu. Die Mischung vermengen Sie bitte miteinander und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

unbezahlte Werbung:

Obst und Gemüse:

Avocado



Fortsetzung: Avocado-Nudeln

Danach spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Tomate in Würfel.

Nun gießen Sie die gegarten Nudeln durch ein Sieb und fangen etwas Nudelwasser zur späteren Verwendung auf.

Dann geben Sie die Nudeln und die Tomatenwürfel zu den Zucchini in die Pfanne, fügen die Avocado-Creme hinzu und vermengen die Zutaten. Bei Bedarf könne Sie etwas Nudelwasser dazugeben, damit die Soße schön cremig ist. Zum Schluss schmecken Sie die Soße noch einmal mit den Gewürzen ab und servieren sie dann Ihren Gästen zu den Nudeln in einem kleinen Schälchen (wir nutzen eine Sauciere zum servieren der Soße).

Unser Tipp:

Um die Nudeln zu zu bereiten nutzen wir meistens 1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühe anstatt Salz (schmeckt besser).

unbezahlte Werbung:

Obst und Gemüse:

Spinat



Veganer Rahmspinat

Menge: 4 Portionen

- 2 Kilogramm Spinat, junger (gefroren oder frisch)
- 2 Teelöffel gestrichen Suppengewürz
- 1 Teelöffel Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle
- 4 Messerspitzen Muskat
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 260 Milliliter Kokosmilch oder 200 Milliliter Mandelsahne
- 6 Blätter Zimmerknoblauch oder 1/2 Knoblauchzehe
- 2 1/2 Esslöffel Chiasamen

Verrühren Sie die Chiasamen in einer Schüssel mit der Kokosmilch oder Mandelsahne und stellen Sie die Schüssel kurz beiseite.

Dann spülen Sie den Spinat mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen und geben den Spinat danach in einen Topf wo Sie ihn mit kleiner Hitze auftauen lassen (alternativ können Sie den Spinat auch über Nacht auftauen lassen).

Falls frischer Spinat verwendet wird, zerkleinern Sie ihn bitte eventuell und dünsten den Spinat in einem Topf mit wenig Wasser. Anschließend spülen Sie den Zimmerknoblauch mit kaltem Wasser ab und schneiden ihn klein oder ziehen die halbe Knoblauchzehe ab und schneiden sie in sehr klein würfel.

Zum Schluss geben Sie alle Zutaten inklusive der eingeweichten Chiasamen zum Spinat und lassen sie kurz bei mittlerer Hitze im Topf garen.

Unser Tipp:

Dieses Gericht schmeckt besser als der bekannte Rahmspinat mit dem Blubb!

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Obst und Gemüse:

Erbsen



Kräuteraufstrich aus Erbsen, Bohnen, Tofu und Bärlauchpesto

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Erbsen, Tiefkühlwahre
300 Gramm Riesenbohnen, weiße
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
200 Gramm Kräutertofu
2 1/2 Esslöffel Bärlauchpesto, veganes
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Petersilie, frische oder Tiefkühlwahre
2 Esslöffel Schnittlauch, frisches oder Tiefkühlwahre
3-4 Esslöffel Olivenöl

Außerdem:

2 Einmachgläser

Bereiten Sie die weißen Bohnen mit dem Bohnenkraut in etwas Salzwasser zu. Nach dem Garen gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen).

Den Kräutertofu schneiden Sie danach in grobe Würfel und geben ihn mit den restlichen Zutaten in einen Rührbecher. Anschließend mixen Sie die Zutaten mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse und bewahren sie in Einmachgläsern im Kühlschrank auf (verschlossen).

Unser Tipp:

Der Aufstrich ist im Kühlschrank etwa 7 Tage haltbar.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Obst und Gemüse:

Grünkohl

Grünkohl mit Curry



Menge: 4 Portionen

600 Gramm Grünkohl

5 große Kartoffeln, festkochend

4 kleine Zwiebeln

2 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühe, Instant

4 1/2 Esslöffel, gestrichen Currypulver

2 Teelöffel Zimt

3 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden Sie sie in kleine Würfel und dünsten Sie die Zwiebelwürfel in 3 Esslöffel heißem Speiseöl in einem Topf glasig. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie in Würfel bevor Sie die Kartoffelwürfel mit in den Topf geben. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit kaltem Wasser ab, so dass die Kartoffeln reichlich bedeckt sind. Den Grünkohl spülen Sie jetzt ebenfalls mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen und entfernen die harten Stiele mit einem großem Küchenmesser von den Grünkohlblättern. Dann schneiden Sie die Grünkohlblätter klein und geben sie auch mit in den Topf. Danach fügen Sie das Gemüsebrühepulver, den Curry und den Zimt dazu dazu, lassen die Zutaten etwa 30 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen und schmecken das Gericht zum Schluss gut mit den Gewürzen ab bevor Sie es Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Unser Tipp:

Da wir stets nach Gefühl würzen, sind die Mengenangaben der Gewürze leider nur geschätzt.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Obst und Gemüse:

Linsen



Linsensuppe

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Räuchertofu

3 Zwiebeln

4 große Möhren

8 Kartoffeln, mehligkochend

500 Gramm Tellerlinsen

2 Esslöffel Olivenöl

1 Tube Tomatenmark, bei Bedarf mehr oder weniger

2 Liter (etwa) Gemüsebrühe, bei Bedarf mehr oder weniger

2 Liter (etwa) Wasser, bei Bedarf mehr oder weniger

etwas Balsamico

1 Bund Petersilie

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Esslöffel Zucker

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden Sie sie in Würfel und braten Sie die Zwiebelwürfel in einem Topf mit 2 Esslöffel erhitztem Olivenöl glasig. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Möhren in grobe Scheiben. Anschließend geben Sie den Räuchertofu mit in den Topf und fügen danach die Kartoffeln und Möhren dazu. Wenn die Zutaten etwas Farbe angenommen haben, geben Sie viel Tomatenmark hinzu, rösten es etwas an (Tomatisieren = Röststoffe für einen besseren Geschmack bilden), löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und geben das Wasser hinzu. Nun geben Sie die Linsen mit in den Topf und lassen die Zutaten etwa 60 Minuten mit Deckel köcheln.

Währenddessen spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein hacken.

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

unbezahlte Werbung:

Vollkomprodukte:

Vollkornnudeln

Nudelpfanne

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Vollkornnudeln, vegane

1 Kilogramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

6 Teelöffel Gemüsebrühe

2 Teelöffel Weizenmehl

nach eigenem Belieben Wasser

1 Teelöffel Petersilie (getrocknet)

250 Gramm Rucola

1-2 Esslöffel Margarine (vegan)



Lassen Sie zuerst für die Nudeln einen großen Topf mit Wasser und 2 Teelöffel Gemüsebrühe aufkochen.

In der Zwischenzeit putzen Sie die Champignons (siehe Tipps) und schneiden sie in Scheiben. Dann spülen Sie den Rucola mit kaltem wasser ab, lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen und schneiden den Salat klein.

Wenn die Champignons fertig geschnitten sind erhitzen Sie die Pflanzenmargarine einer Pfanne oder einem Wok und braten die Pilze darin bei mittlerer Hitze nach Geschmack an.

Für die Sauce erhitzen Sie nun 2 Esslöffel Margarine in einem weiteren Topf, bis kleine Bläschen zu sehen sind. Dann geben Sie 1 Esslöffel Weizenmehl, vermischen das Mehl vorsichtig mit der Margarine und rösten es an, bis das Mehl hell gebräunt ist (das ist eine helle Mehlschwitze zum Binden der hellen Soße). Abgelöscht wird das Mehl mit 250 Milliliter kaltem Wasser und 1 Teelöffel Gemüsebrühe (bitte rühren Sie die Flüssigkeiten langsam ein damit es keine Klumpen gibt). Danach lassen Sie die Soße aufkochen und streuen anschließend die Petersilie hinüber .

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Vollkomprodukte:

Vollkornnudeln

Fortsetzung: Nudelpfanne



Jetzt geben Sie die fertigen Nudeln zu den Champignons in die Pfanne / in den Wok. Darüber gießen Sie dann die fertige Sauce gießen und rühren die Zutaten bei leichter Hitze um. Zum Schluss rühren Sie den Rucola unter und servieren das Gericht in vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Besonders gut schmeckt unseren Gästen das Gericht, wenn die Nudeln al Dente (Bissfest) gekocht werden.

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.

unbezahlte Werbung:

Vollkornprodukte:

Vollkornreis



Djuvec-Reis mit Vollkornreis und Wildreis

Menge: 2 Portionen

125 Gramm Vollkornreis

25 Gramm Wildreis

300 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Zwiebeln

2 Teelöffel Paprikapulver

2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Tafelsalz (eventuell mehr wenn Sie keine Knoblauchpresse besitzen)

2 Paprikaschoten, rot

½ Dose Tomaten, stückige (200 Gramm)

½ Glas Ajvar

2 große Knoblauchzehen

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten mit kaltem Wasser abspülen und in Würfel schneiden. Danach ziehen Sie den Knoblauch bitte ab, pressen ihn eventuell mit einer Knoblauchpresse (oder schneiden den Knoblauch mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel und reiben ihn mit dem Messer und etwas Tafelsalz zu einer Paste).

Nun bringen Sie die Gemüsebrühe mit dem Vollkornreis, dem Wildreis und den Zwiebelwürfeln in einem Topf zum Kochen und lassen die Zutaten mit Deckel etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Anschließend geben Sie die restlichen Zutaten der Reihe nach in den Topf und lassen sie unter gelegentlichem Umrühren mit einem Holzlöffel weitere 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht eventuell in tiefen vorgewärmten Tellern Ihren Gästen oder gießen es vorher durch ein Sieb ab und servieren es auf flachen vorgewärmten Tellern.

unbezahlte Werbung:

Vollkomprodukte:

Vollkorn-Bulgur

Dinkel-Vollkorn-Bulgur mit Möhren und Zwiebel



Menge: 4 Portionen

2 Tassen Bulgur (etwa 150 Milliliter Tasseninhalt)

4 Tassen Wasser

1 Teelöffel Kräutersalz

4 Möhren

2 Zwiebeln

2-3 Esslöffel Speiseöl

Übergießen Sie den Bulgur in einem Topf mit dem heißem Wasser und lassen Sie ihn etwa 2 Minuten bei großer Hitze köcheln. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen den Bulgur etwa 15 - 20 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen.

Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie mit einem Küchentuch ab, befreien die Möhren von dem Stielansatz und reiben sie auf einer Küchenreibe in eine Schüssel (fein). Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend rösten Sie das Gemüse in einem weiteren Topf in dem erhitztem Speiseöl schön an, vermengen danach die Zutaten und schmecken das Gericht vor dem Servieren noch einmal mit Kräutersalz ab. Zum schluss gießen Sie den Bulgur durch ein Sieb und servieren das Gericht Ihren Gästen auf flachen vorgewärmten Tellern.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Vollkomprodukte:

Quinoa

Quinoa-Chili



Menge: 2 Portionen

- 100 Gramm Quinoa, rot oder weiß
- 250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Chilischote, rot
- 2 Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 ½ Esslöffel Olivenöl
- 50 Gramm Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, stückige
- ½ Dose Mais, etwa 140 Gramm Abtropfgewicht
- ½ Dose Kidneybohnen oder Chili Beans
- 1/2 Teelöffel Bohnenkraut
- ½ Spritzer Zitronensaft
- ½ Teelöffel Agavensirup
- ¼ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- ¼ Teelöffel Tafelsalz
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- ½ Teelöffel, gehäuft Oregano, getrocknet

Geben Sie die Quinoa in ein Sieb und spülen Sie sie gründlich mit heißem Wasser ab. Danach lassen Sie die Quinoa abtropfen und kochen sie nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe etwa 20 - 25 Minuten bei mittlerer Hitze gar. Nach dem Garen gießen Sie die Quinoa im gleichen Sieb (um Geschirr zu sparen) ab, lassen sie wieder abtropfen und stellen das Gemüse zur Seite.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt von einander in Würfel. Danach bestreuen Sie den Knoblauch mit dem Tafelsalz und pressen ihn mit einem Küchenmesser zu einer Paste. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilis halbieren sie, entkernen sie eventuell (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drinnen lassen) und spülen die Schoten ebenfalls mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in kleine Stücke schneiden.

unbezahlte Werbung:

Vollkomprodukte:

Quinoa



Fortsetzung: Quinoa-Chili

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, den Knoblauch, den Chili und die Paprikastücke darin an. Danach schieben Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben das Tomatenmark hinzu und rösten das Tomatenmark etwas an (Tomatisiere: für einen besseren Geschmack das Tomatenmark anrösten und Röststoffe bilden). Dann vermischen Sie das Tomatenmark mit dem Gemüse. Jetzt geben Sie die stückigen Tomaten dazu und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten ohne Deckel köcheln. Danach lassen Sie die Bohnen und den Mais in dem gleichen Sieb abtropfen, rühren die Zutaten mit dem Bohnenkraut und zusammen mit der Quinoa unter das Gemüse und lassen sie etwa 5 - 8 Minuten bei mittlerer Hitze weiter köcheln. Dann schmecken Sie das Gericht mit Chili, Zitronensaft, Agavensirup und den Gewürzen pikant ab. Falls das Chili zu viel Flüssigkeit verloren hat, können Sie gerne noch etwa 50 Milliliter heißes Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

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

Unsere Tipps

Das Chili schmeckt sehr gut zu frischem Baguette oder mit ein paar knackigen grünen Salatblättern als Füllung in Wraps eingewickelt. Die beiden frischen Chilischoten können Sie übrigens auch durch 20 Gramm scharfe Harissa Paste oder 1 Teelöffel Sambal Oelek ersetzen, was mit dem Tomatenmark hinzugefügt wird.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Vollkomprodukte:

Amaranth



Paprika gefüllt mit Amaranth

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Amaranth
4 Paprikaschoten (verschiedene Farben)
100 Gramm Mais, aus der Dose
100 Gramm Kidneybohnen, aus der Dose
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
50 Gramm Räuchertofu
1 kleine Zwiebel
400 Gramm Tomaten, gehackte, aus der Dose
1 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
etwas Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Esslöffel Basilikum

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Bereiten Sie den Amaranth nach Packungsanleitung zu.

Geben Sie die gehackten Tomaten in eine kleine Auflaufform und würzen Sie sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Basilikum. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Den Räuchertofu tupfen Sie mit dem Küchenpapier ab und schneiden ihn bitte ebenfalls in kleine Würfel. Dann schneiden Sie von den Paprikaschoten einen Deckel ab, entkernen die Schoten, entfernen die weißen Scheidewände mit einem kleinem Küchenmesser und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Anschließend geben Sie den Mais und die Kidneybohnen in ein Sieb, spülen die Zutaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab und lassen sie im Sieb abtropfen.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Vollkornprodukte:

Amaranth



Fortsetzung: Paprika gefüllt mit Amaranth

Während des Abtropfens erhitzen Sie das Rapsöl oder das Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe und braten den Tofu zusammen mit den Zwiebelwürfeln an. Den fertig gegarten Amaranth, den Räuchertofu, die Zwiebel, den Mais und die Kidneybohnen vermischen Sie jetzt in einer Schüssel und geben das Bohnenkraut dazu. Dann würzen Sie die Zutaten in der Schüssel mit Tafelsalz und Pfeffer und füllen sie in die Paprikaschoten. Die gefüllten Paprika setzen Sie nun mit den gehackten Tomaten in die Auflaufform und backen die gefüllten Schoten etwa 20 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen.

Wenn Sie keine Paprikaschoten haben, die von alleine stehen, können Sie die Paprika auch halbieren und dann füllen und backen. Alternativ können Sie auch ein kleines Stück der Schoten abschneiden und sie in die Form stellen. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren die gehackten Tomaten aus der Auflaufform als Soße dazu.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir zum Beispiel Veggie-Schnitzel, Gemüsestäbchen oder Bratlinge.

Nährwerte pro Portion

kcal: 407

Eiweiß: 20,02 Gramm

Fett: 10,81 Gramm

Kohlenhydrate: 55,09 Gramm

unbezahlte Werbung:

Vollkomprodukte:

Hirse



Hirse-Frühstück

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Hirse
400 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)
2 Esslöffel Kokoscreme
etwas Vanillemark
etwas Kardamompulver
nach eigenem Belieben Agavendicksaft
1 Kaki
2 Esslöffel Granatapfelkerne
10 Datteln, frisch oder getrocknet
2 Esslöffel Kokosraspel, geröstet

Geben Sie die Hirse in ein Sieb und spülen Sie sie gut unter fließendem kaltem Wasser ab. Dann kochen Sie die Hirse zusammen mit der Mandelmilch in einem Topf auf, lassen sie mit einem Deckel zugedeckt etwa 5 Minuten kochen und lassen die Hirse danach bei ausgeschalteter Kochstelle etwa 15 Minuten quellen (siehe Packungsanweisung).

Währenddessen schälen Sie die Kaki und teilen sie in mundgerechte Stücke. Dann halbieren Sie die Datteln und schneiden sie in Streifen.

Nun rühren Sie die Kokoscreme unter die gegarte Hirse und schmecken die Zutaten mit Agavendicksaft, Vanillemark und Kardamom ab. Zum Schluss heben Sie Obst zusammen mit den Granatapfelkernen unter und servieren das Frühstück mit Kokosraspeln bestreut Ihren Gästen auf flachen Tellern.

unbezahlte Werbung:

Vollkomprodukte:

Haferflocken



herzhafte Haferflocken-Bohnencookies

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Bohnen (aus der Dose)
 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
 1 Teelöffel Tafelsalz
 65 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)
 1 kleine Zehe Knoblauch
 1/2 kleine Zwiebel
 1/2 kleine Möhre
 1/2 kleine Zucchini
 75 Gramm Haferflocken
 5 Gramm Leinsamenmehl
 8 Gramm Hefeflocken
 1/2 Esslöffel Tomatenmark
 1/2 Esslöffel Senf, mittelscharf
 1 Teelöffel Tafelsalz
 1/2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1/2 Teelöffel Thymian
 1/2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
 1 Teelöffel Kräuter der Provence
 1/2 Esslöffel Speiseöl, zum Braten

Außerdem:

etwas Backpapier

Kochen Sie die Bohnen in einem Topf mit 1 Teelöffel Tafelsalz und dem Bohnenkraut.

In der Zwischenzeit heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vor. Dann ziehen die Zwiebel ab bevor Sie sie halbieren und in grobe Stücke schneiden. Dann schälen Sie die Möhre, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, befreien die Möhre von dem Stielansatz und schneiden die halbe Möhre in Scheiben. Nun befreien Sie die Zucchini von dem Stielansatz, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden die halbe Zucchini auch in Scheiben. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehe ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Vollkornprodukte:

Haferflocken



Fortsetzung: herzhaftes Haferflocken-Bohnencookies

Nun geben Sie das Gemüse entweder in einen Multihacker und mixen es klein oder raspeln es mit einer Küchenreibe.

Anschließend pürieren Sie die Bohnen mit der Hafermilch und dem Bohnenkraut in einem High-Speed-Blender und geben sie mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel. Danach geben Sie das Gemüse mit in die Schüssel und vermengen die Zutaten sorgfältig.

Jetzt soll die Masse möglichst zusammenkleben, aber noch leicht feucht sein. Gegebenenfalls können Sie noch etwas Hafermilch dazugeben. Dann teilen Sie die Masse in acht gleich große Portionen und formen sie zu Cookies.

Danach legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier, pinseln es mit etwas Speiseöl ein und legen die Cookies auf das Blech. Nun backen Sie die Cookies etwa 30 Minuten im vorgeheiztem Backofen.

Unser Tipp:

Die Cookies können Sie gut zu mit kaltem Wasser abgewaschenen Salat, als Brotbelag oder auch als Bratling beziehungsweise Burgerpatty servieren.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Paranuss



Paranuss-Parmesan

Menge: 2 Portionen

16 Paranüsse

1 Knoblauchzehe

½ Teelöffel Tafelsalz

Zerkleinern Sie alle Zutaten in einem Mixer, bis parmesanähnliche, feine Krümel entstehen.

Nüsse und Samen:

Haselnuss



Haselnuss-Muffins

Menge: 6 Portionen

20 Milliliter Speiseöl

100 Milliliter Sojadrink, Vanille-

38 Gramm Zucker (oder Zuckeraustauschstoff wie Stevia)

65 Gramm Haselnüsse, gemahlene

150 Gramm Weißmehl

1 Teelöffel Backpulver

½ Teelöffel Tafelsalz

Vermengen Sie zuerst den Zucker, das Speiseöl und die Vanille-Sojadrink in einer Schüssel. Dann sieben Sie das Weißmehl und das Backpulver dazu und rühren die beiden Zutaten nach und nach unter. Anschließend fügen Sie die Prise Tafelsalz und die Haselnüsse hinzu und vermengen die ganzen Zutaten gut. Zum Schluss füllen Sie den Teig in Muffinförmchen und backen ihn bei 180 Grad (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Walnuss



Walnusskuchen

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl
250 Milliliter Sojamilch
200 Gramm brauner Zucker
150 Milliliter Speiseöl
1 Paket Backpulver (8 Gramm)
1 Paket Vanillezucker
1 Handvoll Walnüsse
1 Paket vegane Kuchenglasur (Schokolade)

Außerdem:

etwas Backpapier

Hacken Sie die Die Walnüsse mit einem großem Küchenmesser nicht zu fein.

Dann sieben Sie das Weißmehl, den Zucker, das Backpulver und den Vanillezucker in eine Schüssel, geben die restlichen Zutaten dazu und verrühren das Ganze zu einem glatten geschmeidigen Teig. Den Teig streichen Sie jetzt auf ein kleines mit Backpapier belegtes Backblech.

Danach backen Sie den Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 25 Minuten.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Walnuss



Fortsetzung: Walnusskuchen

Währenddessen schmelzen Sie die Schokoladenglasur in einem kleinem Topf und bestreichen den Kuchen nach dem Backen noch heiß mit der Glasur. Dann lassen Sie den Kuchen abkühlen und schneiden ihn anschließend mit einem großem scharfen Messer in kleine Quadrate. Zum Schluss servieren Sie den Kuchen Ihren Gästen auf kleinen flachen Tellern.

Unser Tipp:

Am besten schmeckt der Kuchen, wenn er über Nacht in einem verschließbaren Behälter im Kühlschrank durchziehen konnte.

Nährwerte pro Portion

kcal: 4284

Eiweiß: 49,80 Gramm

Fett: 232,65 Gramm

Kohlenhydrate: 494,79 Gramm

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Macadamia-Nüsse



Rohkostkuchen mit Möhren, Zucchini, Macadamianüssen und Kokos

Menge: 1 Portion

- ½ Zitronen
- 220 Gramm Möhren, geschält
- 250 Gramm Zucchini
- 140 Gramm Datteln, ohne Kern
- 50 Gramm Goldleinsamen
- 175 Gramm Macadamianüsse
- 75 Gramm Kokosraspel
- 1 1/2 Esslöffel, gehäuft Flohsamenschalen, gemahlen
- 1 Esslöffel, gestrichen Kokosblütenzucker
- 1/2 Esslöffel Zimtpulver
- 1 Messerspitze Nelkenpulver
- 4 Esslöffel Kokosöl (in einem Wasserbad verflüssigt)
- nach eigenem Belieben Kokosöl, fest, für die Form
- 1 Teelöffel Kokosraspel zum Bestreuen

Spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem Küchentuch trocken und reiben Sie mit einer Küchenreibe von einer halben Zitrone die Schale ab.

Dann schälen Sie die Möhren, befreien sie von den Stielansätzen und spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in grobe Stücke schneiden. Danach entfernen Sie von den Zucchini die Enden, spülen die Zucchini mit kaltem Wasser ab und reiben sie auch trocken bevor Sie die Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden. Die Möhren und die Zucchini raspeln Sie jetzt mit einer Küchenmaschine so fein wie möglich. Anschließend pürieren Sie die Datteln in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig. Dann geben Sie die geraspelten Möhren und geraspelten Zucchini dazu, damit diese noch feiner werden und zusammen mit den Datteln einen geschmeidigen Teig ergeben.

Nun mahlen Sie die Goldleinsamen und die Macadamianüsse fein, geben beide Zutaten zu dem Teig und kneten sie durch (dies muss übrigens ab jetzt von Hand geschehen). Dann fügen Sie die Kokosraspel, die Zitronenschale, das Flohsamenschalenpulver, die Kokosblütenzucker, das Zimtpulver sowie das Nelkenpulver hinzu und verkneten die Zutaten wieder zu einem Teig. Danach noch geben Sie das flüssige Kokosöl zum Teig und kneten ihn nochmal gut durch.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Macadamia-Nüsse



Fortsetzung: Rohkostkuchen mit Möhren,
Zucchini, Macadamianüssen und Kokos

Den Boden und den Tortenring fetten Sie jetzt mit etwas festem Kokosöl ein und geben dann die Teigmasse in den Tortenring wo Sie sie festdrücken. Danach geben Sie etwa 1 Teelöffel Kokosraspel auf den Teig, drücken ihn etwas an und lassen den Teig dann abgedeckt im Kühlschrank mindestens 6 Stunden stehen.

Nach der Ruhezeit kann die Teigmasse auch in verschiedene kleine Tortenringe beziehungsweise Formen gegeben werden und die Höhe können Sie je nach Wunsch variieren.

Unsere Tipps:

Diesen Rohkostkuchen können Sie auch als Nachspeise servieren, die Menge reicht für 12 Portionen, als Kuchen zum Kaffee oder Tee reicht der Kuchen für 6 - 8 Portionen. Im Kühlschrank können Sie den Kuchen abgedeckt etwa 3 Tage lang aufbewahren.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Sonnenblumenkerne



Würziger Brotaufstrich aus gerösteten
Sonnenblumenkernen, Avocado, Paprika und Knoblauch

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Sonnenblumenkerne, geschälte
2 Avocados
4 Zehen Knoblauch
1 Paprikaschote
4 Esslöffel Olivenöl
6 Tomaten, getrocknete in Öl
1 Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Basilikum, optional

Rösten Sie die geschälten Sonnenblumenkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett (Speiseöl) an. Währenddessen halbieren Sie die Avocados, entfernen die Steine und lösen das Fruchtfleisch aus. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann pürieren Sie die Sonnenblumenkerne zusammen mit dem Fruchtfleisch einer Avocado, den abgezogenen Knoblauchzehen, der Paprikaschote, den Tomatenstücken und dem Olivenöl. Gewürzt wird der Brotaufstrich jetzt mit Chilipulver, Tafelsalz und Pfeffer, optional nutzen Sie noch mit kaltem Wasser abgespültes und kurz trocken geschütteltes Basilikum zum Garnieren.

Unsere Tipps:

Mit gerösteten Sonnenblumenkernen können Sie übrigens sehr einfach vegane Aufstriche herstellen. Außerdem können Sie mit Ihren Lieblings-Gemüsesorten experimentieren.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Distelöl

Orangensalat mit Distelöl



Menge: 4 Portione

6 Orangen

4 Kakis

2 Zwiebeln

4 Esslöffel Balsamico (Crema di)

1 Teelöffel Chiliflocken (zum Beispiel scharfe schwarze)

½ Teelöffel Tafelsalz

1/2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Distelöl

eventuell 1 Teelöffel Zucker

2 Knoblauchzehen

Schälen Sie erst die Orangen und schneiden Sie sie wie auch die Khakis in schmale Scheiben. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in feine Würfel und ziehen den Knoblauch ab bevor Sie ihn in kleine Würfel schneiden, mit Tafelsalz bestreuen und mit dem Messer zu einer Paste pressen. Anschließend vermischen Sie die Zutaten in einer Schüssel mit der Balsamico-Creme und den Gewürzen und lassen sie kurz ziehen.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Pistazien



Pistazien-Zitronen-Taler

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Dinkelmehl
200 Gramm Margarine, oder Alsan
220 Gramm Mandeln, blanchiert und feinst gemahlen
180 Gramm Zucker
100 Gramm Pistazien - Creme oder Mus
8 Esslöffel Sojadrink
2 Teelöffel Zitronenschale, gerieben

Für den Guss:

6 Esslöffel, gehäuft Puderzucker
nach eigenem Belieben Zitronensaft

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Vermischen Sie zuerst alle trockenen Teigzutaten kurz in einer Schüssel. Dann geben Sie die Margarine, die Pistaziencreme und den Sojadrink dazu und kneten das Ganze zu einem geschmeidigen Teig. Am besten mit den Händen. Der Teig sollte möglichst zum Schluss nicht mehr klebrig sein. Anschließend wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie und stellen ihn 30 Minuten im Kühlschrank kalt.

Am Ende der Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und belegen ein Backblech mit dem Backpapier. Nun kneten Sie den Teig nochmal kurz durch und formen daraus walnussgroße Kugeln. Danach drücken Sie die Kugeln in der Handfläche platt, setzen sie auf das Backblech und backen die Taler etwa 14 Minuten. Nach dem Backen lassen Sie die Taler bitte ganz abkühlen.

Jetzt sieben Sie den Puderzucker in eine kleine Schüssel und geben so viel Zitronensaft hinzu, bis die Konsistenz senfartig ist. Zum Schluss füllen Sie die Puderzuckermischung in einen Spritzbeutel mit feinster Tülle und verzieren die kalten Plätzchen damit.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Sesamsamen



Sesam - Cupcakes

Menge: 5 Portionen

80 Gramm Dinkelmehl

60 Gramm Zucker

4 Esslöffel Sesam, geschält

1 Teelöffel Backpulver

50 Gramm Margarine oder Alsan, zimmerwarm

50 Milliliter Haselnussmilch

50 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure

Für die Creme:

100 Gramm Margarine, vegan (Alsan), zimmerwarm

150 Gramm braunen Zucker

120 Gramm Sesampaste, (Tahin)

1/2 Teelöffel Tafelsalz

Außerdem:

ein paar Cupcake - Förmchen

etwas Frischhaltefolie

Rösten Sie zuerst die geschälten Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett (Speiseöl) hellbraun. Dabei müssen Sie bitte dabeibleiben, denn das geht recht schnell, nicht das der Sesam zu dunkel wird. Nun ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Samen auf einem Teller abkühlen.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Sesamsamen



Fortsetzung: Sesam - Cupcakes

Für den Teig sieben Sie das Mehl mit dem Zucker in eine Schüssel. Dann geben Sie 2,5 Esslöffel von dem geröstetem Sesam und das Backpulver dazu und vermischen die Zutaten. Die zimmerwarme Margarine oder das Alsan geben Sie jetzt mit der Haselnussmilch und dem Mineralwasser dazu und verrühren die Zutaten mit einem Mixer zu einem geschmeidigen Teig.

Anschließend füllen Sie die Cupcake - Förmchen bis zu 2/3 mit dem Teig und backen ihn im vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30 Minuten.

Für die Creme geben Sie jetzt den Zucker in einen Mixer und zerkleinern ihn zu Puderzucker. Sie könnten hier auch normalen Puderzucker nehmen, dann fehlt aber einfach der leicht malzige Geschmack. Danach verrühren Sie die Sesampaste gut in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Masse, denn es setzt sich leider immer etwas ab und oben schwimmt das Öl. Die Sesampaste und die Zuckermischung geben Sie danach mit einer Prise Tafelsalz zu der zimmerwarmen Margarine und verrühren die Zutaten gut mit dem Mixer. Jetzt decken Sie die Zutaten mit der Folie ab und stellen sie in den Kühlschrank wo Sie sie ein wenig fester werden lassen.

Die Sesamcupcakes lassen Sie nach dem Backen bitte gut auskühlen (etwa 60 Minuten). Dann nehmen Sie die Creme wieder aus dem Kühlschrank und füllen sie in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle. Danach spritzen Sie die Creme auf die Cupcakes eine Kringelpyramide und bestreuen die Cupcakes mit dem restlichen angerösteten Sesam.

Die fertigen Cupcakes stellen Sie bitte wieder mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank und nehmen sie erst kurz vor dem Servieren heraus.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Baumwollsamem

Baumwollnudeln

Menge: 2 Portionen

125 Gramm Vollkornweizenmehl

(Ei-Ersatz)

4 Esslöffel Sojamehl

4 Esslöffel Wasser

½ Würfel Hefe

100 Milliliter Sojasahne

25 Milliliter Creme Vega

50 Gramm Margarine, vegan

2 Esslöffel Rohrzucker

¼ Teelöffel gemahlene Zimt

3 Esslöffel Soja-Milch, erwärmt auf 35 Grad Celisuns

250 Milliliter Soja-Milch

etwas Tafelsalz

Verrühren Sie als erstes den Ei-Ersatz. Dafür verrühren Sie die 2 Esslöffel Sojamehl in einer kleine Schüssel mit den 4 Esslöffeln Wasser.

Verrühren Sie 2 Esslöffel Sojamehl mit dem zerbröckelten Hefewürfel, 1 Esslöffel Zucker und 6 Esslöffel Soja-Milch und lassen Sie die Zutaten etwa 15 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt ruhen.

Dann rühren Sie das restliche Soja-Mehl, den Ei-Ersatz, etwas Tafelsalz, die Cremé vega und Soja-Sahne kräftig unter bis der Teig Blasen wirft. Den Teig decken Sie jetzt mit einem warmen, feuchten Geschirrtuch ab und lassen ihn so lange an einem warmen Ort gehen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Dann kneten Sie den Teig wieder gut durch, und formen daraus fingerdicke und fingerlange Teiglinge. Diese Teiglinge lassen Sie bitte auf einem Tablett, mit Mehl fein bestäubt, weiterhin gehen, bis die Teiglinge zur der doppelten Menge aufgegangen sind.



unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Baumwollsamem

Fortsetzung: Baumwollnudeln



Danach kochen Sie die restlichen Soja-Milch mit der Margarine und 1 Esslöffel Zucker in einem kleinem Topf auf und ziehen den Topf dann von der Kochstelle. Nun füllen Sie einen kleinen Teil der Milch-Margarine-Mischung in eine verschließbare Auflaufform und schichten die Teiglinge darin ein. Dann begießen Sie die Teiglinge mit der restlichen Milchmischung und backen das Ganze mit einem Deckel verschlossen im Backofen bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für etwa 25 - 30 Minuten (bitte gucken Sie immer mal wieder nach wie weit das Gebäck ist, jeder Backofen ist anders).

Nach der angegebenen Backzeit entfernen Sie den Deckel und lassen das Gebäck noch 10 Minuten offen, nur bei Oberhitze garen. Nebenbei mischen Sie den restlichen Zucker in einer Schüssel mit dem Zimt, heben die "Nudeln" aus der Form und bestreuen sie mit dem Zimt-Zucker-Mix bevor Sie das Gebäck Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern servieren.

Unsere Tipps:

Als Beilage können Sie Obstsalate auf Birnen- oder Apfelbasis servieren. Auch Vanille- oder Schokoeis harmoniert sehr gut dazu. Das Gebäck können Sie als reine Süßspeise oder als sättigendes Dessert, nach einer leichten Suppe oder ähnlichem (Seemannsfrühstück) in den Speiseplan einbauen. Auch zum Kaffee ist es eine gute Alternative zu Torte und Kuchen, speziell im Anschluss an einen Brunch.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Senfsamen



Indischer Linseneintopf

Menge: 2 Portionen

- 1 Esslöffel Speiseöl
- 1 Teelöffel Curry
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 200 Milliliter Gemüsebrühe
- ½ Stück Ingwer, frischer, walnussgroß
- 2 kleine Knoblauchzehe
- 100 Milliliter Kokosmilch
- 125 Gramm Linsen, rote
- 1 Paprikaschote, rot
- 1/2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1/2 Teelöffel Tafelsalz
- ½ Teelöffel Senfsamen
- ½ kleines Glas Tomaten oder frische, gehäutet und geschnitten

Hacken Sie den abgezogenen Knoblauch und den Ingwer sehr fein. Dann spülen Sie die Frühlingszwiebel mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebel in Ringe. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Anschließend geben Sie den Currypulver und die Senfsamen im heißen Topf und rösten sie an. Danach geben Sie das Speiseöl, den Knoblauch und den Ingwer hinzu und braten die Zutaten kurz an. Danach fügen Sie die Linsen und die Paprikawürfel hinzu und braten sie ebenfalls kurz an.

Nun löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und bringen sie zum Kochen. Dann geben Sie die Tomaten und die Kokosmilch hinzu und lassen das Ganze bei kleiner Hitze etwa 15 - 20 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Zum Schluss mischen Sie die Frühlingszwiebeln unter und schmecken den Eintopf mit Tafelsalz und Pfeffer ab bevor Sie ihn Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Eicheln

Eichelnougat

Menge: 2 Portionen

2 Kilogramm Eicheln
600 Gramm Margarine (vegan, zum Beispiel Aslan)
200 Gramm Agavendicksaft
100 Gramm braunen Zucker
etwas Meersalz, zum Beispiel Fleur de Sel
etwas Zimtpulver (Ceylonzimt)
etwas Vanille (Bourbon Vanille - Madagaskar)
etwas Kardamom

Knacken Sie die Eicheln und säubern Sie sie (vorab geben Sie die Eicheln in einen Eimer mit Wasser und entfernen alles was oben schwimmt, das kann je nach Erntezeit und Befall hilfreich sein).

Die Eichelnüsse geben Sie jetzt in ein Kunststoffbehältnis und übergießen sie mit 60 - 70 Grad Celsius warmem Wasser. Nachdem sich das Wasser rotbraun eingefärbt hat (das dauert etwa 1 - 4 Stunden) gießen Sie es durch ein Sieb ab und wiederholen die Prozedur. Färbt sich das Wasser nicht mehr (das dauert etwa 2 - 4 Tage), sind die Nüsse bereit zur Weiterverarbeitung. Nun kochen Sie die Nüsse in einem Topf mit frischem Wasser kurz auf.

Aus denn zwei Kilo Eicheln mit Schale sollten sich möglichst etwa 1000 Gramm Abtropfgewicht des Zwischenprodukts ergeben. Dieses zerreiben Sie bitte zu Mus oder mixen es. Danach geben Sie die Margarine, den Agavendicksaft und den Zucker hinzu und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz, Zimt, Vanille und Kardamom ab.

Anschließend verkneten Sie die Zutaten gleichmäßig, das sollte einen Teig ergeben der etwa 1 Kilogramm wiegt und für 10 x 125 Milliliter Gläser reicht.

Zum Schluss kochen Sie das Nougat etwa 45 Minuten bei mindestens 85 Grad ein.

Unser Tipp:

Die Creme hält sich bis zu 6 Monate.



unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Brotnussbaum-Samen

Dinkelbrot mit Samen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Dinkelmehl, gerne Vollkorn

1 Paket Trockenhefe

30 Gramm Tafelsalz

½ Liter Wasser, warmes

3 Esslöffel Agaviendicksaft

1 Esslöffel Brotnussbaum-Samen

Vermengen Sie alle Zutaten gemeinsam in einer Schüssel und geben Sie sie anschließend in eine vorbereitete Brotform (es ist übrigens nicht nötig, den Teig an einem warmen Ort aufgehen zu lassen - Sie können ihn somit direkt verwenden).

Danach backen Sie das Brot für etwa 60 - 70 Minuten im heißen Ofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).



unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Bucheckern



Herbstsalat mit Bucheckern

Menge: 6 Portionen

300 Gramm Feldsalat

1 großer Apfel (Boskop)

1 große Möhre

1 große Zwiebel

2 Teile Kräuteresig

4 Teile Speiseöl

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Esslöffel braunen Zucker

2 Hände voll Bucheckern

eventuell Blüten, vom Rotklee

1/2 Zitrone, den Saft davon

Sammeln Sie die Bucheckern und öffnen Sie sie. Wir öffnen die Bucheckern indem wir etwa einen Millimeter der schmal zulaufenden Spitze der Nuss mit einem scharfen Messer abschneiden und die drei Kanten der Buchecker abschälen. Dann erhitzen Sie die Bucheckern, ähnlich wie Pinienkerne, ohne Speiseöl in einer Pfanne. Sie sind übrigens fertig, wenn die Bucheckern in der Pfanne anfangen zu knacken und die feine Nusshaut aufspringt.

Nun befreien Sie den Feldsalat von schlechten Blättern und Wurzeln. Dann spülen Sie den Feldsalat im kaltem Wasser mindestens zweimal ab und lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen. Danach schneiden Sie mit einem Sparschäler feine Streifen von den Äpfeln und den geschälten Möhren ab. Die Apfelstreifen geben Sie bitte sofort in Zitronenwasser, damit die Streifen nicht braun werden. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Ringe.

Dann verrühren Sie das Dressing aus einem Teil Kräuteresig und der doppelten Menge Speiseöl (Nussöl passt besonders gut) und schmecken das Dressing mit Tafelsalz und Zucker ab.

Nun nehmen Sie die Äpfel aus dem Wasser und richten alle Zutaten zu einem Salat an bevor Sie ihn Ihren Gästen auf kleinen flachen Tellern servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie möchten können Sie den Salat mit Rotkleeblüten garnieren.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Edelkastanie (Esskastanie)



Edelkastanien-Ingwer- Aufstrich

Menge: 2 Portionen

½ Beutel Kastanien (Edelkastanien), gegart

1/4 Becher Sojasahne

etwas Ingwer, nach Geschmack dosieren

1/2 Teelöffel Tafelsalz

1/2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Muskat

etwas Kräuter, gemischte, gehackt

Geben Sie die Edelkastanien und die Sojasahne in einen Behälter und mixen Sie die Zutaten. Alternativ dazu können Sie die Edelkastanien vorher mit der Gabel zerdrücken und dann die Sojasahne beifügen.

Nun reiben Sie den Ingwer und geben ihn dazu. Zum Schluss schmecken Sie den Aufstrich bitte mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und gemischten Kräutern ab und servieren ihn dann Ihren Gästen zum Beispiel zum Frühstück oder zum Abendbrot.

Unser Tipp

Dieser Aufstrich schmeckt besonders gut auf geröstetem Brot.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Ginkgo-Nüsse

Ginkgo-Nüsse mit Glasur-Überzug

Menge: 4 Portionen

80 Nüsse (Ginkgo-Nüsse), vorgegart

4 Tassen Wasser

4 Esslöffel braunen Zucker



Geben Sie 1 große Tasse Wasser und 1 gehäuften Esslöffel braunen Zucker in einen Topf. Dann rühren Sie die Zutaten im Topf um, bringen sie kurz zum Kochen und stellen dann die Kochstelle fast aus, so dass das Zuckerwasser nur noch köchelt.

Nun geben Sie eine kleine Tasse vorgegarte Ginkgonüsse hinzu und schwenken (beziehungsweise rühren) den Topf immer wieder, bis ein sirupartiger Überzug entsteht. Diesen Glasurüberzug können Sie zum Beispiel als Süßspeise warm servieren.

Unsere Tipps:

Mehr als 20 Stück Ginkgonüsse sollten Sie übrigens nicht essen. Ginkgonüsse gibt es zum Beispiel in Asialäden oder im Internet (frischeversiegelt in Plastikfolie und in Dosen). Der Geschmack dieser Nüsse ist ähnlich einer Mischung zwischen Kartoffel und Marone.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Lotussamen

Lotussamenpaste

Menge: 2 Portionen

570 Gramm Lotussamen, getrocknete
 300 Gramm brauner Zucker
 12 Teelöffel Sonnenblumenöl
 etwas Wasser



Spülen Sie die Samen in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser ab und lassen Sie sie in einem Topf mit heißem Wasser etwa 4 Stunden quellen. Die Samen sollten dann übrigens leicht zu teilen sein.

Nun teilen Sie die Samen und entfernen die grünen Triebe. Das ist sehr wichtig, weil die Paste sonst leider einen bitteren Beigeschmack bekommt. Die geteilten Samen geben Sie bitte wieder in einen Topf mit Wasser und lassen sie aufkochen. Danach lassen Sie die Zutaten bitte 60 Minuten auf niedriger Hitze köcheln .

Nach dem Kochen schütten Sie das Wasser durch ein Sieb ab und pürieren die Samen fein. Die Masse geben Sie jetzt in eine Bratpfanne ohne Fett und fügen den braunen Zucker dazu. Anschließend rühren und Wenden Sie die Zutaten in der Pfanne bei geringer Hitze etwa 6-10 Minuten, bis das meiste Wasser verdampft ist und die Masse klumpig wird. Zum Schluss geben Sie das Sonnenblumenöl dazu und pürieren die Paste nochmals gut.

Unser Tipp:

Diese Paste ist übrigens sehr gut als Füllung für Mondkuchen geeignet.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Hanfsamen



Cookies mit Hanfsamen

Mengen: 2 Portionen

400 Gramm Haferflocken, zarte
1 Prise Tafelsalz
40 Gramm Cashewnüsse
20 Gramm Kokosraspel
80 Gramm Kokosöl
260 Milliliter Ahornsirup
2 Esslöffel Hanfsamen
2 Teelöffel Kakaopulver
60 Gramm Haferflocken, kernige
2 Teelöffel Backpulver
2 Teelöffel Zimt

Außerdem:

etwas Backpapier

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

Dann vermischen Sie alle trockenen Zutaten miteinander, geben das Kokosöl und den Ahornsirup bei und kneten sie mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig. Diesen Teig formen Sie zu Cookies und verteilen sie auf einem mit dem Backpapier ausgelegtem Backblech. Nun backen Sie die Cookies etwa 15 bis 20 Minuten (je nach Backofen) bei Oberhitze/Unterhitze, bis das Gebäck goldbraun ist.

Die Cookies lassen Sie zum Schluss bitte auf dem Backblech auskühlen und servieren sie dann Ihren Gästen auf kleinen flachen Tellern.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Schwarznuß (Schwarze Walnuss)

Vegane schwarze Nüsse



Menge: 2 Portionen

2 Kilogramm Walnüsse, unreife grüne
 2 Vanilleschoten
 2,8 Kilogramm Einmachzucker
 2,4 Liter Wasser
 6 Nelken
 2 Esslöffel Piment, ganz
 4 Muskatblüte oder 1/2 Teelöffel Muskatnuss gerieben
 1 Teelöffel Tafelsalz

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Ein Hinweis:

Der hier verwendete Einmachzucker ist kein Gelierzucker! Sie können natürlich auch ganz normalen Haushaltszucker verwenden.

Als ersten Schritt ziehen Sie bitte die Handschuhe an (die Farbe der Nüsse ist sehr anhänglich). Dann stechen Sie alle Nüsse mit einer Nadel mehrmals (etwa 10 - 15 mal) ein. Gut geht es übrigens mit einer Rouladennadel. Danach geben Sie die Nüsse in eine Schüssel mit kaltem Wasser und stellen sie an einen kühlen Ort (zum Beispiel in den Kühlschrank). Das Wasser wechseln Sie bitte 14 Tage lang täglich. Die Nüsse verändern in dieser Zeit ihre Farbe von grün zu schwarz.

Nun setzen Sie die Nüsse mit kaltem Wasser in einem Kochtopf auf und kochen die Nüsse etwa 30 Minuten. Nach dem Kochen gießen Sie die Nüsse durch ein Sieb ab, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Nüsse nicht weiter garen) und lassen die Nüsse abtropfen.

Anschließend halbieren Sie die Vanilleschote und kratzen mit einem kleinem Küchenmesser das Mark aus.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Schwarznuß (Schwarze Walnuss)



Fortsetzung: Vegane schwarze Nüsse

Dann kochen Sie 1,2 Liter Wasser, 1,2 Kilogramm Zucker, das Mark und die Vanilleschote, die Gewürze und das Tafelsalz auf, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Danach lassen Sie die Zutaten etwas abkühlen, geben sie dann über die Nüsse und lassen die Nüsse etwa 24 Stunden stehen.

Am 2. Tag gießen Sie den Sirup durch ein Sieb ab und fangen ihn dabei auf. Dann geben Sie 100 Gramm Zucker dazu und kochen die Zutaten in einem Kochtopf auf. Nach dem Aufkochen lassen Sie das Ganze etwas abkühlen und geben es wieder über die Nüsse bevor Sie die Nüsse wieder 24 Stunden stehen lassen.

Am 3. Tag wiederholen Sie den Vorgang vom zweiten Tag bitte.

Am 4. Tag kochen Sie die Nüsse mit dem Sirup in dem Topf auf, füllen sie danach in Twist off Gläser, verschließen die Gläser und lassen die Nüsse etwa 6 Monate an einem kühlen Ort reifen.

unbezahlte Werbung:

Nüsse und Samen:

Leinsamen



Leinsamen-Chips

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Leinsamen, ungeschrotet

30 Gramm Speisestärke

1 Prise Tafelsalz

500 Milliliter Wasser, etwa

Außerdem:

eine Silikon-Backmatte oder etwas Backpapier

etwas Klarsichtfolie

Verrühren Sie die Zutaten mit einem Schneebesen trocken und übergießen Sie sie mit etwa 250 Milliliter kochendem Wasser. Dann lassen Sie das Ganze etwa 30 Minuten quellen.

Die Masse geben Sie jetzt portionsweise nach und nach auf eine Silikon-Backmatte oder auf Backpapier.

Anschließend streichen Sie die Masse flach aus, decken sie mit der Folie ab und rollen die Masse dann mit einem Nudelholz möglichst dünn aus. Dann ziehen Sie die Masse auf der Backmatte oder dem Backpapier auf ein Backblech und backen die Chips im vorgeheiztem Backofen bei 150 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 40 Minuten.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Cashewkerne (Kaschu)



Cashew-Käse

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Cashewnüsse
2 Paprikaschoten, rot
2 Möhren
4 mittlere Zwiebeln
1 große Knoblauchzehe
2 Esslöffel Margarine
6 Esslöffel Bierhefe
6 Pakete Agar-Agar, je 20 Gramm
800 Milliliter Wasser
2 Zitronen
2 Esslöffel Gemüsebrühepulver, vegan
2 Messerspitze Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Weichen Sie die Cashewnüsse in einer Schale mit kaltem Wasser ein und lassen Sie sie am besten über Nacht stehen.

An nächsten Tag ziehen Sie erst die Zwiebeln ab und schneiden sie dann in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehe ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Anschließend erwärmen Sie in einem ausreichend großen Topf die Margarine und schwitzen die klein gehackten Zwiebeln mit den Knoblauchzehen an.

Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in würfel schneiden. Danach schälen Sie die Möhren, entfernen die Stielansätze und spülen die Möhren ebenfalls mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem Küchentuch trocken reiben und in Scheiben schneiden. Jetzt geben Sie das Gemüse mit in den Topf und fügen auch die Cashewnüsse dazu. Dann gießen Sie die Zutaten mit etwa 400 Milliliter kaltem Wasser auf und lassen sie gründlich köcheln, bis das Gemüse weich ist. Danach zerkleinern Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Cashewkerne (Kaschu)



Fortsetzung: Cashew-Käse

Dann lösen Sie das Agar-Agar in einer Schüssel mit der Bierhefe in etwas kaltem Wasser auf und gießen das Ganze danach in den Topf. Nun schmecken Sie die Zutaten mit den Gewürzen ab und lassen sie unter Rühren noch mal aufkochen.

Nach dem Aufkochen füllen Sie den Cashew-Käse In Gefäße ab und lassen sie kühl werden. Später stellen Sie die Gläser bitte in den Kühlschrank und lassen sie erkalten. Je mehr Agar-Agar Sie verwenden, umso fester wird die Masse.

Unsere Tipps:

Die Bierhefe können Sie übrigens auch weg lassen. Je nach Wunsch können Sie auch Chili in die Masse geben. Auch Safranfäden machen aus diesen Aufstrich etwas ganz Besonderes. Dieser "Käse" passt außerdem hervorragend als Aufstrich auf Brot und Sandwiches.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Weizenkeime

Müsli-Mischung

Menge: 12 Portionen

50 Gramm Dinkelflocken
 125 Gramm Haferflocken, kernige
 75 Gramm Hirseflocken
 50 Gramm Weizenkeime
 55 Gramm Leinsamen
 55 Gramm Sesam, ungeschält
 100 Gramm Sonnenblumenkerne
 50 Gramm Aprikosen, getrocknet, ungeschwefelt
 50 Gramm Pflaumen, getrocknet, ungeschwefelt



Schneiden Sie die mit kaltem Wasser abgespülten Aprikosen und die ebenfalls mit kaltem Wasser abgespülten Pflaumen in kleine Würfel (das geht übrigens sehr gut und vor allem schnell mit einer sauberen Küchenschere). Danach schneiden Sie das Obst in kleine Stücke und entfernen eventuell davor die Kerne. Dann mischen Sie das Obst mit den Weizenkeimen in einer Schüssel. Dadurch kleben die Würfel später übrigens in der Müsli-Mischung nicht zusammen. Im Anschluss mischen Sie alle anderen Zutaten unter.

Die fertige Müsli-Mischung bewahren Sie bitte gut verschlossen, dunkel und trocken auf.

Pro Portion wiegen Sie vor dem Servieren 50 Gramm der Müsli-Mischung ab und servieren sie nach Geschmack mit Obst sowie veganem Joghurt- oder Quarkersatz. Dazu können Sie zum Beispiel Pflanzenmilch oder Sojadrink servieren.

Unsere Tipps:

Die Müsli-Mischung ist übrigens reich an Ballaststoffen sowie mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie ist außerdem eine sehr gute Quelle für die Vitamine A, E, K, B1, Biotin, B6, Folsäure und die Mineralstoffe Magnesium, Eisen sowie Zink.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Nüsse und Samen:

Vollkornbrot

Unser Vollkornbrot



Menge: 1 Portion

500 Milliliter Wasser, warmes

7 Gramm Trockenhefe (1 Paket)

1 Teelöffel Tafelsalz

etwas Agavendicksaft (oder Apfeldicksaft, Reissirup, Zucker)

500 Gramm Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, Buchweizen)

110 Gramm Saaten (Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen...)

Verrühren Sie das warme Wasser in einer Schüssel mit der Hefe, dem gewünschten Süßungsmittel und dem Tafelsalz. Dann geben Sie das Vollkornmehl und die Saaten dazu und verrühren die Zutaten mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig.

Danach fetten Sie eine Kastenform mit der Margarine ein und backen das Brot im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 60 Minuten. Nach 10 Minuten schneiden Sie das Brot bitte oben ein und geben eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser in den Backofen (damit sich Wasserdampf bildet und das Brot sämiger wird).

Zum Schluss nehmen Sie das Brot nach dem Backen aus der Form und lassen es etwas abkühlen bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

unbezahlte Werbung:

Gemüse und Pilze:

Austernpilze



Kartoffelgulasch mit Austernpilzen

Menge: 2 Portionen

2 Zwiebeln
 2 kleine Zehen Knoblauch
 ½ Paprikaschote, grün
 100 Gramm Austernpilze
 2 Esslöffel Weißmehl (1)
 350 Gramm Kartoffeln, festkochend
 1 ½ Esslöffel Sonnenblumenöl
 1 ½ Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
 1 Esslöffel Tomatenmark
 1 Esslöffel Weißmehl (2)
 1 ½ Esslöffel Rotweinessig
 ½ Esslöffel Majoran
 ½ Esslöffel Kümmel
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 ¼ Liter Gemüsebrühe, bei Bedarf auch mehr

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, halbieren Sie die Zwiebeln und schneiden Sie sie grob in Würfel. Dann halbieren Sie den Knoblauch. Danach halbieren Sie die beiden Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewende und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Das Fruchtfleisch der Paprikaschoten schneiden Sie bitte in Würfel. Nun putzen Sie die Austernpilze (siehe Tipp) und schneiden sie in grobe Stücke. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln mit einem großem Küchenmesser in große Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und bräunen die die Zwiebeln darin. Dann geben Sie die Kartoffeln dazu und bräunen sie ebenfalls. Danach streuen Sie das Paprikapulver darüber, schieben die Zutaten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben das Tomatenmark in die Mitte und rösten es etwas an um Röststoffe zu bilden (das nennt man Tomatisieren und man bezweckt damit einen besseren Geschmack). Danach rühren Sie den Esslöffel Weißmehl (2) für die Bindung unter und löschen die Zutaten mit dem Essig ab. Nun gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, geben die Knoblauchstücke dazu und würzen das Gulasch mit Majoran, Kümmel, Tafelsalz und Pfeffer. Dann lassen Sie das Gericht bitte etwa 10 Minuten ohne Deckel köcheln.

unbezahlte Werbung:

Gemüse und Pilze:

Austernpilze



Fortsetzung: Kartoffelgulasch mit Austernpilzen

Nach der Kochzeit mischen Sie bitte die Paprikastücke und die Austernpilze unter das Gulasch und garen es in weiteren 15 Minuten fertig. Gegebenenfalls können Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer nochmals abschmecken bevor Sie es Ihren Gästen in tiefen vorgewärmten Tellern servieren. Wir empfehlen als Beilage übrigens ein Vollkornbrötchen.

Unser Tipp:

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 (1, 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.

Nährwerte pro Portion

kcal: 284

Eiweiß: 8,28 Gramm

Fett: 9,49 Gramm

Kohlenhydrate: 37,02 Gramm

unbezahlte Werbung:

Gemüse und Pilze:

Blumenkohl



Sahnespinat mit Blumenkohl

Menge: 2 Portionen

Für die vegane Béchamelsauce

120 Gramm Blumenkohl

120 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Reismilch oder ähnliche

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Gemüsebouillon, vegan

Für das Gemüse:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

etwas Speiseöl zum Dünsten

1/2 Teelöffel Muskat

175 Gramm Spinat, frisch

1/2 Schuss Weißwein, vegan (oder hellen Traubensaft)

etwas Hefeflocken, optional

Außerdem:

eventuell 1 Esslöffel Weißmehl verrührt mit 1 Esslöffel Margarine (zum eindicken)

Teilen Sie den Blumenkohl in Rosetten, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser in einem Sieb ab und kochen Sie die Blumkohlroschen in einem Topf in der Sojamilch etwa 15 Minuten weich. Der Blumenkohl darf übrigens auch zerfallen.

Während des Kochens des Blumenkohls ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin an. Danach geben Sie den Muskat mit dazu. Nun geben Sie die frischen Spinatblätter in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab, lassen den Spinat gut abtropfen, geben ihn portionsweise mit in die Pfanne und dämpfen den Spinat, bis die Blätter zerfallen und weich werden. Die Blätter sind am Anfang natürlich groß, werden aber dann sehr klein.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Blumenkohl



Fortsetzung: Sahnspinat mit Blumenkohl

Für die vegane Béchamelsauce pürieren Sie jetzt den gekochten Blumenkohl mit einem Stabmixer in der Sojamilch, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Dann schmecken Sie die Sauce mit Tafelsalz, Gemüsebrühe und Pfeffer ab .

Danach geben Sie die Sauce zum Spinat in die Pfanne, gießen einen Schuss Weißwein oder wenn Kinder mit essen hellen Traubensaft) dazu und mengen die Zutaten gut mit einem Kochlöffel durch. Das Gericht kochen Sie anschließend noch mal 10 Minuten, damit der Spinat auch den Geschmack der Sauce annimmt. Sollte das Gericht zu flüssig sein, können Sie so die Sauce noch etwas mit 1 Esslöffel Mehl (vermischt mit der Margarine) eindicken.

Unsere Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie zum Essen noch ein paar Hefeflocken darüberstreuen.

Das Gericht können Sie als Beilage oder als Hauptspeise mit Salzkartoffeln, Weißbrot, etc. auf flachen vorgewärmten Tellern Ihren Gästen servieren.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Brokkoli



Nudelaufbau mit Brokkoli

Menge: 2 Portionen

125 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine) (Hafercuisine)

75 Milliliter Tomaten, passiert

1 ½ Rispentomaten, frisch

1 Zucchini, frisch

125 Gramm Veggies-Hack

1 kleine Zwiebel

1 kleine Zehe Knoblauch

250 Gramm Penne (Nudeln)

125 Gramm veganen Ofenkäse für Auflauf (siehe Tipps)

100 Gramm Brokkoli

nach Belieben Kräuter, frisch, zum Beispiel Oregano, Rosmarin, Petersilie, Basilikum

2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch auch ab und schneiden ihn ebenfalls in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Tomaten und die Zucchini ab, entfernen von den Tomaten mit einem kleinen Messer den Stielansatz und schneiden sie klein. Nun entfernen Sie von der Zucchini die Enden und schneiden die Zucchini mit einem großem Küchenmesser in Scheiben. Anschließend spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, lassen ihn gut abtropfen und teilen den Brokkoli in kleine Röschen.

Nebenbei geben Sie die Nudeln in einen Topf mit kochendem Salzwasser und bereiten sie nach Packungsanweisung al dente zu.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, braten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin kurz an und geben dann das Veggies-Hack hinzu. Nach wenigen Minuten gießen Sie die Hafersahne und die passierten Tomaten bitte in die Pfanne und rühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel um. Die entstandene Soße schmecken Sie danach mit Tafelsalz, Pfeffer und Kräutern ab. Dann geben Sie die Brokkoliröschen dazu und lassen die Zutaten kurz mit einem Deckel abgedeckt köcheln.

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

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Brokkoli



Nudelauf mit Brokkoli

Danach vermengen Sie die gekochten Nudeln in einer Auflaufform mit den Zucchini-scheiben und den Tomaten. Dann rühren Sie etwa ein Drittel des Veganen Ofenkäse für Auflauf (siehe Tipps) unter die Soße und gießen die entstandene Masse in die Auflaufform. Danach vermengen Sie die Zutaten erneut gut, damit die Soße und das Gemüse sich gleichmäßig auf die Nudeln verteilen. Jetzt streune Sie den restlichen Ofenkäse über den Auflauf, decken die Form mit der Folie ab (damit der Auflauf nicht zu braun wird) und lassen den Auflauf etwa 20 - 30 Minuten im Backofen gar werden. Nach 25 Minuten können Sie die Folie eventuell entfernen damit der Käseersatz doch noch etwas bräuner wird.

Unsere Tipps:

Sehr gut funktioniert das Überbacken auch mit Hefeschmelz. Diesen bereiten Sie bitte nach Anweisung beziehungsweise Rezept zu und geben ihn in die Soße beziehungsweise über den Auflauf.

Veganer Ofenkäse für Auflauf

Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Weißmehl

4 Teelöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)

1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf

1/2 Teelöffel Tafelsalz

2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)

300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärme Sie das Speiseöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl unter Rühren hinzu, so dass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze. Nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühre alles klumpenfrei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mischen den Senf, etwas Tafelsalz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Danach fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Brokkoli



Fortsetzung: Nudelaufwurf mit Brokkoli

Veganer Ofenkäse für Auflauf

Unsere weiteren Tipps:

Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Öle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Bechamelsoße erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch?

Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorte. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und sparen Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Champignons

Gefüllte Champignons

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

2 Tomaten

2 Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

40 Gramm Cashewkerne

1 Bund Petersilie

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Oregano

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

2 Esslöffel Speiseöl



Putzen Sie die Champignons (siehe Tipps) und entfernen Sie die Stiele, die Sie bitte aufheben.

Dann backen Sie die Pilze im auf 120 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen in einer Auflaufform etwa 5 - 10 Minuten auf der mittleren Schiene, bis Flüssigkeit austritt.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser und hacken sie ebenfalls klein. Danach hacken Sie bitte die Stiele der Pilze klein und hacken außerdem die Cashewkerne fein. Die Cashewkerne und die gehackten Stiele der Pilze mischen Sie jetzt bitte unter die Tomaten und die anderen Zutaten. Alternativ können Sie die Zutaten auch in einen Mixer geben und grob mixen. Gewürzt werden die Zutaten nun mit Oregano, Paprikapulver und ordentlich Tafelsalz sowie Pfeffer. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Blättchen mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Danach geben Sie die Petersilie zu den Tomaten und Pilzstielen. Die Flüssigkeit aus den Pilzen, 2 Esslöffel Speiseöl und gegebenenfalls, je nach Geschmack, etwas Wasser fügen Sie bitte auch zu der Masse. Dann füllen Sie die Masse in die Pilze.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Champignons



Fortsetzung: Gefüllte Champignons

Jetzt backen Sie die Pilze noch etwa 5 Minuten auf dem Grill oder geben sie etwa 15 Minuten bei 150 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) in den vorgeheizten Backofen.

Unsere Tipps:

Da meistens einige Zutaten übrig bleiben, ist die Masse auch auf Brot oder als Pesto sehr zu empfehlen. Bei Bedarf können Sie noch etwas veganen Joghurt oder Frischkäse unterheben.

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.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Feldsalat



Käsespätzle mit Feldsalat (vegan)

Menge: 2 Portionen

Für die Spätzle:

150 Gramm Weizenmehl
 50 Gramm Hartweizengrieß
 2 Esslöffel Sojamehl
 ¼ Teelöffel Kurkuma
 ½ Teelöffel Tafelsalz
 etwas Mineralwasser
 etwas Salzwasser

Für den Guss:

100 Gramm Pizzaschmelz, vegan (siehe Tipp)
 100 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine)
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem: (für die Röstzwiebeln)

2-3 große Zwiebeln
 ½ Esslöffel Zucker

Für den Salat:

200 Gramm Champignons
 2 Esslöffel Weißmehl
 2 Handvoll Feldsalat
 2 1/2 Esslöffel Salatkernmischung
 2 Esslöffel Speiseöl

Für das Dressing:

3 Esslöffel Olivenöl
 1 ½ Esslöffel Apfelessig
 ½ Esslöffel Agavendicksaft
 ½ Teelöffel Senf, körniger
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

unbezahlte Werbung:

Gemüse und Pilze:

Feldsalat



Fortsetzung: Käsespätzle mit Feldsalat (vegan)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie die Zwiebeln in Scheiben. Dann erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und schwitzen die Zwiebeln darin glasig. Die Zwiebeln sollten dabei vorerst bitte nicht braun werden. Erst kurz vor Ende des anschwitzens erhöhen Sie die Hitze, geben 1 Esslöffel Zucker hinzu und lassen ihn karamellisieren (bitte lassen Sie dass Karamell nicht an die Haut kommen, Karamell wird bis zu 250 Grad heiß).

Für die veganen Käsespätzle vermengen Sie jetzt alle Zutaten bis auf das Mineralwasser und das Salzwasser in einer Schüssel. Dann rühren Sie das Mineralwasser mit einem Schneebesen nach und nach unter, bis ein relativ zäher Teig entsteht.

Nun bringen Sie Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen und schalten die Kochstelle herunter (das Wasser sollte nur noch leicht in Wallung sein). Anschließend pressen Sie den Teig mithilfe einer Spätzlepresse oder eines Spätzlehobels nach und nach in den Topf. Sobald die Spätzle oben schwimmen, können Sie sie mit einer Schaumkelle raus nehmen und in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Danach heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vor. Dann vermengen Sie alle Zutaten für den Guss in einer weiteren Schüssel und schmecken ihn mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Jetzt geben Sie den Guss über die Spätzle und vermengen das Ganze gut miteinander. Danach backen Sie die Spätzle im Backofen etwa 30 Minuten, bis die Kruste schön goldgelb ist. Dann nehmen Sie sie aus dem Backofen und verteilen die Röstzwiebeln darauf.

Für den Feldsalat spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen und befreien den Salat von den Wurzelansätzen. Dann geben Sie die Salatkernmischung in eine kleinen Pfanne ohne Speiseöl und rösten sie bei mittlerer Hitze an. Nun putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) und schneiden die Pilze in Scheiben. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne (Sie können die Pfanne verwenden in der Sie die Salatkernmischung angebraten haben) und braten die Pilze darin an. Die Champignons werden nun noch mit Tafelsalz und Pfeffer abgeschmeckt.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Feldsalat



Fortsetzung: Käsespätzle mit Feldsalat (vegan)

Jetzt verrühren Sie die Dressingzutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen und mischen sie unter den Salat. Dann verteilen Sie den Salat auf 4 flache Tellern, geben die Pilze darüber und bestreuen den Salat vor dem Servieren mit jeweils 1 Esslöffel Salatkernmischung.

Unsere Tipps:

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.

Veganer Ofenkäse Pizza & Co.

Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Weißmehl

4 Teelöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)

1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf

1/2 Teelöffel Tafelsalz

2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)

300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärme Sie das Speiseöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl unter Rühren hinzu, so dass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze. Nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühre alles klumpenfrei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mische den Senf, etwas Tafelsalz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Danach fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Feldsalat



Fortsetzung: Veganer Ofenkäse Pizza & Co.

Unsere weiteren Tipps:

Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Öle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Bechamelsoße erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch?

Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorte. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und spare Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf.

unbezahlte Werbung:

Gemüse und Pilze:

Pfifferlinge



Pilzpfanne mit Cashewkernen

Menge: 2 Portionen

2 Zwiebeln
 15 Gramm Pfifferlinge
 250 Gramm Pilze (zum Beispiel Champignons), frische
 2 Esslöffel Weißmehl
 ½ Esslöffel Kakaopulver, stark entölt, ungesüßt
 1 Esslöffel Weißmehl
 250 Milliliter Wasser, heißes
 ½ Paket Hafersahne
 1 Lorbeerblätter
 ½ Teelöffel Meersalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 50 Gramm Cashewnüsse, gehackt
 1 Teelöffel Zucker
 2 Esslöffel Speiseöl zum Braten
 etwas Koriandergrün, getrocknet

Rösten Sie die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett (kein Speiseöl) an und stellen Sie sie auf einem Teller beiseite. Dann putzen Sie die Pfifferlinge (siehe Tipp) Danach putzen Sie die frischen Pilze mit dem Weißmehl (wälzen Sie die Pilze in dem Mehl und stäuben Sie es mit einem Pinsel ab) und vierteln Sie die Pilze eventuell.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und schwitzen die Zwiebelwürfel in 2 Esslöffel erhitztem Speiseöl in der gleichen Pfanne glasig. Danach fügen Sie die Lorbeerblätter und Pilze zu den Zwiebeln hinzu und dünsten die Zutaten einige Minuten mit. Jetzt bestäuben Sie die Zutaten in der Pfanne mit Kakaopulver, Zucker und Weißmehl und rühren sie mit einem Kochlöffel um. Die geputzten Pfifferlinge geben sie danach hinzu, fügen noch etwas Wasser hinzu und lassen die Zutaten aufkochen.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Pfifferlinge



Fortsetzung: Pilzpfanne mit Cashewkernen

Dann würzen Sie den Pfanneninhalt mit Tafelsalz, Pfeffer und Koriander, löschen ihn mit der Hafersahne ab und geben danach die Cashewnüsse hinzu. Anschließend entfernen Sie die Lorbeerblätter mit einer Schaumkelle und servieren die Pilzpfanne auf vorgewärmten flachen Tellern mit Baguette, Spätzle oder Nudeln.

Unsere Tipps - Pfifferlinge verlesen und putzen:

Breiten Sie die Pilze auf einem sauberen Küchentuch vor sich aus, entfernen Sie die Pfifferlinge/ Eischwämmel, die faulige Stellen haben oder schon gummiartig sind (die sind nicht mehr gut). Gute Pfifferlinge sind übrigens immer schön gleichmäßig gelb. Dann schälen Sie die Stiele der Pilze mit einem kleinen Küchenmesser und entfernen trockene oder schwammige Stellen (oder geben sie in ein Sieb, tauchen die Pfifferlinge in kaltes Wasser und spülen die Pilze mit einer nicht zu hart eingestellten Wasserbrause 3-4 Sekunden mit kaltem Wasser ab. Die trockenen oder schwammigen Stellen müssen Sie bitte trotzdem entfernen).

Sollten Sie die Pfifferlinge mit Wasser putzen, müssen Sie sie danach bitte gut abtropfen lassen und die Pilze anschließend mit einem neuem Küchentuch oder Küchenkrepp gut trocknen (sonst saugen sich die Pilze mit Wasser voll).

Wenn Sie Zeit haben und die Pfifferlinge mit dem Messer putzen, können Sie die Abschnitte natürlich für eine köstliche Sauce oder Suppe verwenden.

Jetzt erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein Speiseöl mit nicht zu viel Geschmack, dass sehr heiß werden kann/darf) in einer Pfanne und braten die Pilze bei starker Hitze an (damit die restliche Flüssigkeit verdunstet und die Pilze keine durch dünsten schwammige Konsistenz bekommen).

Erwähnenswert ist außerdem, dass Pfifferlinge sehr gut mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Thymian und Oregano harmonieren!

unbezahlte Werbung:

Gemüse und Pilze:

Rosenkohl



Rosenkohl mit Kokosmilch und Curry

Menge: 4 Portionen

1.500 Gramm Rosenkohl
10 Esslöffel Kokosmilch
6 Esslöffel Pflanzenöl
2 Zehen Knoblauch
8 Messerspitzen Currypulver
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Putzen Sie den Rosenkohl (siehe Tipp) und schneiden Sie ihn in Scheiben. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in Scheiben. Anschließend erhitzen Sie 6 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den Rosenkohl und den Knoblauch darin an.

Nun geben Sie die Kokosmilch hinzu und würzen die Zutaten mit Currypulver, Tafelsalz und Pfeffer. Zum Schluss dünsten Sie den Rosenkohl, bis er gar ist und servieren das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp - Rosenkohl putzen:

Lassen Sie erst kaltes Wasser in ein Spülbecken einlaufen. Dann geben Sie die von den äußerden Rosenkohlblättern in das Wasser und bewegen diese mit den Händen. Verschmutzungen können Sie evnetuell mit den Fingern abreiben. Danach heben Sie den Rosenkohl in ein Sieb und lassen ihn abtropfen.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Rote Bete



Nudeln mit Rote-Bete-Sauce

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Rote Bete oder Ringelbete, frische Knollen
 ½ Stange Lauch/Porree
 1 rote Zwiebel
 250 Milliliter Gemüsebrühe, vegane
 ½ Prise Zucker
 1 Teelöffel Tafelsalz
 1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
 2 Zehen Knoblauch
 ein paar Kräuter, gemischte
 250 Gramm Nudeln, zum Beispiel Penne, vegane
 2 Esslöffel Olivenöl

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Spülen Sie die Rote Bete oder die Ringelbete mit kaltem Wasser ab, schälen Sie sie mit den Einweghandschuhen (weil rote Bete stark abfärbt) und schneiden Sie die Knollen mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meinchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in dünne Ringe. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn auch in kleine Würfel.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Rote Bete



Fortsetzung: Nudeln mit Rote-Bete-Sauce

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie den Lauch, die Rote Bete und den Knoblauch dazu und dünsten die Zutaten mit. Jetzt gießen Sie die Pfanne mit der Gemüsebrühe auf und dünsten die Zutaten etwa 10-15 Minuten weich.

Nach dem Dünsten schmecken Sie die Sauce mit den Kräutern, dem Zucker, etwas Tafelsalz und Pfeffer ab und pürieren sie mit einem Pürierstab.

Nebenbei kochen Sie die Nudeln bitte nach Packungsanleitung al dente (bissfest). Danach richten Sie die Nudeln auf zwei vorgewärmten Tellern an, geben die Sauce darüber und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal: 515

Eiweiß: 18,84 Gramm

Fett: 3,48 Gramm

Kohlenhydrate: 100,12 Gramm

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Steinpilze



Pilzragout

Menge: 2 Portionen

- 1 Kartoffel, festkochend
- ½ Zwiebel (1)
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
- 350 Milliliter Wasser
- 15 Gramm Steinpilze, getrocknet
- ½ Kilogramm Champignons
- 2 Esslöffel Weißmehl
- 1 Zwiebel (2)
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 75 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
- 100 Milliliter Reissahne
- ½ Esslöffel Zitronensaft
- 1 Bund Petersilie

Außerdem:

4 Esslöffel Speiseöl

Der Pilzfond:

Ziehen Sie die Zwiebel (1) und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt von einander in Würfel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Scheiben. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem hohen Topf und braten die Zutaten bei mittlerer Hitze etwas an. Währenddessen trennen Sie die Pilzstiele von den geputzten Champignons (siehe Tipp) und geben die Stiele und die getrockneten Steinpilze mit in den Topf. Dann würzen Sie die Zutaten mit Paprikapulver, Tafelsalz und Pfeffer und löschen sie dann mit dem Wasser ab. Das Ganze lassen Sie anschließend etwa 45 Minuten köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Zutaten gut mit einem Pürierstab und gießen sie durch ein Sieb.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Steinpilze



Fortsetzung: Pilzragout

Das Pilzragout:

Spülen Sie als erstes das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie es kurz trocken und zupfen Sie dann die Blättchen von den Stängeln die Sie danach mit einem großem Messer oder einem Wiegemesser klein hacken. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Würfel. Jetzt ziehen Sie die Zwiebel (2) ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einer Pfanne. Nebenbei vierteln Sie die Pilze und geben sie dann dazu. Nun fügen Sie das Paprikapulver hinzu, schieben die Zutaten an den PFannenrand und rösten das Tomatenmark in der Mitte an (Tomatisieren heißt Tomatenmark für einen besseren Geschmack anrösten um Röststoffe zu bilden). Dann vermischen Sie die Zutaten und löschen sie mit dem Pilzfond und dem Weißwein (oder wenn Kinder mitessen mit dem hellen Traubensaft) ab. Danach geben Sie die Sahne hinzu und schmecken das Ragout mit Zitronensaft, klein gehackter Petersilie und der Knoblauchzehe ab.

Zum Schluss lassen Sie das Ragout etwa 15 Minuten köcheln, richten es dann auf vorgewärmten Tellern an, geben den Pilzfond über das Gericht und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

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.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Spargel



Grüner gebratener Spargel

Menge: 4 Portionen

2 Bund Spargel, weiß und grün
4 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie den weißen Spargel und entfernen Sie von dem weißen und grünen Spargel die holzigen enden. Den grünen Spargel brauchen Sie nicht zu schälen! Danach schneiden Sie den Spargel in grobe Stücke und spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten zunächst nur den Spargel etwa 4 Minuten an. Danach geben Sie den Knoblauch hinzu und lassen das Ganze bei geringerer Hitze noch etwa 5 Minuten weiter braten. Abgeschmeckt werden die Zutaten nach dem Garen mit Tafelsalz und Pfeffer.

Unsere Tipps:

Der Spargel ist so noch ziemlich bissfest. Wenn Sie ihn weicher mögen, können Sie den Spargel vorher in Salzwasser in einem Topf weich kochen (nicht zu weich) und ihn dann anbraten. Denken Sie aber an die wertvollen Vitamine, die bei längerem Garen immer mehr verloren gehen.

Dieses Gericht können Sie als Beilage zu diversen veganen Hauptspeisen reichen.

Nährwerte pro Portion

kcal: 81

Eiweiß: 3,64 Gramm

Fett: 5,28 Gramm

Kohlenhydrate: 4,60 Gramm

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Kartoffeln



Schnelles Kartoffel-Curry

Menge: 4 Portionen

16 Kartoffeln, mehligkochend
 3 große Knoblauchzehen
 2 Zwiebel
 600 Gramm Tomaten
 300 Gramm Erbsen, Tiefkühlwahre
 4 kleine Möhren
 800 Milliliter Kokosmilch
 200 Milliliter Gemüsebrühe
 2 Esslöffel Pflanzenöl
 etwas Tafelsalz
 2 Teelöffel Currypulver
 2 Teelöffel Kurkuma
 2 Teelöffel Ingwerpulver
 ½ Teelöffel Cayennepfeffer

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie auch mit dem Messer in Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und vierteln die Kartoffeln.

Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal mit kaltem Wasserr ab, befreien die Möhren von dem Stielansatz und schneiden sie in Scheiben. Jetzt spülen Sie die Tomaten auch mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stieansatz mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden die Tomaten in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und schwitzen die Zwiebeln darin glasig. Dann fügen Sie den Knoblauch hinzu und schwitzen ihn etwa 2 Minuten mit an. Anschließend rühren Sie die Gewürze unter und braten sie kurz mit.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Kartoffeln



Fortsetzung: Schnelles Kartoffel-Curry

Abgelöscht werden die Zutaten jetzt mit der Gemüsebrühe, so lösen Sie die Reste durch Kochen vom Boden. Danach rühren Sie die Tomatenstücke und die Kokosmilch unter, geben die Kartoffeln, die Möhren und Erbsen hinzu und lassen die Zutaten etwa 20 - 30 Minuten lang köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz ab und servieren es Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

Nährwerte pro Portion

kcal: 1308

Eiweiß: 24,73 Gramm

Fett: 87,07 Gramm

Kohlenhydrate: 104,44 Gramm

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Gemüse und Pilze:

Möhren



Ingwer-Möhren

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Speiseöl

1 große Zwiebel

800 Gramm Möhren, geputzt gewogen

200 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)

2 Zentimeter Ingwer, frisch

2 Teelöffel, gestrichen Gemüsebrühe, instant

etwas Tafelsalz

2 Teelöffel, gehäuft Koriander, getrocknet, oder frisch

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den Stielansätzen und schneiden sie in Streifen (Julienne) oder Würfel. Alternativ können Sie die Möhren auch auf einer Reibe hobeln (nicht zu fein). Dann schneiden Sie den frischen Ingwer klein oder reiben ihn ebenfalls auf einer Küchenreibe.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer beschichteten Pfanne und schwitzen die Zwiebeln ab. Danach lassen Sie den Ingwer etwas angehen, geben die Möhren dazu und legen einige Minuten einen Deckel auf.

Nebenbei lösen Sie bitte die Gemüsebrühe in einer Schüssel in der Mandelmilch auf, geben die Mischung zu den Möhren und rühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel um. Nun reduzieren Sie die Hitze und lassen die Zutaten bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln. Die letzten 2 Minuten können Sie den Deckel entfernen (das hängt übrigens davon ab, wie flüssig die Soße sein soll). Zum Schluss rühren Sie 1 Teelöffel Koriander unter und richten das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an. Eventuell können Sie es auf dem Teller mit Tafelsalz nachwürzen bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

Obst:

Aprikosen



Aprikosen-Kokos-Kugeln

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Aprikosen (Soft-), getrocknete

6 Esslöffel Haferflocken

100 GRamm Kokosraspel

4 Esslöffel Agavendicksaft

2 Esslöffel Kokosfett

2 Teelöffel Zimt

Zuerst nehmen Sie den Stabmixer und mixen die mit kaltem Wasser abgespülten Aprikosen zu einem feinen Mus.

Dann rösten Sie die Haferflocken und 25 Gramm der Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett (Speiseöl) an, bis sie goldbraun sind. Danach geben Sie den Agavendicksaft und das Kokosöl hinzu, lassen die Zutaten kurz aufkochen und ziehen die Pfanne anschließend von der Kochstelle. Jetzt rühren Sie die Aprikosen und weitere 20 Gramm Kokosflocken unter, bis eine homogene Masse entsteht.

Wenn das Gericht abgekühlt ist, formen Sie daraus kleine Kugeln, am besten mit angefeuchteten Händen (dann klappt es gleich viel besser). Anschließend wälzen Sie die Kugeln in den restlichen Kokosflocken und servieren sie zum Schluss Ihren Gästen.

unbezahlte Werbung:

Obst:

Banane



Pfannkuchen mit Banane

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Weizenmehl
 2 Esslöffel Ahornsirup
 300 Milliliter Hafermilch
 1 Prise Tafelsalz
 8 Gramm Backpulver
 2 Bananen
 etwas Pflanzenöl

Vermischen Sie das Weißmehl in einer Schüssel mit der Hafermilch, dem Tafelsalz und dem Ahornsirup. Dann geben Sie das Backpulver dazu und lassen die Zutaten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt etwa 10 Minuten ziehen.

Währenddessen ziehen Sie die Banane ab und schneiden sie in sehr dünne Scheiben.

Dann geben Sie eine kleine Schöpfkelle Teig in eine Pfanne, das ergibt einen kleinen Pfannkuchen. Danach verteilen Sie auf dem Teig die Bananenscheiben und geben über diese noch etwas Teig, damit die Bananen nicht frei liegen. Nun braten Sie den Pfannkuchen von beiden Seiten gut an (und geben nach dem Wenden eventuell noch etwas Pflanzenöl dazu). Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern oder halten es im Backofen bis zum Verzehr warm.

Unser Tipp:

In einer herkömmlich großen Pfanne können Sie übrigens etwa 3 Pfannkuchen gleichzeitig zubereiten.

Nährwerte pro Portion

kcal 372

Eiweiß: 8,47 Gramm

Fett: 8,28 Gramm

Kohlenhydrate: 64,13 Gramm

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Obst:

Wassermelone



Wassermelone-Pfirsich-Himbeer-Smoothie

Menge: 6 Portionen

1 Kilogramm Wassermelonen ohne Schale

250 Gramm Himbeeren

400 Gramm Pfirsiche beziehungsweise Plattpfirsiche, ohne Kern

500 Milliliter Kokosmilch

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren gut abtropfen. Danach können Sie die Pfirsiche kurz in die Schale tauchen (dann haben Sie sie gleich mit gewaschen). Nun halbieren Sie die Pfirsiche, entkernen sie und wiegen die Pfirsiche ab. Anschließend halbieren Sie die Melonen, lösen das Melonenfruchtfleisch aus der Schale und wiegen es ebenfalls ab. Zum Schluss messen Sie die Kokosmilch ab und geben alle Zutaten für etwa 1 Minute in den Mixer bevor Sie den Smoothie Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Dieser Smoothie ist mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank etwa 2 Tage haltbar.

unbezahlte Werbung:

Index:

- Bananenkekse **Seite:** 03-04
 Avocado-Nudeln **Seite:** 05-06
 Veganer Rahmspinat **Seite:** 07
 Kräuteraufstrich aus Erbsen, Bohnen, Tofu und Bärlauchpesto **Seite:** 08
 Grünkohl mit Curry **Seite:** 09
 Linsensuppe **Seite:** 10
 Vollkornnudeln **Seite:** 11-12
 Djuvec-Reis mit Vollkornreis und Wildreis **Seite:** 13
 Vollkorn-Bulgur **Seite:** 14
 Quinoa-Chili **Seite:** 15-16
- Paprika gefüllt mit Amaranth **Seite:** 17-18
 Hirse-Frühstück **Seite:** 19
 herzhafte Haferflocken-Bohnencookies **Seite:** 20-21
 Paranuss-Parmesan **Seite:** 22
 Haselnuss-Muffins **Seite:** 22
 Walnusskuchen **Seite:** 23-24
 Rohkostkuchen mit Möhren, Zucchini, Macadamianüssen
 und Kokos **Seite:** 25-26
 Würziger Brotaufstrich aus gerösteten Sonnenblumenkernen,
 Avocado, Paprika und Knoblauch **Seite:** 27
 Orangensalat mit Diselöl **Seite:** 28
 Pistazien-Zitronen-Taler **Seite:** 29
- Sesam - Cupcakes **Seite:** 30-31
 Baumwollnudeln **Seite:** 32-33
 Indischer Linseneintopf **Seite:** 34
 Eichelnougat **Seite:** 35
 Dinkelbrot mit Samen **Seite:** 36
 Herbstsalat mit Bucheckern **Seite:** 37
 Edelkastanien-Ingwer- Aufstrich **Seite:** 38
 Gingko-Nüsse mit Glasur-Überzug **Seite:** 39
 Lotussamenpaste **Seite:** 40
 Cookies mit Hanfsamen **Seite:** 41

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelzewww.nabu-seelze.de

Index:

- Vegane schwarze Nüsse **Seite:** 42-42
Leinsamen-Chips **Seite:** 44
Cashew-Käse **Seite:** 45-46
Müsli-Mischung **Seite:** 47
Unser Vollkornbrot **Seite:** 48
Kartoffelgulasch mit Austernpilzen **Seite:** 49-50
Sahnespinat mit Blumenkohl **Seite:** 51-52
Nudelauflauf mit Brokkoli **Seite:** 53-55
Gefüllte Champignons **Seite:** 56-57
Käsespätzle mit Feldsalat (vegan) **Seite:** 58-61
- Pilzpfanne mit Cashewkernen **Seite:** 62-63
Rosenkohl mit Kokosmilch und Curry **Seite:** 64
Nudeln mit Rote-Bete-Sauce **Seite:** 65-66
Pilzragout **Seite:** 67-68
Grüner gebratener Spargel **Seite:** 69
Schnelles Kartoffel-Curry **Seite:** 70-71
Ingwer-Möhren **Seite:** 72
Aprikosen-Kokos-Kugeln **Seite:** 73
Pfannkuchen mit Banane **Seite:** 74
Wassermelone-Pfirsich-Himbeer-Smoothie **Seite:** 75

unbezahlte Werbung:

www.facebook.com/NabuSeelze



www.nabu-seelze.de

unbezahlte Werbung:



BEKENNE FARBE!

Zeige die Farbe orange überall als Zeichen der grenzenlosen Solidarität mit Geflüchteten und der Seendetzung.

ERZÄHLE ALLEN DAVON!

Folge unseren Social-Media-Kanälen, berichte auf deinem Blog über die Bewegung und rege befreundete Journalist*innen an, über die SEEBRÜCKE zu schreiben – alles auch gern international.

STARTE SELBST EINE AKTION!

Überzeuge deine Stadt, Gemeinde, oder dein Viertel, Menschen in Seenot aufzunehmen. Organisiere eine Demo, einen Flashmob oder eine andere Aktion und sprich verantwortliche Politiker*innen an, geflüchtete Menschen aufzunehmen.

SPENDE FÜR DIE SEEBRÜCKE

Wir freuen uns sehr über jede finanzielle Unterstützung von Euch:

Mensch Mensch Mensch e.V.
IBAN: DE07 4306 0007 1167 1205 00
BIC: GENODEM333
Bankname: GLS Gemeinschaftsbank

Wenn du eine Spenderquittung benötigst, gib dies bitte bei der Überweisung an (inkl. deiner Adresse). Für Beträge unter 200,- ist keine Spenderquittung nötig – es genügt der Überweisungs- oder Erstattungsbeleg der BANK. Danke!

Mensch Mensch Mensch e.V.
POSTBOX 65 33 05
10503 Berlin
Telefon: 030 49 30 52666130
E-Mail: support@seebuecke.de



Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

unbezahlte Werbung:

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

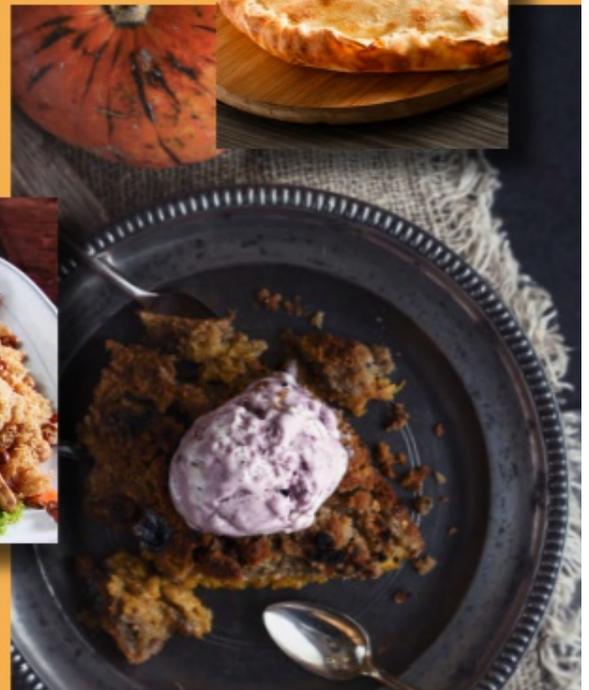
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)