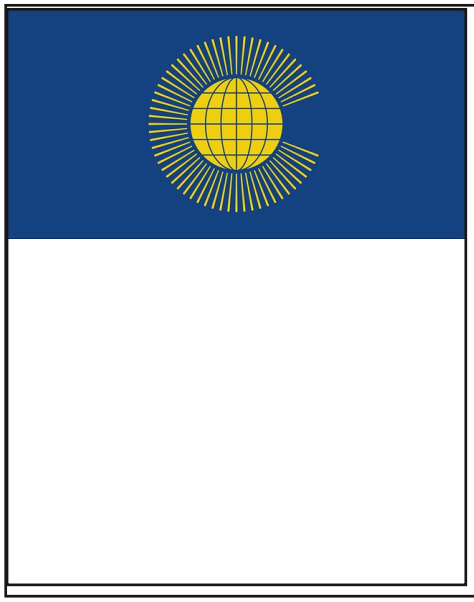

Kleines Kochbuch-des-Commonwealth of Nations Teil 1

von Köche-Nord.de

Downloadlink: https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=731

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Kleines Kochbuch des Commonwealth of Nations Teil 1

Sehr geehrte User!
Da der Autor in der Kindheit ein paar mal Sprachurlaub in England gemacht hat und das Land lieben und das Commonwealth schätzen gelernt hat möchten wir von Köche-Nord.de in diesem Kochbuch einen Blick auf einige Länder des Commonwealths und einige der typischen Gericht werfen. Freuen würden wir uns natürlich, wenn Sie gefallen an diesen veganisierten Rezepten finden und sie Ihnen schmecken.

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

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

Fleischesser

Es gibt aktuelle Studien in Hülle und Fülle. Und alle kommen sie zu dem selben Ergebnis: Fleischesser sterben früher. Ein regelmäßiger und erhöhter Fleischkonsum erhöht das Risiko zahlreicher Erkrankungen von Krebs bis Diabetes. Sicherlich, ein eindeutiger Kausalzusammenhang ist noch nicht nachgewiesen, aber die statistische Evidenz ist offensichtlich. In Deutschland verzehren 39% der Männer und 18% der Frauen täglich Fleisch oder Wurst. Was das mit dem Körper anstellt, mag man sich gar nicht vorstellen. Fleisch ist ein ähnliches Gesundheitsrisiko wie das Rauchen.

Es wird daher sowohl von Forschenden wie der Ärzteschaft dazu geraten, weniger Fleisch zu essen. Stattdessen ist es gesünder, auf pflanzliche Lebensmittel zurückzugreifen. Das Sterblichkeitsrisiko verringert sich dann um 25 bis 50%. In einer amerikanischen Studie hatten Vegetarier und Veganer eine um 12% geringere Sterblichkeit als alle anderen Teilnehmer*innen. Bedenkt man dann noch die Klimafolgen des Fleischkonsums und das Leiden der Tiere, dürfte uns die persönliche Ernährungs-Entscheidung leichtfallen.

Quelle:
Martin BUSCHMANN (Abgeordnete im Europäischen Parlament)
https://www.facebook.com/Tierschutzabgeordneter

Werbung: NATURSCHUTZ heute (Magazin von Nabu.de)

Inhalt:

England:
Devils on Horseback - aus England
Pflaumen mit Birnenfüllung im Speckmantel Seite: 04-05

Schottland:
Scottish Haggis Seite: 06-08

Kanada:
Poutin - Pommes frites mit veganen Mozzarellawürfeln und veganer Bratensauce Seite: 09-10

Australlien:
Australischer Kartoffelsalat Seite: 11

Neuseeland:
Neuseeland - Brownies Seite: 12

Indien:
indisches Curry Seite: 13

Gambia:
Scharfe Sauce aus Gambia Seite: 14

Ghana:
Bananenbrot aus Ghana Seite: 15

Kenia:
Linseneintopf aus Kenia Seite: 16

Malawi:
Banana Cake Seite: 17

Mauritius:
Schokoquark aus Mauritius Seite: 18

Nigeria:
Erdnuss-Suppe Seite: 19

Rhodesien (heute Simbabwe):
Nyanya Seite: 20-21

Sierra Leone:
Scharfe vegane Fischsuppe Seite: 22

Südafrika:
Pap - Südafrikanischer Maismehlbrei passt sehr gut zum BBQ Seite: 23

Tanganyika (heute Tansania):
Chipsi Mayai Seite: 24-25

Uganda:
Eine Rolex zum Frühstück
Frühstückswrap aus Uganda Seite: 26-27

Wales
Cinnamon Walnut Buns Seite: 28-29

Info über den Commonwealth of Nations Seite: 30-31

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Großbritanien

Devils on Horseback - aus England
Pflaumen mit Birnenfüllung im Speckmantel

Menge: 2 Portionen

10 Trockenpflaumen
½ Tasse Tee, schwarz, stark
1 ½ Esslöffel Weinbrand (Armagnac) oder Cognac

Für die Früchte: (Birnen)
1 ½ Birnen, festfleischig
200 Milliliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)
100 Milliliter Weinessig
90 Gramm braunen Zucker
½ Esslöffel Ingwer, gewürfelt
5 Pfefferkörner, schwarz
2 Körner Piment
½ Stange Zimt
1 Prise Chili

Außerdem:
150 Gramm Vantastic foods Veganer Räucherspeck am Stück
1 Prise Fleur de Sel
1 Prise Chili

Legen Sie bereits am Vortag die Pflaumen in kaltem Tee und Armagnac ein und lassen Sie sie über Nacht ruhen.

Als nächstens Tag setzen Sie den Wein (oder, wenn Kinder mitessen, hellen Traubensaft), den Essig und alle Gewürze in einem Topf auf, der gerade Platz für sechs Birnenhälften bietet. Danach schälen Sie die Birnen, halbieren sie und entfernen das Kerngehäuse. Dann geben Sie die Birnen in den Topf, sodass sie knapp bedeckt sind. Anschließend erhitzen Sie die Zutaten und garen (pochieren) sie etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze. Danach lassen Sie die Zutaten im Topf nur noch abkühlen und beginnen mit der Zusammensetzung des Gerichtes.

Dafür schneiden Sie die Birnen in kleine Schnitze, etwa von der Länge der Pflaumen. Anschließend schneiden Sie die Pflaumen mit einem kleinem Küchenmesser an der Seite einschneiden und füllen sie mit jeweils einem Birnenstück. Dann umwickeln Sie die Pflaumen mit dem veganen Speck und setzen sie mit der Naht nach unten in eine feuerfeste Form. Nun übergießen Sie die Pflaumen mit drei Esslöffeln des Birnensuds (der Birnenflüsigkeit) und dem halben Pflaumensud (der Pflaumenflüssigkeit) und bestreuen sie dann
noch mit Fleur de Sel und Chili.

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Großbritanien

Fortsetzung:
Devils on Horseback - aus England
Pflaumen mit Birnenfüllung im Speckmantel

Danach backen Sie die Pflaumen im auf 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen 15 Minuten lang, bis der vegane Speck knusprig ist. Während des Backens übergießen Sie die Pflaumen bitte einige Male mit der Flüssigkeit. Nach der Backzeit können Sie für die Knusprigkeit noch die Grillfunktion nutzen.

Zum Schluss lassen Sie das Gericht etwas abkühlen und servieren es Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Hinweis:
Die Pflaumen im veganen Speckmantel sind in England wie in Deutschland ein sehr beliebtes klassisches Partygericht. Zur Verfeinerung gibt es bei diesem Gericht natürlich noch eine Birnenfüllung.

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Schottland:

Scottish Haggis

Menge: 2 Portionen

1 Möhre
1 Zwiebel
4 Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
1 Knoblauchzehe
etwas Rapsöl
12 ½ Gramm Sonnenblumenkerne, geröstet
½ Teelöffel, gestrichen Muskat
½ Teelöffel Piment
½ Teelöffel Tafelsalz
½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
½ Teelöffel Thymian, frisch
125 Milliliter Gemüsebrühe
25 Gramm Sojahack
25 Gramm Linsen
25 Gramm Pulver (Gemüseextrakt)
1 kleine Chilischote
25 Gramm Haferflocken
½ Steckrübe
350 Gramm Kartoffeln (mehligkochend)
etwas Pflanzenmilch (Pflanzendrink), zum Beispiel Soja- oder Hafermilch
etwas Margarine

Für die Sauce:
1 Knoblauchzehe, gehackt
etwas Rapsöl
125 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
etwas Tafelsalz
1 kleine Chilischote
½ Teelöffel Estragon
½ Teelöffel Kräuter, zum Beispiel Oregano
½ Teelöffel Essig, weiß
½ Teelöffel Dijonsenf
½ Teelöffel Senf, körnig (mittelscharf)
1 Teelöffel Whiskey
1 Teelöffel Ahornsirup
etwas Thymian, frisch

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

Werbung: NATURSCHUTZ heute (Magazin von Nabu.de)

Schottland:

Fortsetzung: Scottish Haggis

Schälen Sie die Möhre, spülen Sie sie kurz einmal mit kaltem Wasser ab und raspeln Sie die Möhre mit einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und putzen die Champignons (siehe Tipp). Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser auch in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig und geben dann den Knoblauch hinzu. Jetzt braten Sie die Zutaten noch etwas wenig länger an, fügen dann die Möhre, die geputzten Champignons, die Sonnenblumenkerne, den Piment, etwas Tafelsalz, Pfeffer und Thymian sowie das Muskatnuss hinzu. Anschließend verrühren Sie die Zutaten mit einem Holzkochlöffel und lassen sie bei mittlerer Hitze weiter köcheln. Danach mischen Sie die Gemüsebrühe, die Linsen, die Chilischote, das Gemüseextrakt und das Soja-Hack unter. Dann lassen Sie die Zutaten ohne Deckel für etwa 30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln und rühren sie ab und zu mit dem Kochlöffel um. Nach der Kochzeit mengen Sie die Haferflocken bitte bei und mischen sie ebenfalls unter.

Dann füllen Sie die Zutaten in eine Auflaufform und bedecken die Form mit der Alufolie bevor Sie sie bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für etwa 30 Minuten in den Backofen geben. Nach der Backzeit entfernen Sie die Folie und backen das Gericht für weitere 30 Minuten.

Währenddessen putzen Sie bitte die Steckrübe:
Dafür spülen Sie die Rübe mit kaltem Wasser gründlich ab, entfernen eventuellen Schmutz mit einer Gemüsebürste (oder einer normalen Bürste) und schneiden den Stielansatz mit einem großem Messer ab. Dann vierteln Sie die Steckrübe, schneiden die Schale mit dem Messer ab und schneiden die Rübe in Würfel.

Danach spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab und schneiden sie auch in kleine Würfel. Anschließend kochen Sie die Kartoffelwürfel in einem Topf mit Salzwasser gar und garen die Steckrübenwürfel in einem weiteren Topf mit Gemüsebrühe. Danach verarbeiten Sie beide gekochten Zutaten jeweils zu Püree. Nun geben Sie etwas Sojamilch oder Hafermilch und Margarine hinzu, bis die beiden Pürees schön cremig werden.

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Schottland:

Fortsetzung: Scottish Haggis

Für die Sauce ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel, erhitzen etwas Rapsöl in einem weiterem Topf und dünsten die Knoblauchwürfel darin an. Danach geben Sie die Soja-Sahne, das Tafelsalz, die Kräuter, die Chilis, den Estragon, den Essig, den mittelscharfen Senf den Whiskey und den Ahornsirup hinzu und erhitzen das Ganze 5 Minuten unter ständigem Rühren. Abgeschmeckt wird die Sauce mit dem mit kaltem Wasser abgespülten Thymian, dann würzen Sie sie je nach Geschmack mit Whiskey, Senf und Ahornsirup nach.

Jetzt nehmen Sie die Gemüsemischung aus dem Backofen und verteilen sie danach in einer kleinen Kuchenspringform (den Boden der Form entfernen Sie vorher und stellen die Form auf einen Teller). Dann schichten Sie das Steckrübenpüree auf und geben danach das Kartoffelpüree hinein. Nun ziehen Sie die Springform vorsichtig nach oben ab, geben am Ende die Whiskey-Soja-Sauce drüber und garnieren das Gericht mit einem mit kaltem Wasser abgespülten Thymianzweig bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

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.

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

Kanada:

Poutine - Pommes frites mit veganen Mozzarellawürfeln
und veganer Bratensauce

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Pommes frites, Tiefkühlware
2 Portionen pflanzliche Mozzarella (siehe Tipp)

Für die Sauce:
1 kleine Zwiebel
1 kleine Möhre
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
etwas Rosmarin, frisch oder getrocknet
25 Gramm Weißmehl
7 Gramm Gemüsebrühepulver
275 Gramm Wasser
1 Esslöffel Sojasauce, hell
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Chilipulver
1/2 Bund Petersilie, zum Garnieren

Für die vegane Bratensauce ziehen Sie die Zwiebel ab, schälen die Möhre, spülen die Möhre einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie in einer Stielkasserolle 2 Esslöffel Sonnenblumenöl und Rösten das gewürfelte Gemüse sowie den Rosmarin in einem Topf bei relativ hoher Hitze so lange an, bis sich Röstaromen bilden. Danach sieben (damit es keine Klumpen gibt) Sie das Weißmehl dazu und rösten es so lange unter ständigem Rühren an, bis das Mehl ebenfalls gut angebräunt ist. Abgelöscht werden die Zutaten mit der in kochendem Wasser aufgelösten Gemüsebrühe. Dann fügen Sie die Sojasauce hinzu und lassen die Zutaten einmal aufkochen.

Nach dem aufkochen ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, pürieren die Sauce mit einem Stabmixer und würzen sie nach Geschmack mit Pfeffer und etwas Chilipulver. Anschließend schieben Sie die Bratensauce wieder auf die Kochstelle, lassen sie bei niedriger Hitze weiter kochen und rühren die Sauce dabei gelegentlich mit einem Holzkochlöffel um.

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Kanada:

Poutine - Pommes frites mit veganen Mozzarellawürfeln
und veganer Bratensauce

Nebenbei bereiten Sie die Pommes frites nach Packungsanleitung zu. Außerdem spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätchen von den Stängeln und hacken sie klein.

Dann schneiden Sie den planzlichen Mozzarella (siehe Tipp) in kleine Würfel und geben ihn auf die gesalzenen Pommes frites. Zum Schluss gießen Sie die vegane Bratensauce darüber, garnieren das Gericht mit der Petersilie und servieren es Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp:

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Flohsamenschalen
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Wasser Pfeffer
etwas Tafelsalz

Die Flohsamenschalen und das Wasser vermischen Sie und lassen sie für zwei Stunden stehen lassen, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Zwischendurch weichen Sie die Cashewkerne ein und schütten das Einweichwasser danach weg.

Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Dann füllen Sie Alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarellakäse bis zum Servieren kühl.

Unsere Tipps:
Für den Gelierprozess noch besser zu verwenden sind bereits gemahlene Flohsamenschalen. Mittels dieses Pulvers erhalten Sie beim Gelieren eine besonders feine Masse.

Sie können den selbst gemachten “Cashewkäse" seinem italienischen Vorbild auch optisch nahe bringen: Sehr kleinere, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Australien:

Australischer Kartoffelsalat

Menge: 2 Portionen

Für den Salat:
375 Gramm Kartoffeln, vorwiegend festkochend, sehr kleine
4 Stängel Minze, etwa 10 Zentimeter lang

Für das Dressing:
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Senf, süßer, veganer
1 Teelöffel Senf, scharfer, veganer
3 Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten
1 Knoblauchzehe oder nach eigenem Belieben auch mehr,
3 Esslöffel Wasser
2 Esslöffel Rapsöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zum Bestreuen:
nach eigenem Belieben Schnittlauchröllchen

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, geben Sie sie in einen Topf mit Salzwasser und kochen Sie die Kartoffeln mit den Minzestängeln als Pellkartoffeln. Dann gießen Sie die Pellkartoffel in ein Sieb, lassen sie kurz ausdämpfen, schälen die Kartoffel und lassen sie lauwarm abkühlen.

Danach geben Sie den Zitronensaft, den Senf, die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln, den abgezogenen und gewürfelten Knoblauch und das Wasser in eine Schale und verrühren die Zutaten zu einem Dressing. Abgeschmeckt wird das Dressing mit Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend schneiden Sie die Kartoffeln je nach Größe in 4 oder 6 Teile und vermischen sie in einer weiteren Schüssel mit dem Dressing. Nun lassen Sie die Zutaten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank etwa 15 Minuten durchziehen und schmecken den Salat danach noch einmal ab. Eventuell können Sie noch einige gehackte Minzeblätter untermischen. Zum Schluss rühren Sie noch das Rapsöl unter, richten den Salat auf flachen Tellern an, garnieren ihn mit dem Schnittlauch und servieren den Kartoffelsalat Zimmer warm beziehungsweise lauwarm Ihren Gästen.

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Neuseeland:

Neuseeland - Brownies

Menge: 1 Portion

Eiersatz:
14 Esslöffel Soja- oder Kichererbsenmehl
14 Esslöffel kaltes Wasser

3 Tassen Zucker
3 Tassen Haferflocken, feine
1 Tasse Weißmehl
2 Tassen Speiseöl
1 Tasse Kakaopulver, ungesüßt
1 Teelöffel Backpulver
3 Tropfen Butter-Vanille Aroma (Dr. Oetker, vegan)
1 Prise Tafelsalz
200 Gramm Walnüsse (etwa)

Außerdem:
etwas Backpapier

Verrühren Sie den Eiersatz in einer Schüssel. Dann vermischen Sie ihn mit den anderen Zutaten und heben die zerhackten Walnüsse unter.

Danach legen Sie eine tiefe Form mit dem Backpapier aus und geben den Teig hinein.

Anschließend backen Sie das Gebäck im Backofen bei 160 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene. Nach dem Backen nehmen Sie das Gebäck aus dem Backofen, lassen es auf einem Küchenrost abkühlen, schneiden das Gebäck nach dem Abkühlen in Würfel und servieren es Ihren Gästen auf Kuchentellern.

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

Werbung: NATURSCHUTZ heute (Magazin von Nabu.de)

Indien:

indisches Curry

Menge: 2 Portionen

1 Zucchini
1 Spitzpaprika
1 Frühlingszwiebel
125 Gramm Champignons, braun
2 Esslöffel Weißmehl
½ Dose Kichererbsen
250 Milliliter Tomaten, passierte
100 Milliliter Kokosmilch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
½ Teelöffel, gehäuft Currypulver
½ Teelöffel Garam Masala
1 Beutel Basmatireis
2 Esslöffel Olivenöl

Spülen Sie zunächst die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie trocken und befreien Sie die Zucchini von den Stielansatz bevor Sie sie klein schneiden. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Spitzpaprika in Würfel schneiden.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten das ganze geputzte Gemüse, bis auf die Champignons, darin etwa 5 Minuten an. Nach den 5 Minuten geben Sie die geputzten Champignons (siehe Tipp) und die Gewürze wie Tafelsalz, Pfeffer, Currypulver und Garam Masala hinzu. Anschließend garen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa drei weitere Minuten und lassen die Gewürze kurz anrösten. Dann löschen Sie das Ganze mit den passierten Tomaten und der Kokosmilch ab und geben die Kichererbsen hinzu. Jetzt lassen Sie das Gericht etwa 15 Minuten ohne Deckel kochen und rühren es gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

In der Zwischenzeit kochen Sie den Basmatireis nach Packungsanweisung und servieren ihn Ihren Gästen zum Curry (auf vorgewärmten flachen Tellern).

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.

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Gambia

Scharfe Sauce aus Gambia

Menge: 2 Portionen

1 kleine Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
1 Lauchzwiebel
5 Peperoni, afrikanische, scharf
1/2 Zitronen
1 1/2 kleine Dosen Tomatenmark, 2-fach konzentriert
1 1/2 Esslöffel, gehäuft Senf, mittelscharfer
1 Esslöffel Essig
1 Brühwürfel (Gemüsebrühe)
75 Milliliter Pflanzenöl

Ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und geben Sie die Zutaten in einen Mixer. Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien sie von dem Wurzelansatz und schneiden die Lauchzwiebel grob in Stücke bevor Sie sie auch in den Mixer geben. Danach geben Sie die scharfen afrikanischen Peperoni ebenfalls in den Mixer und pürieren die Zutaten sehr gut. Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und geben die gemixten Zutaten in die Pfanne.

Anschließend schieben Sie den Pfanneninhalt etwas mit einem Kochlöffel zur Seite, fügen Sie das Tomatenmark hinzu und rösten es etwas an (Tomatenmark tomatisiert man so um Röststoffe zu bilden und so einen besseren Geschmack zu erzielen). Dann geben Sie den Senf und den Essig mit in die Pfanne und verrühren die Zutaten gut mit dem Kochlöffel. Dann zerbröseln Sie den Brühwürfel und geben ihn auch dazu. Danach lassen Sie das Ganze auf mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln. Dabei rühren Sie bitte regelmäßig um, damit nichts anbrennt.

Zum Schluss dosieren Sie die Sauce vorsichtig, sie ist sehr scharf, und servieren die Sauce ihren Gästen.

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

Werbung: NATURSCHUTZ heute (Magazin von Nabu.de)

Ghana

Bananenbrot aus Ghana

Menge: 2 Laibe

1 ½ Tasse Weißmehl
4 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Natron
1 1/2 Tassen braunen Zucker
4 Esslöffel gemahlenen Leinsaat
2 Tasse Bananen
½ Tasse Margarine, zerlassene
1 Tasse Nüsse
etwas Margarine für die Form

Verrühren Sie zuerst die gemahlenen Leinsaat in einer kleinen Schüssel mit 12 Esslöffel kaltem Wasser. Nun ziehen Sie die Bananen ab, geben sie in eine Schüssel und zerdrücken die Bananen mit einer Gabel. Anschließend hacken Sie die Nüsse noch mit einem großem Küchenmesser klein.

Dann geben Sie das Weißmehl, das Backpulver und den Natron in ein Sieb und sieben Sie die Zutaten in eine Schüssel. Danach geben Sie das Tafelsalz, den braunen Zucker und die Nüssen hinzu und vermischen das Ganze gut. Danach rühren Sie den Eiersatz, den Bananenbrei und die zerlassene Margarine unter und verarbeiten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig.

Jetzt fetten Sie eine Kastenform mit der restlichen Margarine ein, füllen den Teig in die Form und backen das Brot im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 60 Minuten.

Zum Schluss lassen Sie das Brot gut abkühlen und schneiden es in Scheiben bevor Sie das Brot Ihren Gästen servieren.

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Kenia

Linseneintopf aus Kenia

Menge: 2 Portionen

125 Gramm Tellerlinsen, braun
1 Lorbeerblätter
¾ Liter Gemüsebrühe, kräftig
125 Gramm Kartoffeln (mehligkochend)
½ Spitzpaprikaschote, gelb
½ Bund Frühlingszwiebel
½ Dose Tomaten, stückige (200 Gram)
½ Teelöffel, gehäuft Paprikapulver (edelsüß)
½ Esslöffel Gewürzmischung, afrikanische (Chakalaka, Chiligewürzmischung)
3 Zehen Knoblauch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel. Paprikaschoten klein würfeln. Dann befreien Sie die Frühlingszwiebeln von den Wurzelansätzen, spülen die Frühlingszwiebeln kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln sie trocken und schneiden die Frühlingszwiebeln in Röllchen. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und drücken ihn entweder durch eine Knoblauchpresse oder schneiden den Knoblauch mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend geben Sie die Linsen in einen Topf, zerdrücken die Lorbeerblätter in der Hand, geben sie mit in den Topf und fügen die kalte Gemüsebrühe hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze aufkochen und garen sie auf kleiner Hitze fast fertig. Das dauert etwa 45 Minuten je nach Sorte der Linsen.

Danach geben Sie alle weiteren aufgelisteten Zutaten hinzu und kochen das Ganze weitere 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze. Nach der Kochzeit schmecken Sie den Eintopf mit Tafelsalz und frisch gemahlenem Pfeffer ab und servieren Ihren Gästen das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern.

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Malawi

Banana Cake

Menge: 1 Portion

3 Esslöffel gemahlenen Leinsaat
3 Bananen
175 Gramm Weißmehl
175 Gramm Margarine
120 Gramm braunen Zucker
2 Teelöffel, gestrichen Backpulver

Außerdem:
etwas Margarine (für die Form)

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.
Nebenbei verrühren Sie die gemahlenen Leinsaat in einer Schüssel mit 9 Esslöffel kaltem Wasser (das ist der Eiersatz).

Dann vermischen Sie die Margarine in einer Schüssel mit dem braunen Zucker und rühren den Eiersatz sowie die Bananen unter. Anschließend geben Sie das Weißmehl und das Backpulver in ein Sieb und sieben beide Zutaten in die Schüssel bevor Sie alles gut durchrühren. Nun fetten Sie eine 26er Springform mit der restlichen Margarine ein und füllen den Teig in die Form. Zum Schluss backen Sie den Kuchen etwa 35 Minuten im Backofen und servieren ihn nach dem Abkühlen Ihren Gästen.

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Mauritius

Schokoquark aus Mauritius

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Sojaquark
etwas Pflanzenmilch
etwas braunen Zucker, oder Süßstoff
25 Gramm vegane Schokolade (Kokos-)
1 Teelöffel Kokosraspel
1 Teelöffel Schokostreusel

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Sojaquark mit der Pflanzenmilch und dem braunen Zucker in eine Schüssel und verrühren Sie die Zutaten mit einem Schneebesen. Dann lassen Sie die vegane Schokolade über einem Wasserbad mit kochendem Wasser schmelzen und rühren den angerührten Quark in die geschmolzene Schokolade. Danach füllen Sie die Zutaten in eine Schüssel und verziehen das Dessert mit den Kokosraspeln und den veganen Schokostreuseln. Zum Schluss decken Sie das Dessert mit der Folie ab, lassen es im Kühlschrank etwas durchziehen und servieren das Dessert dann Ihren Gästen in Dessertschalen.

Unser Tipp:
Der Schokoladenanteil lässt sich übrigens nach persönlichem Geschmack und Kalorienbudget gut variieren.

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

Werbung: NATURSCHUTZ heute (Magazin von Nabu.de)

Nigeria

Erdnuss-Suppe

Menge: 6 Portionen

2 Esslöffel Margarine
2 Gemüsezwiebeln
4 Fleischtomaten
2 Esslöffel Weißmehl
1 Liter Gemüsebrühe
2 Tasse Erdnüsse, fein gehackte
2 Tasse Mandelmilch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, befreien die Tomaten von den grünen Stielansätzen und schneiden die Fleischtomaten auch in Würfel.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Kochtopf. Nun dünsten Sie die Zwiebelwürfel und Tomatenwürfel in den Topf an bis die Zwiebeln glasig sind und sieben anschließend das Weißmehl ein. Dann bräunen Sie das Mehl kurz mit an (anschwitzen heißt das, aber bitte nicht so das dass Mehl zu dunkel wird). Jetzt löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe unter Rühren langsam ab und lassen die Zutaten aufkochen (damit der Mehlgeschmack verschwindet). Danach geben Sie die Erdnüsse und die Mandelmilch hinzu und lassen die Suppe vor dem abschmecken mit den Gewürzen nochmal etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie dann Ihren Gästen.

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Rhodesien (heute Simbabwe)

Nyanya

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Like Chicken (3 Pakete)
1/2 Bund Suppengrün
1 Esslöffel Olivenöl
0,8 Liter Wasser
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe, gepresst
etwas Tafelsalz
400 Gramm Fleischtomaten
1/2 Esslöffel Kokosmus
2 Rispen Kirschtomaten
1,5 Zentimeter Ingwer
1 große Knoblauchzehe
etwas Olivenöl für die Pfanne

Erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, braten Sie das Like Chicken darin bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten unter Wenden an und würzen Sie den Fleischersatz mit den Gewürzen. Dann zerkleinern Sie das Suppengrün grob, geben es mit in den Topf und braten das Suppengrün auch etwas an (um Röststoffe für einen besseren Geschmack zu bekommen). Danach löschen Sie die Zutaten mit dem Wasser ab und lassen sie etwa 2 Stunden kochen. Nach der Kochzeit gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb, lassen sie in dem Sieb gut abtropfen und fangen die Flüssigkeit auf.

Anschließend spülen Sie die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab und ritzen die Schale kreuzweise mit einem kleinem Küchenmesser ein. Dann geben Sie die Tomaten in eine Schüssel, übergießen sie mit kochendem Wasser und lassen die Tomaten etwa 30 Sekunden ziehen. Wenn die Schale anfängt sich zu lösen nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und geben die Tomaten zum Abschrecken in eine weitere Schale mit kaltem Wasser. Dann ziehen Sie die Tomatenschalen mit dem kleinem Kochmesser ab, schneiden das Fruchtfleisch in Würfel und geben sie in einen Topf. Nun lassen Sie die Tomaten etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Danach streichen Sie die Tomaten bitte durch ein Sieb.

Die passierten Tomaten und den Fond mischen Sie jetzt im Verhältnis 1:. Dann geben Sie das Kokosmus dazu und schmecken die Suppe mit Kreuzkümmel, geputztem Ingwer (siehe Tipp) und Tafelsalz ab.

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

Werbung: NATURSCHUTZ heute (Magazin von Nabu.de)

Rhodesien (heute Simbabwe)

Fortsetzung:
Nyanya

Danach geben Sie die Tomatenrispen in eine feuerfeste Pfanne, ziehen die Knoblauchzehen ab, halbieren sie und legen den Knoblauch mit dem in Scheiben geschnittenen Ingwer in die Pfanne. Nun stellen Sie die Pfanne in den auf 200 Grad Celsius heißen Grill und rösten die Tomaten bis sie etwas gebräunt sind.

Dann richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an, geben die Tomatenrispen darüber und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp - Ingwer schälen:
Nehmen Sie zum Ingwer schälen den Ingwer in die eine Hand und den Teelöffel in die andere. Dann halten Sie den Teelöffel mit der Kante von der Innenseite dicht an die Knolle, so wie man einen Gemüseschäler halten würden, und schaben die Schale vorsichtig ab. Das funktioniert natürlich auch an den unebenen und knubbeligen Stellen problemlos (wenn Sie Ingwer mit einem Messer schälen würden würde viel zu viel von der schönen Knolle verloren gehen).

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Sierra Leone

Scharfe vegane Fischsuppe

Menge: 2 Portionen

480 Gramm Revo Lachs aus Pflanzen (6 Pakete)
1 Fleischtomate
1 ½ Chilischote, rot, gehackt
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
etwas Tafelsalz

Schneiden Sie den veganen Fisch in Stücke. Dann spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, befreien sie von dem grünen Stielansatz und schneiden die Fleischtomate in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Nun spülen Sie das halbe Bund Petersilie ab, schütteln es trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Außerdem spülen Sie die Chilischoten mit kaltem Wasser ab, tupfen sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Anschließend geben Sie den veganen Fisch und die Tomatenwürfel mit den gehackten Chilis, der gewürfelten Zwiebel und der gehackten Petersilie in 1 Liter Wasser und bringen die Zutaten bei großer Hitze zum Kochen. Dann lassen Sie das Ganze bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln und rühren gelegentlich mit einem Kochlöffel um. Wenn es nötig ist gießen Sie bitte etwas warmes Wasser dazu. Zum Ende der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz ab, richten sie danach in vorgewärmten Tellern an uns servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:
Als Beilage empfehlen wir Fufu (ein fester Brei aus Bananen und Maniok, Süßkartoffel oder Yams, er wird in ganz Westafrika zubereitet).

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

Südafrika

Pap - Südafrikanischer Maismehlbrei
passt sehr gut zum BBQ

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Maismehl, weißes
½ Liter Wasser
1 kleine Knoblauchzehe
1 ½ Stiele Thymian
etwas Tafelsalz
25 Milliliter Olivenöl

Ziehen sie die Knoblauchzehe ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann lassen Sie 1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen und geben die Knoblauchzehe hinein. Danach geben Sie das Thymianblättchen und 1 Teelöffel Tafelsalz hinzu, rühren das Maismehl mit einem Schneebesen ein (klumpt sonst) und lassen die Zutaten aufkochen. Anschließend lassen Sie den Brei bei ausgeschalteter Platte oder kleinster Hitze etwa 20 Minuten mit einem Deckel zugedeckt quellen. Dabei rühren Sie den Brei bitte häufig mit einem Holzlöffel um, damit der Maisbrei am Topfboden nicht anbrennt. Kurz vor Ende der Garzeit rühren Sie das Olivenöl unter und servieren die Beilage Ihren Gästen wie in Südafrika traditionell mit Tomatensauce (Braai-Sauce) zum Beispiel beim Grillen.

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Tanganyika (heute Tansania)

Chipsi Mayai

Menge: 2 Portionen

2 halbe Zwiebeln, rot
1 Spitzpaprikaschoten
2 Möhren
100 Gramm Mein Rührei Ersatz
250 Milliliter kaltes Wasser
10 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
etwas Meersalz
etwas Sonnenblumenöl
etwas Chilipulver, optional
etwas Tomatenketchup, optional

Außerdem:
etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie auch in Würfel schneiden. Danach schälen Sie die Möhren, befreien sie von dem Stielansatz, spülen die Möhren nochmal kurz mit kaltem Wasser ab und reiben sie auf einer Küchenreibe. Nun schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln dann zu „Pommes“.

Nun verrühren Sie den "Mein Rührei Ersatz" in einer Schüssel. Anschließend erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einem Topf (oder eine Fritteuse) und frittieren die Kartoffeln darin, bis sie leicht braun sind.

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

Werbung: NATURSCHUTZ heute (Magazin von Nabu.de)

Tanganyika (heute Tansania)

Fortsetzung:
Chipsi Mayai

Die „Chipsi“ (die Kartoffeln) nehmen Sie danach mit einer Schaumkelle aus dem heißen Speiseöl und lassen sie auf dem Küchenpapier abtropfen. Dann verteilen Sie die Chipsi mit den gewürfelten Zwiebeln und der gewürfelten Paprika sowie den geriebene Möhren gleichmäßig in einer kleinen Pfanne und braten die Zutaten sehr kurz bei großer Hitze an. Danach gießen Sie das angerührte "mein Rührei Ersatz" sofort darüber, sodass sich ein Omelett ergibt. Danach warten Sie bis der Rühreiersatz stockt und etwas braun wird und wenden es dann (am besten mit einem Teller, weil das Rührei sonst kaputt gehen könnte). Nun streuen Sie etwas grobes Meersalz auf das Gericht und geben eventuell auch etwas Chilipulver darüber (wenn Sie es etwas schärfer servieren möchten).

Zum Schluss servieren Sie das Gericht mit Tomatenketchup Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp:
Sie können auch einfach fertige Pommes nehmen, wenn die Zeit zu knapp ist (sie dürfen aber nicht zu knusprig werden). Das schmeckt aber leider nicht so gut wie die Selbstgemachten!

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Uganda

Eine Rolex zum Frühstück
Frühstückswrap aus Uganda

Menge: 2 Portionen

Für die Füllung:
3 Esslöffel gemahlenen Leinsaat
9 Esslöffel Wasser
etwas Kohl
ein paar Zwiebeln
ein paar Fleischtomaten
etwas Koriander
etwas Chili, optional

Für den Teig (Chapati):
1 Tasse Weißmehl
1 Tasse Vollkornmehl
½ Teelöffel Meersalz
etwas Wasser, heiß
etwas veganes Organic Ghee, zum Bestreichen
etwas Speiseöl zum Braten

Verrühren Sie als erstes die gemahlenen Leinsaat in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser (das ist der Eiersatz für 4 Eier)

Der Chapati:
Dann geben Sie das Weißmehl und das Vollkornmehl in ein Sie, sieben die Zutaten in eine weitere Schüssel und vermischen sie mit dem Salz. Danach kneten Sie den Teig mit etwas heißem Wasser zu einer Kugel, wickeln ihn in ein feuchtes Küchentuch und lassen den Teig etwa 60 Minuten abgedeckt ruhen.

Nun nehmen Sie den Teig aus dem Tuch, teilen ihn in zwei Hälften und rollen die Hälften flach aus.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, geben ein Fladen hinein und bestreichen ihn mit dem veganem Ghee. Anschließend backen Sie die Fladen bei mäßiger Hitze beidseitig aus.

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

Werbung: NATURSCHUTZ heute (Magazin von Nabu.de)

Wales

Cinnamon Walnut Buns

Menge: 1 Portion

Für den Hefeteig:
500 Gramm Weißmehl
1 Paket Hefe, Trockenhefe
1 Esslöffel braunen Zucker
250 Milliliter Milch, lauwarm
1 Teelöffel Tafelsalz
50 Gramm Butter, weich
1/2 Banane, zerdrückt

Für die Füllung:
100 Gramm Margarine, weich
100 Gramm braunen Zucker
2 Teelöffel Zimt
100 Gramm Walnüsse, grob gehackt

Bitte achten Sie darauf, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben müssen - sie dürfen nicht zu kalt und nicht zu heiß sein. Die Trockenhefe sollte möglichst gut untergerührt sein, bevor Sie die Margarine zugegeben - sonst könnte es leider sein, dass der Teig nicht aufgeht.

Sieben Sie das Weißmehl in eine Schüssel und machen Sie mit einem Esslöffel ein kleine Vertiefung. Dann geben Sie die Trockenhefe hinein und vermischen sie mit etwas Weißmehl. Danach geben Sie den Zucker, die zerdrückte Banane und das Tafelsalz hinzu und fügen unter Rühren langsam die pflanzliche Milch hinzu. Danach geben Sie die Margarine hinzu. Jetzt verkneten Sie die Zutaten zu einem glatten geschmeidigen Teig, decken ihn mit einem Geschirrtuch ab und lassen den Teig an einem warmen Ort etwa 60 Minuten gehen, bis sich der Teig das verdoppelt hat.

Anschließend rollen Sie den Teig zu einem großen Rechteck aus, bestreichen ihn mit der Margarine, bestreuen den Teig mit Zimtzucker und Nüssen und rollen ihn von der längeren Seite her auf. Danach schneiden Sie den Teig mit einem sehr scharfen Messer in etwa 3 Zentimeter dicke Scheiben.

Die einzelnen Rollen setzen Sie nun bitte nebeneinander in eine gefettete Springform. Dort lassen Sie die Rollen nochmals etwa 30 Minuten mit dem Küchentuch abgedeckt gehen.

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Wales

Fortsetzung: Cinnamon Walnut Buns

Währenddessen heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann backen Sie die Buns etwa 25-30 Minuten goldbraun, lassen sie danach etwas abkühlen und servieren das Gebäck Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern oder Kuchentellern.

Unser Tipp:
Wenn Sie mögen, können Sie die Cinnamon Walnut Buns noch mit einem Frosting aus 50 Gramm veganem Käse Frisch Art, 25 Gramm Margarine, 100 Gramm Puderzucker und eventuell 1-2 Esslöffel pflanzliche Milch überziehen.

veganer Käse Frisch Art

Menge: 4 Portionen

500 Gramm ungesüßter Sojajoghurt
½ Teelöffel Meersalz
½ Teelöffel Zwiebelpulver optional
1 Teelöffel Dill getrocknet, optional

Um die überschüssige Flüssigkeit aus dem Sojajoghurt zu entfernen, hängen Sie ein Seihtuch oder ein Küchentuch in einen hohen
zylindrischen Behälter und befestigen es mit einem starken Gummiband am Behälterrand.

Den Joghurt geben Sie in das Tuch und lassen ihn mindestens 8 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen, bis die gewünschte Konsistenz
erreicht ist.

Danach geben Sie das Ganze in eine Schüssel, fügen die restlichen Zutaten hinzu und vermischen
Alles gut.

Den veganen Frischkäse können Sie in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Rezepthinweise:
Für dieses Rezept eignet sich natürlich jeder ungesüßte pflanzliche Joghurt. Den veganen Frischkäse sollten Sie sehr vorsichtig salzen. Das Zwiebelpulver und der getrocknete Dill sind optionale Zutaten. Je nach eigenem Belieben können Sie auch andere Gewürze und Kräuter verwenden.

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Uganda

Fortsetzung:
Eine Rolex zum Frühstück
Frühstückswrap aus Uganda

Die Zubereitung der Rolex:
Vermischen Sie die Zutaten für die Füllung in einer kleinen Schüssel und geben Sie den Eiersatz hinzu.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, geben die Mischung in die Pfanne, streichen sie glatt und lassen die Mischung stocken. Wenn die erste untere Seite leicht gebräunt ist, drehen Sie alles bitte um. Danach nehmen Sie die Mischung mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und stellen sie warm.

Jetzt erhitzen Sie den Chapati nochmal kurz beidseitig in der Pfanne und nehmen ihn danach mit dem Pfannenwender heraus. Die Mischung der Rolex legen Sie danach auf den Chapati und rollen ihn eng zusammen.

Zum Schluss wickeln Sie den Frühstückwrap in einen Liebesbrief, einer Rechnung oder in Zeitungspapier authentisch wie in Uganda, ein und servieren in Ihren Gästen. Butterbrotpapier oder Backpapier eignen sich aber natürlich auch.

Unser Tipp:
Ugandas „Rolex“ ist ein beliebtes Muss beim Frühstück, welches an jeder Straßenecke in Uganda zu finden ist. Er wird dort übrigens Rolex, abgeleitet von Rolled Eggs genannt.

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

Werbung: KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Info über den **Commonwealth of Nations**

Der Commonwealth of Nations ist übrigens ein freiwilliger Zusammenschluss von 54 souveränen Staaten. Die meisten von ihnen waren natürlich britische Kolonien oder Abhängigkeiten dieser Kolonien.

Keine Regierung im Commonwealth übt Macht über die anderen aus, wie dies in einer politischen Union der Fall ist . Vielmehr ist das Commonwealth eine internationale Organisation, in der Länder mit unterschiedlichem sozialem, politischem und wirtschaftlichem Hintergrund als gleichwertig betrachtet werden und innerhalb eines Rahmens gemeinsamer Werte und Ziele zusammenarbeiten, wie in der Erklärung von Singapur von 1971 dargelegt. Zu solchen gemeinsamen Werten und Zielen gehören die Förderung der Demokratie , der Menschenrechte , der guten Regierungsführung , der Rechtsstaatlichkeit , der bürgerlichen Freiheiten , der Gleichheit vor dem Gesetz , des freien Handels, Multilateralismus und Weltfrieden , die durch multilaterale Projekte und Treffen gefördert werden, wie die Commonwealth Games , die alle vier Jahre stattfinden.

Das Symbol dieser freien Vereinigung ist Königin Elizabeth II ., die als Oberhaupt des Commonwealth dient . Diese Position verleiht ihr jedoch keine politische oder exekutive Macht über Commonwealth-Mitgliedstaaten; Die Position ist rein symbolisch, und es ist der Generalsekretär des Commonwealth , der der Chief Executive des Commonwealth ist.

Das Commonwealth wurde erstmals offiziell im Jahr 1926 gegründet, als die Balfour-Erklärung der Imperial Conference die volle Souveränität der Herrschaften anerkannte. Bekannt als "British Commonwealth", waren die ursprünglichen Mitglieder das Vereinigte Königreich , Kanada , Australien , Neuseeland , Südafrika , der Irische Freistaat und Neufundland . Es wurde von der Konferenz von 1930 neu festgelegt und im folgenden Jahr in das Statut von Westminster aufgenommen (obwohl Australien und Neuseeland das Statut erst 1942 bzw. 1947 verabschiedeten). 1949 wurde dieDie Londoner Erklärung markierte die Geburt des modernen Commonwealth und die Annahme seines heutigen Namens. Das neueste Mitglied ist Ruanda , das am 29. November 2009 beigetreten ist. Die 54 Mitglieder haben zusammen eine Bevölkerung von 2,4 Milliarden, fast ein Drittel der Erdbevölkerung , von denen 1,21 Milliarden in Indien leben und 95 % leben in Asien und Afrika zusammen.

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

Derzeit sind fünfzehn der 54 Mitgliedsstaaten Commonwealth-Reiche , mit dem Oberhaupt des Commonwealth als Staatsoberhaupt , fünf weitere sind Monarchien mit ihren eigenen individuellen Monarchen (Brunei, Eswatini, Lesotho, Malaysia und Tonga), und der Rest sind Republiken . Die Republik Irland (ab 1949 gemäß Commonwealth; 1936 gemäß irischer Regierung) und Simbabwe (2003) sind ehemalige Mitglieder des Commonwealth.

Aktuelle Mitglieder:

Antigua und Barbuda
Australien
Bahamas
Bangladesch
Barbados
Belize
Botswana
Brunei
Kamerun
Kanada
Zypern
Dominika
Eswatini
Fidschi
Gambia
Ghana
Grenada
Guyana
Indien
Jamaika
Kenia
Kiribati
Lesotho
Malawi
Malaysia
Malediven
Malta
Mauritius
Mosambik
Namibia
Nauru
Neuseeland
Nigeria
Pakistan
Papua Neu-Guinea
Ruanda
St. Kitts und Nevis
St. Lucia
St. Vincent und die Grenadinen
Samoa
Seychellen
Sierra Leone
Singapur
Salomon-Inseln
Südafrika
Sri Lanka
Tansania
Tonga
Trinidad und Tobago
Tuvalu
Uganda
Vereinigtes Königreich
Vanuatu
Sambia

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

Werbung: VIER PFOTEN in Deutschland - https://www.vier-pfoten.de

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

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

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

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

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

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

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html

www.köche-nord.de
Koch.Mellendorf/