



Katholisches Kochbuch
für die St. Marien (Wedemark)
und die St. Paulus (Burgwedel)
Gemeinde von [Köche-Nord.de](https://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 Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

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

Vorwort:

Sehr geehrte User!

In diesem Kochbuch möchte der Autor seine katholische Gemeinde in Mellendorf (St. Marien, Wedemark) und eine befreundete Gemeinde (St. Paulus, Burgwedel) mit schmackhaften Rezepten zu einer tierfreundlichen Ernährung anregen (vegan). Von Frühstück, Suppen, Salaten und Pasta ist eigentlich alles dabei, wir würden uns freuen, wenn die sich Gemeindemitglieder anregen lassen und die Gerichte wenigstens einmal probieren würden. Doch da Marcus Petersen-Clausen auch Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tier (Tierschutzpartei.de) ist, möchte er sich als Autor auch nicht die Gelegenheit nehmen lassen und Werbung für unseren Direktkandidaten Jens Klingebiel machen! Selbstverständlich ist das Kochbuch mit meiner Partei abgesprochen und selbstverständlich würden wir uns auch freuen wenn Sie unsere Partei und Jens bei den nächsten Landtagswahlen wählen würden (wir treten auch an)!



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de>

<https://www.tierschutzpartei.de>

Viel Freude beim Nachkochen wünscht Ihnen

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Unbezahlte Werbung:



<https://www.tierschutzpartei.de/tag/mehrwertsteuer/>

Inhalt:

Frühstück Seite: 03-21

Suppen Seite: 22-31

Index Seite: 33

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück



Frühstücksplaner 1:

Montag	Frühstücks-Auflauf
Dienstag	Zwiebel-Knoblauch-Suppe
Mittwoch	Frühstücks Muffins
Donnerstag	Gemüse-Nudel-Suppe
Freitag	Frühstück mit Kaki
Samstag	Paprika-Möhren-Suppe mit veganen Backerbsen
Sonntag	Frühstücks-Bratkartoffeln

Frühstückplaner 2

Montag	Ramen-Suppe
Dienstag	Frühstücks-Bowl
Mittwoch	Zoats (Zucchini mit Haferflocken)
Donnerstag	Frühstückszopf mit Kokosmilch und Kokosöl
Freitag	Gemüsesuppe
Samstag	Frühstücks-Burrito mit veganem Rührei, Avocado und Bohnen
Sonntag	Tomatensuppe mit Kokosmilch und Mangochutney

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück



Frühstückplaner 3

Montag	Frühstücks-Blätterteigtaschen
Dienstag	Rote Linsen-Curry mit Süßkartoffeln
Mittwoch	Frühstücks-Porridge
Donnerstag	Zwiebel-Knoblauch-Suppe
Freitag	Frühstücks-Toasts
Samstag	katholische Kichererbsensuppe
Sonntag	Frühstücksbrei

Frühstückplaner 4

Montag	Rote Linsen-Curry mit Süßkartoffeln
Dienstag	Zoats (Zucchini mit Haferflocken)
Mittwoch	Frühstücks-Auflauf
Donnerstag	Haferbrei beziehungsweise Porridge mit Bananen
Freitag	Paprika-Möhren-Suppe
Samstag	Unser Frühstück von Köche-Nord.de
Sonntag	Ramen-Suppe

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstücks-Auflauf

Menge: 4 Portionen

1.200 Gramm Kartoffeln, festkochend
400 Gramm Würstchen, vegan
4 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel
2 Esslöffel Speiseöl

Für die Sauce:

600 Milliliter Wasser
250 Gramm Cashewkerne
6 Esslöffel Hefeflocken
4 Teelöffel Zwiebelpulver
2 Teelöffel Knoblauchpulver
2 Teelöffel Tafelsalz
2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und schneiden Sie die Kartoffeln mit Schale in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, geben die Kartoffelwürfel hinein und dünsten sie etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze.

Dann ziehen Sie bitte die Zwiebeln und den Knoblauch ab, und schneiden beide Zutaten in Würfel. Danach schneiden Sie die veganen Würstchen in dicke Scheiben und heizen den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Nun geben Sie die Zutaten für die Sauce in einen Mixer und mixen sie zu einer cremigen Sauce.

Danach geben Sie die Würstchen zu den Kartoffeln in die Pfanne, braten die Zutaten rundherum braun an, rühren die Zwiebelwürfel und den gewürfelten Knoblauch erst zum Schluss unter und erhitzen die Zutaten etwa 3 Minuten mit.

Jetzt geben Sie den Pfanneninhalt in eine Auflaufform und geben die Sauce darüber. Dann backen Sie das Ganze im Backofen mit Grill etwa 10-15 Minuten, bis der Auflauf oben schön braun wird. Zum Schluss richten Sie das Frühstück auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie möchten, können Sie den fertigen Auflauf noch mit kalt abgespülter, trocken geschüttelter, gezupfter und gehackter Petersilie bestreuen. Als Beilage empfehlen wir vegane Worcestersauce.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstücks Muffins

Menge: 2 Portionen
für 24 Stück



400 Gramm Dinkelmehl, feines
100 Gramm Cranberrys, getrocknete
100 Gramm Dinkelflocken
140 Gramm Walnüsse
80 Gramm Agavendicksaft
4 Teelöffel Weinsteinbackpulver
100 Gramm Speiseöl, neutrales
1 Prise Tafelsalz
20 Gramm Sojamehl
20 Gramm Wasser
2 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Vanillepulver
400 Gramm Mandelmilch (Mandeldrink)

Außerdem:

Papierförmchen
1 Holzspieß (für eine Stäbchenprobe)

Legen Sie in jede Mulde eines 12er-Muffinbleches ein Papierförmchen ein. Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann geben Sie die Cranberrys, die Walnüsse und die Dinkelflocken in einen Mixer und mahlen die Zutaten mittelfein. Danach geben Sie die restlichen Zutaten zu dieser Mischung und verrühren alles miteinander. Anschließend füllen Sie den Teig mit Hilfe von zwei Teelöffeln in die Muffinförmchen ein.

Nun backen Sie den Teig im heißen Backofen etwa 25 bis 30 Minuten (und machen mit dem Holzspieß eine Stäbchenprobe). Nach dem Backen lassen Sie die Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen, richten sie auf flachen Tellern an und servieren die Muffins Ihren Gästen zum Schluss als Frühstück.

Tipp 1: Statt Agavendicksaft können Sie auch 75 Gramm Zucker verwenden.

Tipp 2: Die Muffins sind leider nicht sehr süß - wenn Sie also ein Schleckermäulchen sind, erhöhen Sie die Menge des Agavendicksaftes auf 60-100 Gramm Zucker.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstück mit Kaki

Menge: 2 Portionen

2 Kakis
400 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)
4 Esslöffel, gestrichen Haferflocken
einige Sultaninen
etwas Zimt
2 Esslöffel, gehäuft Kürbiskerne



Spülen Sie die Kakis mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kakifrüchte je nach Größe in vier oder acht Teile. Danach schneiden Sie die harten Fruchtblätter leicht weg. Den Stiel (= Strunk) schneiden Sie bitte ebenfalls weg.

Nun geben Sie die Kakis in eine Schale, geben Obendrauf den Sojajoghurt, die Haferflocken, die Sultaninen und die Kürbiskerne. Anschließend bestreuen Sie das Frühstück mit Zimt und servieren es Ihren Gästen in kleinen Schälchen.

Frühstücks-Bratkartoffeln

350 Gramm Kartoffeln, festkochend
125 Gramm Champignons, braun
2 Esslöffel Weißmehl
1 Spitzpaprikaschote
¼ Bund Frühlingszwiebeln
½ Teelöffel Tafelsalz
½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
½ Teelöffel Knoblauchpulver
½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1/2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert

Außerdem: (Für den Rühr-Tofu)

150 Gramm Tofu, naturell
1 Teelöffel Kala Namak
½ Teelöffel Kurkumapulver
4 Esslöffel Speiseöl

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Fortsetzung: Frühstücks-Bratkartoffeln



Halbieren Sie die Frühlingszwiebeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde versteckt), befreien Sie die Frühlingszwiebeln vom Stielansatz und schneiden Sie sie in Ringe. Dann legen Sie den grünen Teil der Frühlingszwiebeln beiseite, putzen die Champignons (siehe Tipp) und vierteln die Pilze. Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in Würfel schneiden. Dann spülen Sie die Kartoffeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln auch in Würfel. Anschließend garen Sie die Kartoffeln etwa 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser vor.

Während die Kartoffeln kochen zerkrümeln Sie den Tofu, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den Tofu an, bis er beginnt braun zu werden. Dann geben Sie die Gewürze und einen großen Schuss Wasser hinzu und vermischen die Zutaten gut. Sobald das Wasser verkocht ist, ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle.

Jetzt erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einer weiteren großen Pfanne. Dann braten Sie die Kartoffeln und die geputzten Champignons etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze an, salzen die Zutaten nach etwa 5 Minuten und rühren die Gewürze unter. Danach fügen Sie die Paprikawürfel und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln hinzu und lassen die Zutaten weitere 5 Minuten braten. Nun rühren Sie den Rühr-Tofu und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unter und den verteilen Pfanneninhalt zum Schluss auf 3 vorgewärmte Schalen bevor Sie das Frühstück Ihren Gästen servieren.

Als Beilage empfehlen wir übrigens Avocado-Scheiben und Salsa.

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.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstücks-Bowl

Menge: 4 Portionen

530 Gramm Kichererbsen, gegart
2 Süßkartoffeln
2 Avocados
etwas Tafelsalz
etwas Koriander

Für die Gewürzmischung:

2 Teelöffel Kurkuma
2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
1 Teelöffel Kala Namak

Außerdem: (für das Baba Ghanoush)

6 Knoblauchzehen
2 Auberginen
6 Esslöffel Tahin
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Kreuzkümmel
½ Teelöffel Cayennepfeffer

Und:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Auberginen unter fließendem kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien Sie die Auberginen vom grünen Stielansatz. Danach schneiden Sie die Auberginen mit einem großen Küchenmesser in Scheiben, bestreuen die Schnittflächen mit dem Tafelsalz und tupfen nach 10 Minuten das Salz mit dem Küchenpapier ab. Anschließend legen Sie die Aubergine mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech und stechen sie mit einer Gabel mehrmals ein.

Nun spülen Sie die Süßkartoffeln auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Küchentuch trocken, vierteln die Süßkartoffeln der Länge nach und schneiden sie in Scheiben. Dann geben Sie die Süßkartoffeln in eine Schüssel und vermischen (schwenken) sie mit etwas Tafelsalz und Pfeffer. Danach legen Sie die Süßkartoffelwürfel zur Aubergine auf das Backblech.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück



Fortsetzung: Frühstücks-Bowl

Jetzt backen Sie beide Zutaten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten, bis die Süßkartoffeln und die Auberginen gar sind.

Sobald die Auberginen gar sind, entfernen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel und geben es mit den restlichen Zutaten für das Baba Ghanoush in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten zu einer glatten Masse und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nebenbei zerquetschen Sie bitte die Kichererbsen mit einer Gabel und braten sie in einer erhitzten Pfanne für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Außerdem vermischen Sie die Gewürze mit etwas kaltem Wasser und geben die Marinade dann zu den Kichererbsen in die Pfanne. Danach braten Sie die Kichererbsen, bis die Marinade verkocht ist und schmecken das Ganze dann mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Nun rühren Sie noch 2 Esslöffel Baba Ghanoush unter.

Danach schneiden Sie die Avocados der Länge nach (rundherum) mit einem kleinen Messer in zwei Hälften. Dazu drehen Sie die beiden Hälften leicht gegeneinander, sodass sie sich von ein andern lösen. Sind die Avocados noch etwas fest können Sie den Stein jetzt durch leichtes drücken entfernen (ansonsten nutzen Sie bitte das kleine Messer um den Stein heraus zu schneiden). Dann schneiden Sie die Avocados mit einem großen Küchenmesser in Scheiben, verteilen alle Zutaten auf 4 Bowls, garnieren das Frühstück mit dem Koriander und servieren es zum Schluss Ihren Gästen auf flachen kleinen Tellern.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstückszopf mit Kokosmilch und Kokosöl

Menge: 1 Portion



1 Gramm Weißmehl
40 Gramm Hefe, frische oder 2 Beutel Trockenhefe
1 Teelöffel braunen Zucker
2 Teelöffel Tafelsalz
150 Gramm Pflanzenfett (Pflanzenmargarine)
40 Gramm Kokosöl
50 Milliliter Kokosmilch
100 Milliliter Wasser, lauwarmes

Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel und vermischen Sie es mit allen trockenen Zutaten. Dann lösen Sie die Hefe mit dem braunen Zucker in einem kleinen Schälchen mit lauwarmen Wasser auf. Danach drücken Sie in die Mitte der Mehlmischung eine kleine Mulde und geben das Hefegemisch hinein. Anschließend bereiten Sie aus den Zutaten bitte einen kleinen Vorteig zu.

Nun vermischen Sie die Pflanzenmargarine, die Kokosmilch und das Kokosöl miteinander, geben das Gemisch zum Mehl und verkneten es etwa 15 Minuten, bis der Teig Blasen wirft.

Den Teig decken Sie jetzt mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn an einem warmen Ort mindestens 60-75 Minuten gehen. Nach dem Gehen geben Sie ein wenig Mehl auf die Arbeitsfläche und flechten aus 2 oder 3 Teigsträngen einen Zopf. Den Teig Zopf lassen Sie danach erneut mindestens 30-40 Minuten gehen.

Zum Schluss der Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Umluft) vor. Dann bestreichen Sie die Zöpfe mit ein wenig Kokosöl und Kokosmilch, backen sie für etwa 50 Minuten und lassen die Zöpfe auf einem Küchengitter leicht auskühlen bevor Sie sie Ihren Gästen auf flachen Tellern servieren.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstücks-Burrito mit veganem Rührei, Avocado und Bohnen

Menge: 6 Portionen

840 Gramm Chilibohnen aus der Dose
 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
 1 Teelöffel Cayennepfeffer
 etwas Tafelsalz
 6 Tortillas
 2 Avocados
 1 Eisbergsalat
 1 Bund Koriander

Außerdem: (für das vegane Rührei)

600 Gramm Räuchertofu
 2 Spitzpaprikaschoten, rot
 2 Zwiebeln
 4 Teelöffel Kala Namak
 1 Teelöffel Kurkuma
 1 Teelöffel Knoblauchpulver
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Speiseöl
 etwas Alufolie

Erwärmen Sie die Bohnen zusammen mit den Gewürzen in einem Topf und schmecken Sie sie mit etwas Tafelsalz ab. Dann pürieren Sie die Chilibohnen in einem Mixer oder mit zerdrücken sie mit einem Kartoffelstampfer.

Für das vegane Rührei zerkrümeln Sie den Tofu in einer Schüssel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Streifen schneiden. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Streifen. Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Tofu Krümel an. Dann rühren Sie das Schwefelsalz, den Kurkuma und das Knoblauchpulver unter. Nach drei Minuten geben Sie die Paprikastreifen und die Zwiebel hinzu und braten die Zutaten fünf Minuten. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Fortsetzung: Frühstücks-Burrito mit veganem Rührei, Avocado und Bohnen

Nun erwärmen Sie die Tortillas in einer weiteren Pfanne und legen sie auf drei große vorgewärmte Teller. Danach bestreichen Sie die Tortillas zuerst mit dem Bohnenmus, dann mit dem Rührei, geben den mit kaltem Wasser abgespülten Salat. Dann schneiden Sie die Avocados mit einem großen Küchenmesser in Scheiben, geben die Avocados und den Koriander auf die Tortillas und rollen sie auf. Zum Schluss servieren Sie das Frühstück Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.



Unser Tipp:

Am besten halten die Tortillas zusammen, wenn Sie sie in etwas Alufolie einwickeln. Lesen Sie bitte auch unsere kostenlosen Kochbücher die Sie unter

Unbezahlte Werbung:

Marcus Petersen-Clausen ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) und möchte an dieser Stelle einmal Parteiwerbung für unseren Direktkandidaten

Jens Klingebiel aus dem Landesverband Niedersachsen machen!



Lesen Sie unter dem folgendem Link ein Interview mit Jens-Klingebiel:

<https://www.köche-nord.de/jens-klingebiel.html>

Haben auch Sie fragen an Jens Klingebiel? Unter

<https://www.tierschutzpartei.de/jens-klingebiel/>

finden Sie seine Kontaktdaten!

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstücks-Blätterteigtaschen

Menge: 4 Portionen

1 Paket Blätterteig, etwa Blechgröße
50 Gramm Spinat (Tiefkühlware)
2 Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
1 Möhre
¼ Bund Frühlingszwiebeln
1 ½ Esslöffel Hefeflocken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl

Außerdem: für das vegane Rührei
150 Gramm Räuchertofu
1 Esslöffel Speisestärke
2 Teelöffel Hähnchengewürz
1 Teelöffel Salz (Kala Namak = Schwefelsalz)
½ Teelöffel Zwiebelpulver
½ Teelöffel Kurkuma
½ Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
½ Teelöffel Knoblauchpulver

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Lassen Sie als erstes den Spinat über Nacht in einem Sieb in den Spülbecken auftauen.

Am nächsten Morgen schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben Sie sie in auf einer Küchenreibe. Dann halbieren Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln die Frühlingszwiebeln kurz trocken und schneiden sie danach in Ringe. Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Viertel.

Nun zerkrümeln Sie den Tofu mit einer Gabel oder im Mixer und mischen ihn mit den Gewürzen und Speisestärke in einer Schüssel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer großen Pfanne und braten den Tofu etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum an. Dann füllen Sie ihn zurück in die Schüssel.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Fortsetzung: Frühstücks-Blätterteigtaschen



Danach wischen Sie die Pfanne mit dem Küchenpapier aus und erhitzen nochmal 2 Esslöffel Speiseöl darin. Die geputzten Pilze, die Frühlingszwiebel und die Möhren braten Sie darin an, bis sie weich werden. Abgeschmeckt werden die Zutaten jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann rühren Sie die Hefeflocken und den Spinat unter und warten noch kurz, bis der Spinat zusammenfällt.

Danach schneiden Sie die erste Blätterteigplatte in Achtel und belegen jedes Teil zuerst mit dem veganen Rührei, dann mit dem Gemüse. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass die Ränder frei bleiben. Die zweite Platte schneiden Sie ebenfalls in Achtel, setzen als Deckel die Unterteile auf und drücken die Ränder fest. Dann bestreichen Sie die Platten mit der Pflanzenmilch und schneiden die Deckel 3-mal ein.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und backen die Taschen etwa 20 Minuten, bis der Blätterteig oben schön braun wird.

Zum Schluss richten Sie das Frühstück auf vorgewärmten Tellern an 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.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstücks-Porridge

Menge: 2 Portionen

500 Milliliter Wasser

4 Esslöffel, gehäuft Haferflocken, zarte eventuell auch 3 Esslöffel, alternativ Grieß oder Polenta

1 Prise Tafelsalz

nach eigenem Belieben braunen Zucker



Außerdem:

1 Glas Marmelade (Geschmack nach eigener Wahl)

2 Esslöffel dunkles oder weißes Kakaopulver

Kochen Sie 250 Milliliter Wasser in einem ausreichend großem Topf auf (wir verwenden dafür immer einen Wasserkocher, das spart Zeit), dann geben Sie eine Prise Tafelsalz und etwas Zucker in das Wasser und geben 2-3 gehäufte Löffel von den Haferflocken in das kochende Wasser. Danach bringen Sie das Wasser zum Kochen und Garen die Zutaten unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten.

Nun verfeinern Sie Ihren Porridge mit den Marmeladen und dem dunklem oder weißem Kakaopulver.

Unser Tipp:

Gerne können Sie auch die Haferflocken mit dem Grieß oder der Polenta auswechseln (für etwas Abwechslung, das braucht aber dann mehr Zeit zum Kochen).

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstücks-Toasts

Menge: 4 Portionen

12 Toasts
2 Avocados
250 Gramm Räuchertofu
etwas Kala Namak
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Spritzer Zitronensaft
etwas Hummus
nach eigenem Belieben Käseersatz, zum Beispiel von Simply V

Außerdem:

4 Esslöffel Speiseöl

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und backen Sie die Toasts darin von beiden Seite für ein paar Minuten auf. Alternativ können Sie auch einen Toaster nehmen

Anschließend schneiden Sie den geräucherten Tofu in dünne Scheiben und erhitzen nochmal 2 Esslöffel etwas Speiseöl in der Pfanne. Danach braten Sie den Tofu von beiden Seiten schön kross an und lassen ihn etwas abkühlen (so wird der Tofu noch mal etwas knackiger und kommt nah an Bacon ran).

Jetzt schneiden Sie die Avocado in Scheiben und Bestreichen die eine Hälfte der Toasts mit der Avocado und die andere mit dem Hummus. Auf den Hummus streuen Sie bitte ein wenig Kala Namak Salz, das gibt eine wunderbare Note, die schön an Ei erinnert. Nehmen Sie nur nicht zu viel Salz, da der Geschmack sehr stark ist! Die Avocados würzen Sie mit einem Tafelsalz, Pfeffer und ein Spritzer Zitronensaft.

Dann legen Sie auf die Avocado Seite des Toastes einige krosse Scheiben Tofu, nach Bedarf können Sie es noch mit einer Scheibe Käseersatz belegen und den mit Hummus bestrichenen Deckel aufsetzen.

Unsere Tipps:

Wir servieren für zwei Personen am Morgen etwa 3 von diesen Toasts, unsere Gäste sind danach gut gesättigt. Die Menge lässt sich übrigens auf Ihre Bedürfnisse anpassen.

Am liebsten nehmen wir Hummus mit Chili oder Oliven.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Frühstücksbrei

Menge: 2 Portionen

- 2 Tassen Haferflocken, zart
- 4 Esslöffel Mandeln, gerieben
- 3 Teelöffel Leinsamen
- 2 Esslöffel Weizenkleie
- 2 Esslöffel Körner, gemischt
- 400 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), oder Hafermilch
- 2 Pfirsiche

Außerdem:

eventuell etwas Zucker

Spülen Sie den Pfirsich mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, vierteln Sie den Pfirsich und schneiden Sie ihn in mundgerechte Stücke schneiden bevor Sie den Pfirsich zur Seite legen.

Dann vermengen Sie die Mandeln, die Leinsamen, die Weizenkleie und die Körnermischung in einer Schüssel.

Nun erhitzen Sie die Mandelmilch in einem ausreichend großem Topf, geben die Haferflocken hinzu und lassen das Ganze noch einmal aufkochen. Anschließend schalten Sie die Kochstelle aus und geben die restlichen Zutaten bis auf den Pfirsich hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten bitte mit der Resthitze noch etwas weiterköcheln.

Nun geben Sie den Pfirsich in eine Schale und gießen den noch warmen Haferbrei darüber. Eventuell können Sie bei Bedarf noch etwas Zucker dazugeben.

Zum Schluss richten Sie das Frühstück in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Zoats (Zucchini mit Haferflocken)

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Zucchini
10 Esslöffel Haferflocken
420 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Wasser
1 Teelöffel Zimt
etwas Süßstoff
etwas Kakaopulver, Proteinpulver oder Kokosraspel
2 Bananen oder 1 Handvoll Beeren, Tiefkühlware oder frische



Befreien Sie die Zucchini von den Stielansätzen und spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trockenreiben. Dann raspeln Sie die Zucchini auf einer feinen Küchenreibe. Danach vermischen Sie die Haferflocken in einer Schüssel mit der Sojamilch, dem Zimt und eventuell einem Süßungsmittel. Anschließend geben Sie die Zutaten mit den Zucchini in einen Topf und erhitzen alles auf einer Kochstelle.

Bei Bedarf können Sie noch Kakaopulver, Proteinpulver oder Kokosraspel einrühren. Für fruchtige Zoats können Sie eine halbe, zermatschte Banane oder Beeren einrühren

Wenn nötig, können Sie noch mehr Flüssigkeit hinzufügen. Die Zoats lassen Sie bitte so lange köcheln, bis sie cremig sind. Zum Schluss richten Sie das Frühstück in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit einem beliebigen Topping.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Haferbrei beziehungsweise Porridge mit Bananen

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Haferflocken, zarte (etwa 200-250 Milliliter Inhalt pro Tasse)
5 Tassen Reismilch (Reisdrink) oder Wasser
2 Bananen
1 Apfel (Boskoop)
2 Esslöffel Rosinen
1 Teelöffel Tafelsalz
etwas Zimt



Messen Sie die Haferflocken und die Reismilch in einer Kaffeetasse ab und geben Sie die beiden Zutaten in einen Topf. Dann ziehen Sie die Banane ab und schneiden sie in Würfel. Danach spülen Sie den Apfel mit kaltem Wasser ab, reiben ihn kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen das Kerngehäuse und schneiden den Apfel in Stücke.

Nun geben Sie die Apfelstücke zusammen mit den Rosinen mit in den Topf und lassen die Zutaten einige Minuten bei mittlerer bis großer Hitze köcheln. Anschließend geben Sie das Tafelsalz in den Brei beziehungsweise in den Porridge und rühren das Frühstück mit einem Holzkochlöffel um (das sorgt für einen süßlichen Geschmack).

Dann würzen Sie das Gericht je nach Geschmack mit Zimt, richten es in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Frühstück Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie auch mit Zucker süßen.

Sie können statt den Bananen auch und Rosinen in den Haferbrei geben. Das Gericht schmeckt aber auch gut mit beliebigem anderem Obst wie Pfirsichen, Pflaumen, Heidelbeeren oder ähnlichem.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Frühstück

Unser Frühstück von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Menge: 2 Portionen

600 Gramm veganer Soja-Vanille-Joghurt
200 Gramm Erdbeeren
100 Gramm Blaubeere
150 Gramm Weintrauben
2 Äpfel (Boskoop)
ein paar Speisekleie (Weizenkleie), zum Drüberstreuen

Geben Sie den veganen Joghurt in eine Schüssel und fügen Sie die mit kaltem Wasser abgewaschenen und zerkleinerten Früchte hinzu. Dann streuen Sie die Kleie darüber und servieren das Frühstück Ihren Gästen in Frühstückschälchen.

Unser Tipp:

Sie können diesen veganen Soja-Vanille-Joghurt auch mit Früchten der Saison kombinieren.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen

Zwiebel-Knoblauch-Suppe

Menge: 2 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl oder ein anderes Speiseöl
1 Zwiebel
1/2 Knoblauchknolle
1/2 Esslöffel, gehäuft Kichererbsenmehl
1/2 Esslöffel, gehäuft Kartoffelmehl
1 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühepulver (vegan)
1/2 Liter Mandelmilch (Mandeldrink)
1/2 Teelöffel, gehäuft Petersilie (getrocknet)
1/2 Teelöffel Liebstöckel
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie die Knoblauchzehe ab, halbieren sie und schneiden eine Hälfte in Würfel. Danach erhitzen Sie das Olivenöl (oder anderes Speiseöl) in einem Topf und dünsten die geschnittenen Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze etwas an. Wenn die Würfel glasig sind bestäuben Sie sie mit dem Mehl (am besten geben Sie das Mehl durch ein Sieb in den Topf um eine Klumpenbildung zu verhindern) und verrühren die Zutaten gut. Außerdem geben Sie bitte auch das Gemüsebrühepulver mit in den Topf, löschen die Zutaten mit ein wenig Mandelmilch ab und verrühren das Ganze mit einem Kochlöffel oder einem Schneebesen. Dabei passen Sie bitte gut auf, dass keine Klümpchen entstehen (deshalb würden wir die Flüssigkeit langsam unter ständigem Rühren einrühren). So verfahren Sie bitte, bis der ganze Liter Mandelmilch im Topf ist. Anschließend geben Sie den zerkleinerten Knoblauch mit in den Topf und rühren ihn unter. Jetzt legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze leicht simmern. Dabei rühren Sie bitte immer wieder um, da sich das Mehl und die Mandelmilch leider gerne am Boden absetzen. Eventuell schalten Sie die Temperatur noch etwas herunter und lassen die Suppe etwa 20 Minuten ganz leicht köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Mixstab und rühren die Kräuter unter. Danach schmecken Sie das Gericht eventuell noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten es in vorgewärmten Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unsere Tipps

Da mit dem Pürierstab leider nicht immer alle Stückchen erwischt werden, können Sie, wenn Sie Ihre Suppe feiner haben möchten, diese vor der Zugabe der Kräuter durch ein Sieb laufen lassen (das nennt man passieren).

Bei Interesse, können Sie auch Croûtons als Beilage servieren.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:

Ramen-Suppe

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Mie-Nudeln, vegane
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
½ Bund Frühlingszwiebeln
14 Gramm Shiitake-Pilze, getrocknet
1.400 Milliliter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Misopaste, hell
1 Teelöffel Ingwerpulver
2 Esslöffel Sesamöl zum Braten

Für das Gemüse:

5 große Möhren
2 Pak Choi (Baby Pak Choi)
2 Esslöffel Misopaste, dunkel
2 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Reisweinessig
1 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Pflanzenöl

Außerdem:

220 Gramm Räuchertofu
1 Teelöffel Speisestärke
1 Schuss Sojasauce
1 Esslöffel Sesamöl
etwas Küchenpapier

Spülen Sie als erstes den Pak Choi mit kaltem Wasser ab und entfernen Sie eventuelle Verunreinigungen oder schlechte Stellen mit einem Messer. Dann befreien Sie den Pak Choi mit dem Messer von dem Stielansatz (Stunk) und halbieren das Gemüse. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden Sie die Zwiebel grob in Streifen. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Nun spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in Scheiben und legen den grünen Teil beiseite.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:

Fortsetzung: Ramen-Suppe



Danach erhitzen Sie das Sesamöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebeln bei großer Hitze (und ständigem Rühren) etwa 3-6 Minuten an (nicht schwarz werden lassen). Dann geben Sie den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und den gemahlene Ingwer hinzu und braten die Zutaten etwa 2 Minuten mit an. Bevor die Zutaten schwarz werden löschen Sie sie mit der Gemüsebrühe ab und lösen die Bratenreste am Topfboden mit einem Holzlöffel. Anschließend geben Sie die restliche Brühe, die Sojasauce und die getrockneten Pilze hinzu und rühren das Ganze mit einem Kochlöffel gut durch. Dann lassen Sie die Suppe einmal aufkochen, reduzieren die Hitze und lassen die Suppe bei geschlossenem Deckel etwa 60-120 Minuten köcheln. Je länger die Suppe köchelt, desto intensiver wird übrigens der Geschmack. Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit der Sojasauce ab und geben die Misopaste hinzu. Danach geben Sie die Mie-Nudeln in die Suppe und lassen sie in der Suppe bei mittlerer Hitze garen, bis die Nudeln die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben.

Während des Garens der Nudeln heizen Sie bitte den Backofen bitte auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Außerdem schälen Sie die Möhren, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke.

Jetzt schwenken Sie die Möhrenstücke in der restlichen Sauce und geben sie auf ein Backblech. Danach garen Sie die Möhren im Backofen etwa 30-40 Minuten. Dann legen in den letzten 10 Minuten den Pak Choi mit der Schnittfläche nach oben mit auf das Blech und backen ihn mit.

Danach nehmen Sie den Tofu aus der Folie, tupfen ihn mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn in Würfel. Nun verrühren Sie den Tofu in einer Schüssel mit der Speisestärke.

Dann erhitzen Sie das Sesamöl in einer Pfanne und braten den Tofu etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum in ausreichend Sesamöl knusprig an. Danach löschen Sie den Tofu mit einem Schuss Sojasauce ab und verteilen die Suppe auf vorgewärmte Schalen. Zum Schluss verteilen Sie den Tofu, den Pak Choi und die Möhren auf den Nudeln (in der Suppe) und garnieren die Suppe mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln aus bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:

Rote Linsen-Curry mit Süßkartoffeln

Menge: 3 Portionen

450 Gramm Süßkartoffeln
1 Spitzpaprikaschote, rot
2 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Teelöffel Currypulver
2 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Garam Masala
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
200 Gramm Linsen, rote
500 Milliliter Kokosmilch
250 Milliliter Gemüsebrühe

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, kurz mitbraten und dann Süßkartoffeln und Paprika in den Topf geben. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten, anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen.

Das Curry schmeckt am nächsten Tag meist noch besser und lässt sich auch gut einfrieren.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:

Paprika-Möhren-Suppe

Menge: 2 Portionen

½ Spitzpaprikaschote, rot
½ Spitzpaprikaschote, gelb
½ Spitzpaprikaschote, grün
2 Möhren
½ Zwiebel
15 Gramm Tomatenmark
1 ½ Esslöffel Pflanzenöl, neutral
½ Liter Gemüsebrühe
50 Milliliter Sojadrink
nach eigenem Belieben vegane Backerbsen (siehe Tipp auf der nächsten Seite)



Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Schoten bitte in feine Streifen schneiden. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie in kleine Würfel.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel und erhitzen in einem ausreichend großen Topf das Speiseöl in dem Sie dann die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Anschließend löschen Sie die Zwiebel mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Zutaten aufkochen. Dann geben Sie die Paprika und Möhren hinzu, lassen das Ganze etwa 20 Minuten köcheln und rühren nach der Kochzeit das Tomatenmark sowie den Sojadrink ein. Jetzt lassen Sie die Suppe noch mal aufkochen, ziehen den Topf dann von der Kochplatte und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab fein. Danach geben Sie die veganen Backerbsen (siehe Tipp) in den Topf, lassen sie etwas erwärmen und richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:**Unser Tipp:**

Vegane Backerbsen

Menge: 1 Portion

30 Gramm Dinkelmehl
1 Esslöffel Sojamehl
2 Esslöffel lauwarmes Wasser
etwas Sojasahne
1/2 Teelöffel Muskatnuss gemahlen
2 Esslöffel Kokosöl
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Geben Sie das Dinkelmehl und das Sojamehl in eine Schüssel und fügen Sie das Wasser und die Sojasahne dazu. Dann rühren Sie die Zutaten bis der Teig etwas zäh wird. Danach würzen Sie den Teig nach Bedarf und Geschmack.

Nun erhitzen Sie das Kokosöl in einem kleinen Topf, reiben den Teig mit einer Spätzlereibe oder auch einer herkömmlichen Reibe in den Topf und lassen den geriebenen Teig goldgelb ausbacken. Anschließend nehmen Sie die Backerbsen mit einer Schaumkelle aus dem Topf und lassen sie auf dem Küchenpapier auskühlen.

Diese Backerbsen sind perfekt für Salate und Suppen. Geben Sie die Backerbsen einfach kurz vorm Servieren ins Gericht und lassen Sie sich erwärmen.

Unser Tipp:

Um Klumpen im Mehl zu vermeiden, können Sie es einmal durch ein Sieb streichen.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:<https://www.katholische-kirche-wedemark.de><https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:

Gemüsesuppe

Menge: 4 Portionen

- 1/2 Stange Lauch/Porree
- 1/2 Spitzpaprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Tomate
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1/2 große Zucchini
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 37 Gramm Gemüsebrühe (Instand, vegan)
- 1 Liter Wasser
- 4 Esslöffel Pflanzenöl
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln Sie den Lauch kurz trocken und schneiden Sie ihn dann in Ringe. Danach halbieren Sie die Paprika, befreien sie vom Kerngehäuse, den weißen Scheidenwänden und dem Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie ebenfalls in Würfel, spülen die Tomate mit kaltem Wasser ab und schneiden sie auch in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren und die Kartoffeln, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab und schneiden sie auch in Würfel. Anschließend schneiden Sie von der Zucchini die beiden Enden ab, halbieren das Gemüse und schneiden die Zucchini in Scheiben.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einer großen Pfanne, braten den Lauch, die Paprika, die Zwiebel und die Zucchini an (falls Sie keine große Pfanne haben, können Sie die Zutaten in zwei kleineren Pfannen anbraten), geben das Tomatenmark hinzu und löschen die Zutaten mit ein wenig Gemüsebrühe ab. Danach braten Sie die Tomaten in zwei Esslöffel erhitztem Speiseöl an (am besten separat, da sie etwas wässern).

Nun geben Sie die Kartoffeln und die Möhren in einen großen Topf mit mindestens zwei Liter Wasser, geben die restliche Gemüsebrühe hinzu und bringen die Zutaten zum Kochen. Wenn der Topfinhalt kocht fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und lassen das Ganze etwa 30-45 Minuten kochen, bis alles gar ist. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser nachgießen und die Suppe eventuell mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

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

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:

katholische Kichererbsensuppe

Menge: 4 Portionen

- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 Esslöffel Pflanzenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Chilischoten, getrocknet, geschrotet oder frische Schoten
- 2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 4 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Dose Kichererbsen, 480 Gramm Abtropfgewicht pro Dose
- 2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Fleischtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- nach eigenem Belieben Koriandergrün, oder Petersilie, gehackt
- 1 Zitrone, oder Limette, Saft davon
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 6 Esslöffel Sojajoghurt

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einem mittelgroßen Topf und dünsten die Zutaten darin an. Danach fügen Sie das Paprikapulver und den Kreuzkümmel hinzu, braten die Gewürze kurz mit und geben dann die abgetropften Kichererbsen dazu. Anschließend gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und lassen sie aufkochen. Während der Kochzeit spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Tomaten in Würfel. Dann geben Sie die Tomatenwürfel in den Topf und lassen die Suppe etwa 5-10 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und schmecken die Suppe mit Tafelsalz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Zitronen- oder Limettensaft ab. Dann pürieren Sie das Gericht etwas mit einem Pürierstab (wir servieren die Suppe noch leicht stückig). Danach schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe und geben sie mit dem Koriandergrün oder Petersilie (nach Geschmack) hinzu.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten Tellern an, garnieren es mit 1-2 Löffeln Sojajoghurt und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Die Suppe schmeckt unseren Gästen aufgewärmt fast noch besser, aber die schnelle Variante ist auch sehr gut.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:

Gemüse-Nudel-Suppe

Menge: 2 Portionen

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- 2 Esslöffel Erbsen
- 1 Dose Mungobohnenkeimlinge
- 20 Gramm Pilze, getrocknet
- 700 Milliliter Gemüsebrühe
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Essig (Mangoessig)
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 2 kleine Stücke Ingwer, fein gehackt
- 2 Teelöffel Chinagewürz
- 1 Teelöffel Currypaste oder Wok-Würfel, asiatisch, süß-sauer, je nach Geschmack
- 100 Gramm Mie-Nudeln, instant, evtl. vegan
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Lassen Sie die Pilze in einer Schale mit heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Dann lassen Sie die Mungobohnenkeimlinge abtropfen und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Danach rühren Sie die Gemüsebrühe in einem Litermaß an. Außerdem halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und schneiden ihn in Streifen. Danach schälen Sie die Möhren und die Pastinake, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden das Gemüse ebenfalls in Streifen. Nun putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp).

Dann erhitzen Sie das Sesamöl in einem Topf und braten den Ingwer, die Möhren und die Pastinake leicht an. Aufgegossen wird der Topf anschließend mit der Gemüsebrühe, danach lassen Sie die Zutaten etwa 10 Minuten köcheln. Nebenbei kochen Sie bitte in einem weiteren Topf die Mie-Nudeln.

Jetzt geben Sie die Frühlingszwiebeln, die abgegossenen Pilze, die Sprossen, die Mie-Nudeln und die Erbsen zur der Suppe in den Topf und schmecken die Suppe mit Chinagewürz, Currypaste, Sojasauce, Essig, Pfeffer sowie Tafelsalz ab. Danach lassen Sie das Gericht noch 5 Minuten köcheln lassen, richten es zum Schluss in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Die Angaben im Rezept sind für eine große Portion (mit viel Hunger) gedacht, als Hauptspeise. Sie können auch weniger Nudeln nehmen, dann ist es eine Vorspeise.

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Suppen:

Tomatensuppe mit Kokosmilch und Mangochutney

Menge: 3 Portionen

- 1 große Dose Tomaten, stückige à 800 Gramm
- 200 Milliliter Kokosmilch
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 ½ Esslöffel Mangochutney, süßes
nach eigenem Belieben Zitronensaft
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Majoran
- 1 Teelöffel Oregano
- 1/2 Teelöffel Muskat
- 1 Teelöffel Rosmarin
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie die beiden Zutaten in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und braten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin an. Abgelöscht werden die Zutaten mit der Gemüsebrühe. Anschließend geben Sie die Tomaten, die Kokosmilch und das Mangochutney hinzu und lassen das Ganze zusammen aufkochen.

Nach dem Aufkochen pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und schmecken sie mit den restlichen Zutaten ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp

Wir servieren zu dieser Suppe ein Baguette.



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Facebookbeitrag (unbezahlte Werbung):**Marcus Petersen-Clausen**

5 Std. · 🌐



Von Marc-Uwe Kling bin ich genauso fan wie von Robin Wood (unterzeichnen Sie bitte die Petition)!

Im Kampf gegen die Klimakrise müssen wir die Wälder schützen, aber das Gegenteil ist der Fall. Befeuert durch finanzielle Anreize wird in Europa immer mehr Energie durch die Verbrennung von Holz erzeugt. Unsere Wälder als wichtige CO2-Senke und Lebensraum können diesem Druck nicht standhalten. Daher muss jetzt dringend gegengesteuert werden. Deshalb jetzt den Aufruf von Robin Wood, Biofuelwatch und NABU an die Teile der Bundesregierung ...

**Marc-Uwe Kling** ✓

21. Juni um 12:16 · 🌐

Schaut mal, für diese wichtige Petition von Robin Wood gegen das Verheizen von Wäldern durfte ich den Schirmherrn spielen. Vielleicht mögt ihr ja auch unterzeichnen:

<https://biofuelwatch.good.do/.../Stop-burning-our-forests/> ✓

[#biomasseschwindel](#) [#StopFakeRenewables](#)

<https://biofuelwatch.good.do/stopptdasverheizenunsererwlder/Stop-burning-our-forests/>

Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Index:**Frühstück:**

Wochenplaner **Seite:** 03-04

Frühstücks-Auflauf **Seite:** 05

Frühstücks Muffins **Seite:** 06

Frühstück mit Kaki **Seite:** 07

Frühstücks-Bratkartoffeln **Seite:** 07-08

Frühstücks-Bowl **Seite:** 09-10

Frühstückszopf mit Kokosmilch und Kokosöl **Seite:** 11

Frühstücks-Burrito mit veganem Rührei, Avocado und Bohnen **Seite:** 12-13

Frühstücks-Blätterteigtaschen **Seite:** 14-15

Frühstücks-Porridge **Seite:** 16

Frühstücks-Toasts **Seite:** 17

Frühstücksbrei **Seite:** 18

Zoats (Zucchini mit Haferflocken) **Seite:** 19

Haferbrei beziehungsweise Porridge mit Bananen **Seite:** 20

Unser Frühstück von Köche-Nord.de **Seite:** 21

Suppen:

Zwiebel-Knoblauch-Suppe **Seite:** 22

Ramen-Suppe **Seite:** 23-24

Rote Linsen-Curry mit Süßkartoffeln **Seite:** 25

Paprika-Möhren-Suppe **Seite:** 26

Vegane Backerbsen **Seite:** 27

Gemüsesuppe **Seite:** 28

katholische Kichererbsensuppe **Seite:** 29

Gemüse-Nudel-Suppe **Seite:** 30

Tomatensuppe mit Kokosmilch und Mangochutney **Seite:** 31



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

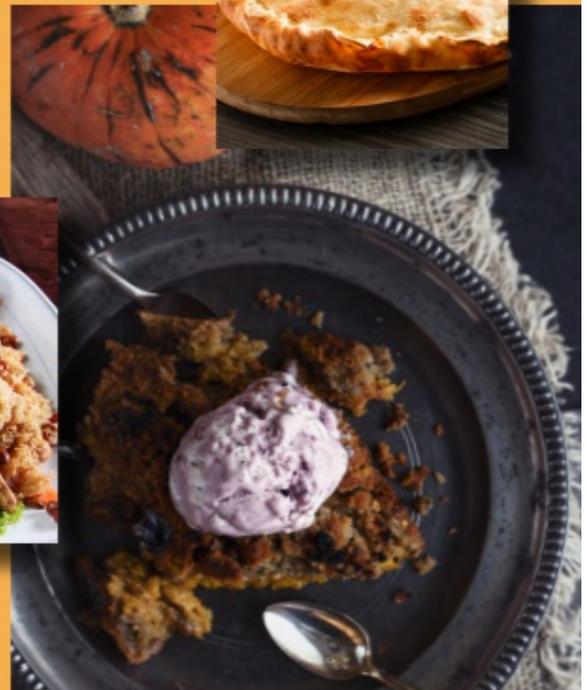
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koeche-nord.de

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