

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler
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:

In diesem Kochbuch möchte der Fan Marcus Petersen-Clausen einem der besten Spieler, einem Ehrenbürger, "Uns Uwe" (Fußball-Legende Uwe Seeler) gedenken und ein veganes Kochbuch mit auf den Weg geben. Leider kann der Autor sich keine 300-400 Euro für ein Bild leisten, deshalb finden Sie in diesem Kochbuch kein Bild von unserem Idol. Dafür verlinken wir in dieser PDF-Datei die Wikipediaseite von Uwe Seeler (als unbezahlte Werbung) um Herrn Seeler in Erinnerung zu halten!

Allen, die beim Heimgang unseres lieben Verstorbenen ihre Anteilnahme und Verbundenheit auf vielfältige Art bekundeten, möchte der Autor seinen herzlichen Dank aussprechen und ihnen diese Kochbuch zu Verfügung stellen.

Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de



Inhalt:

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler Seite- 03-10

Index Seite 11

In stiller Anteilnahme wünschen wir Dir, der Friede sei mit Dir (geboren: 5. November 1936 , gestorben: 21. Juli 2022)! **Uwe Seeler**: https://de.wikipedia.org/wiki/Uwe_Seeler (unbezahlte Werbung)

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler:

veganes Birnen, Bohnen, Speckgericht mit Salat und Senfdressing

Menge: 4 Portionen

1.000 Gramm Bohnen, grüne
1 Esslöffel Bohnenkraut
2 Esslöffel Tafelsalz
4 Birnen
4 Esslöffel Olivenöl
500 Gramm Viver veganer Speck
4 Teelöffel Senf, mittelscharf
2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie etwa 1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen und fügen Sie das Tafelsalz.

Währenddessen spülen Sie die Bohnen mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und entfernen die Enden der Bohnen. Danach geben Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut in das kochende Wasser und lassen sie etwa 8 - 10 Minuten bei mittlerer Temperatur bissfest kochen. Anschließend gießen Sie das Wasser durch das Sieb ab und schrecken die Bohnen sofort mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Nun stellen Sie die Bohnen bitte beiseitestellen.

Dann spülen Sie die Birnen mit kaltem Wasser ab, schälen sie, schneiden die Birnen in viertel, befreien sie vom Kerngehäuse und schneiden die Viertel in dünne Scheiben.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, geben den veganen Speck hinein und braten ihn darin aus. Jetzt geben Sie Die Birnenscheiben und die Bohnen hinzu, lassen die Zutaten kurz heiß werden. Dann schmecken das Ganze noch mit Tafelsalz, Pfeffer sowie dem Senf ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern und servieren es Ihren Gästen.

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler:

veganes Labskaus

Menge: 2 Portionen

4 Rote Bete, frische oder gekocht
6 mittel-große Kartoffeln (mehlig kochend)
2 mittel-große Auberginen
8 Gramm Nori-Algen
1 Teelöffel Tafelsalz
2 Esslöffel Essig
1 Zwiebel
90 Gramm Kichererbsenmehl
1 Teelöffel Kala Namak
1 ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Kurkuma
160 Milliliter Kichererbsenwasser
etwas Gurkenwasser
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Außerdem:

nach eigenem Belieben Essiggurken
nach eigenem Belieben Meerrettich, veganer
ein paar Einweghandschuhe

Spülen Sie die Rote Bete gegebenenfalls mit kaltem Wasser ab (wenn Sie keine gekochte Bete verwenden). Dann kochen Sie sie in einem Topf mit kochendem Wasser gar. Je nach Größe der Knolle dauert das etwa 30 - 60 Minuten.

Währenddessen schälen Sie die Kartoffeln und spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Kartoffeln in Stücke. Außerdem spülen Sie die Auberginen ebenfalls mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Enden und schälen auch die Auberginen

Nun kochen Sie die Kartoffeln in einem weiterem Topf mit Salzwasser gar. Nebenbei schneiden Sie die Aubergine in breitere Scheiben, schneiden die Scheiben in etwa 1 Zentimeter breite und 3 - 4 Zentimeter lange Streifen.

Jetzt sollte die Rote Bete langsam gar sein:

Wenn dem so ist gießen Sie das Wasser ab und lassen die Bete etwas abkühlen. In dem gleichen Topf erhitzen Sie erneut etwas Wasser, salzen es, geben die Nori-Algen und den Essig dazugeben und lassen die Auberginenstreifen bei großer Hitze köcheln, bis sie glasig sind. Allerdings sollten Sie die Hitze etwas reduzieren wenn es richtig kocht (die Nori-Algen sollen nicht wie Wäsche kochen).

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler:

Jetzt gießen Sie das Kochwasser der Kartoffeln ab, lassen die Kartoffeln kurz abdampfen und zerdrücken sie danach zu Stampf. Dann geben Sie die geraspelte und gewürfelte Rote Bete und die Zwiebelwürfel dazu und schmecken die Mischung mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach geben Sie etwas vom Kochwasser der Auberginen und etwas Gurkenwasser zu dem Labskaus und vermengen die Zutaten.

Als nächstes erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten auf halber Stufe die Kichererbsenmasse an, bis die Oberfläche gestockt ist. Danach wenden Sie die Kichererbsenmasse (das Omelette) und braten es von der anderen Seite einigen Minuten an.

Zum Schluss richten Sie das vegane Labskaus mit dem "Omelette", den Auberginen-Streifen, ein paar Essiggurken und etwas Meerrettich auf flachen vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler:

veganer Speckpfannkuchen mit Feldsalat

Menge: 3 Portionen

Für die Pfannkuchen:

Eiersatz:

2-4 Esslöffel Sojamehl

4 Esslöffel Wasser

200 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

50 Milliliter Mineralwasser

200 Milliliter Soja-Milch

50 Gramm brauner Zucker

1 Prise Tafelsalz

125 Gramm Viver veganer Speck

2 Esslöffel Speiseöl

Für das Dressing:

200 Gramm Soja-Sahne

1 Schuss Essig

1 Schuss Speiseöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 Schälchen Feldsalat

Schmecken Sie für das Dressing die Soja-Sahne mit einem Schuss Essig und Speiseöl sowie etwas Tafelsalz und Pfeffer ab. Dann spülen Sie den Feldsalat mit kaltem Wasser ab, befreien ihn von den Stielansätzen und geben das Dressing drüber.

Danach verrühren Sie den Eiersatz (Sojamehl und Wasser), das Weizenmehl, Wasser, die Soja-Milch, den braunen Zucker und eine Prise Tafelsalz in einer Schüssel zu einem Teig.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten ein kleinen Teil vom veganen Speck darin kurz an, geben dann sofort reichlich (1/3) vom Pfannkuchenteig hinzu und braten die Pfannkuchen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze an. Aus dem restlichen Teig stellen Sie bitte mit jeweils veganem Speck zwei weitere Pfannkuchen her.

Die fertigen Pfannkuchen richten Sie danach auf vorgewärmten flachen Tellern an, geben den Feldsalat hinzu und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen.

In stiller Anteilnahme wünschen wir Dir, der Friede sei mit Dir (geboren: 5. November 1936 , gestorben: 21. Juli 2022)! **Uwe Seeler**: https://de.wikipedia.org/wiki/Uwe_Seeler
(unbezahlte Werbung)

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler:

veganer Steckrübeneintopf für Uwe Seeler

Menge: 4 Portionen

30 Gramm Margarine
600 Gramm Steckrüben
300 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend
200 Gramm Möhren
75 Gramm Knollensellerie
25 Gramm Petersilienwurzeln
150 Gramm Lauch/Porree, nur das Weiße
400 Milliliter Gemüsebrühe, ca. (vegan)
etwas Tafelsalz
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren

Spülen Sie die Steckrüben mit kaltem Wasser ab, befreien Sie die Rüben gegebenenfalls von gröberem Schmutz (eventuell mit einer Draht- oder Gemüsebürste) und schälen Sie sie mit einem großem Küchenmesser. Dann zerkleinern Sie die Rüben und wiegen sie ab. Danach zerdrücken Sie die Wacholderbeeren mit dem Messerrücken, geben sie mit dem Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen und verschließen das Säckchen.

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Kartoffeln in Würfel schneiden. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren vom Grün (Stielansatz) und zerkleiner sie auch grob.

Danach spülen Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser grünlich ab, schneiden den Blattansatz und gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste mit einem großem Küchenmesser ab und entfernen die Schale ebenfalls mit dem Messer bevor Sie den Knollensellerie in Würfel schneiden.

Jetzt schälen sie die Petersilienwurzel mit einem Sparschäler (erst am dünnen, unteren Ende und dann am oberen, dickeren Ende). Danach entfernen Sie mit einem Messer die Enden und spülen die Petersilienwurzeln natürlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie trocken schütteln und in Würfel schneiden.

Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen steckt manchmal etwas Erde), entfernen die Stielansätze und schneiden das weiße von dem Lauch danach mit dem großem Küchenmesser klein (das Grüne können Sie anderweitig verwenden).

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler:

Fortsetzung: veganer Steckrübeneintopf für Uwe Seeler

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Topf dünsten die Kartoffeln und die Steckrüben darin unter Wenden an und fügen dann das übrige Gemüse hinzu welches Sie bitte kurz mitdünsten. Wenn das Gemüse etwas Farbe bekommt löschen Sie es mit der veganen Gemüsebrühe ab, würzen die Zutaten mit etwas Tafelsalz und legen das Gewürzsäckchen in den Topf. Danach kochen Sie den Eintopf bitte so lange bei mittlerer Hitze, bis das Gemüse weich ist.

Nach dem Garen entfernen Sie das Gewürzsäckchen mit einer Schaumkelle und zerkleinern den Eintopf mit einem Kartoffelstampfer. Außerdem fügen Sie bitte nach eigenem Geschmack noch etwas Gemüsebrühe hinzu und schmecken das Gericht mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss richten Sie den Steckrübeneintopf in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Der Eintopf schmeckt unseren Gästen gut durchgezogen und aufgewärmt eigentlich noch besser, ist also sehr gut vorzubereiten.

Uwe Seeler bevorzugte übrigens Knackwürste, schön prall, wenn sie vegan sind würden wir die Würste als Einlage empfehlen.

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler:

unsere Empfehlung:

Seitanwurst - vegane Bratwurst

Menge: 1 Portion (etwa 10-12 Würste)

300 Gramm Seitanmehl
30 Gramm Hefeflocken
1 Teelöffel Knoblauchpulver oder Knoblauchgranulat
2 Messerspitze Kreuzkümmel
4 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
2 Messerspitzen Pfeffer
3 Teelöffel Tafelsalz
2 Prisen braunen Zucker
2 Teelöffel Zwiebelpulver
6 Esslöffel Speiseöl
1 Teelöffel Senf, mittelscharf
4 Esslöffel Sojasauce
6 Esslöffel Tomatenmark
350 Milliliter Wasser

Außerdem:

etwas Backpapier

etwas Alufolie

Sieben Sie das Seitanmehl in eine Schüssel und geben Sie die Hefeflocken, das Knoblauchpulver, den Kreuzkümmel, etwas Paprikapulver, Tafelsalz, Pfeffer und Zwiebelpulver hinzu. Dann geben Sie in eine zweite Schüssel das Speiseöl, den Senf, die Sojasauce, den Tomatenmark und das Wasser.

Danach vermengen Sie die Zutaten in jeder Schüssel gut miteinander, die flüssigen Zutaten natürlich am besten mit einem Schneebesen.

Anschließend schütten Sie die flüssigen Zutaten zu den trockenen (unter Rühren) und verkneten alles gut miteinander. Dann formen Sie nacheinander 10-12 Würste von etwa 2 Zentimeter Durchmesser, wickeln die Würste jeweils erst in Backpapier ein und danach fest in die Alufolie.

Rezepte als Nachruf für Uwe Seeler:

Fortsetzung: Seitanwurst - vegane Bratwurst

Nun backen Sie die Würstchen im Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 50 Minuten, schalten den Ofen danach aus und lassen die veganen Würste noch etwa 15 Minuten darin. Dann nehmen Sie die Würstchen aus dem Ofen und wickeln sie sofort aus. Die Alufolie ist übrigens mehrmals verwendbar.

Unsere Tipps:

Bei Bedarf können Sie natürlich die doppelte Menge der Zutaten verwenden, da so der Backofen so gut ausgenutzt wird. Sie können die Würste außerdem auch sehr gut einfrieren.

Die Würste sind kalt und warm zu genießen, können gebraten werden oder auch in Suppen (wie unserer "veganer Steckrübeneintopf für Uwe Seeler" geschnitten, sicherlich sind sie auch vom Grill sehr köstlich. Auch bei den würzenden Zutaten können Sie variieren.

Index:

veganes Birnen, Bohnen, Speckgericht mit Salat und Senfdressing **Seite:** 03

veganes Labskaus **Seite:** 04-05

veganer Speckpfannkuchen mit Feldsalat **Seite:** 06

veganer Steckrübeneintopf für Uwe Seeler **Seite:** 07-08

Unsere Empfehlung:

Seitanwurst - vegane Bratwurst **Seite:** 09-10

Eine Anregung an unsere Abgeordneten...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte (dieses PDF-Buch wurde von einem veganlebenden Mitglied und HSV Fan geschrieben):



Mensch:

- Bezahlbares Wohnen ermöglichen und sozialen Wohnungsbau fördern
- Alternative Wohnkonzepte für Senioren und Seniorinnen schaffen
- Stärkere finanzielle Unterstützung für Schulen, Kitas und Bildungseinrichtungen durchsetzen
- Ausbau und Flexibilisierung des öffentlichen Nahverkehrs verwirklichen
- Küster und Künstlerinnen und Kulturschaffende bedarfsgerecht unterstützen

- Projektförderung ausweiten
- Bessere Inklusion-Möglichkeiten entwickeln und umsetzen
- Konzeptentwicklung zur Unterstützung von Obdachlosen
- Maßnahmen gegen Rassismus und Diskriminierung verstärken
- Unabhängige Beschwerdestellen gegen Rassismus und Diskriminierung schaffen

- Willkommens- und Anerkennungskultur erweitern
- Korruption und Lobbyismus bekämpfen
- Direkte Demokratie stärken

Umwelt

- Verstärkte Förderung und Planungssicherheit für Landwirte und Landwirtinnen bei der Umstellung auf biologische, tierleidfreie und nachhaltige Produktion ermöglichen
- Regional Direktvermarktung erweitern und unterstützen
- Mehr Projekte zum Schutz der Artenvielfalt und Biodiversität in Niedersachsen etablieren
- Flächenversiegelung stoppen
- Naturschutzgebiete erhalten und ausbauen
- Renaturierung und Erhaltung von Mooren und Heideflächen

- Forstwirtschaft nachhaltig gestalten
- Anteil von "Urwäldern" erhöhen
- Förderung der regenerativen Energie statt Atomstrom, Kohlekraftwerke und Erdöl-/ Erdgasabhängigkeit
- Lebenswerte Städte durch Grünflächen und "Urban Gardening" gestalten

Tier



- Industrielle Massentierhaltung beenden
- Erhöhung der Kontrollen in Tierhaltungs- und Zuchtbetriebe, Versuchslaboren und Tierkörperbeseitigungsanlagen
- Clean-Meat-Produktion im Rahmen regionaler Landwirtschaft voranbringen
- Verpflichtende Einführung pflanzlicher Ernährungsangebote in öffentlichen Einrichtungen
- Generelle Unterstützung von Tierheimen und Wildtierauffangstationen durch die öffentliche Hand

- Verbot von Tiertransporten aus Niedersachsen in Drittländer
- Abschaffung von "Hobby"-Jagd und grausamen Jagdmethoden (zum Beispiel Schiefenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förstern)
- jagdfreie Region einrichten
- Starke finanzielle Förderung tierversuchsfreier Forschungsmethoden und Einrichtung entsprechender Forschungszentren
- Auftrittserlaubnis auf öffentlichen Flächen nur für Zirkusse und Schausteller ohne Tierdarbietung

Neugierig geworden?

<https://www.tierschutzpartei.de>

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

<https://www.facebook.com/Tierschutzpartei>

<https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.LV.Niedersachsen>

<https://twitter.com/TNiedersachsen>

<https://www.instagram.com/parteimenschumwelttierschutz>

https://www.instagram.com/tierschutzpartei_niedersachsen

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

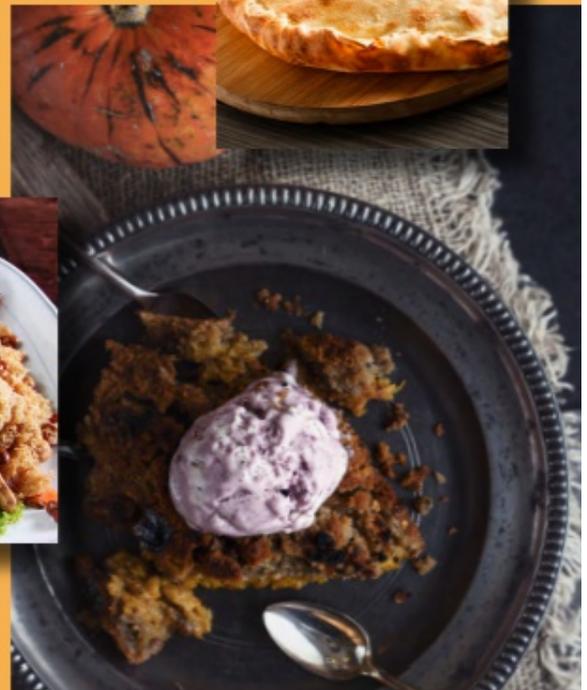
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)