

Achtung!

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

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



Bild: Feldsalat

Folsäure-Kochbuch
von Köche-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!

Wie viele von Ihnen wissen, möchte ich mit meinen Kochbüchern versuchen Ihnen mit veganen Gerichten Mangelerscheinungen zu nehmen. Vielleicht reichen die Rezepte nicht ganz aus weshalb ich ihnen trotzdem zu einem quartalsmäßigen Bluttest bei Ihrem Hausarzt rate (der Ihnen genau sagen kann, welche Nahrungsergänzungsmittel Sie eventuell noch mit einnehmen müssen). Auf jeden Fall möchte ich Ihnen mit diesem Kochbuch zeigen, welche pflanzlichen Lebensmittel die besten Folsäurequellen sind und Ihnen noch 10 kostenlose und unverbindliche Kochrezepte präsentieren.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Marcus Petersen-Clausen

<https://www.koeche-nord.de>

P.s. empfehlen möchte ich Ihnen auch meine kostenlosen und unverbindlichen Kurzgeschichten die Sie unter der Adresse <https://mapecl-stories.tumblr.com> finden!

Die 10 besten Folsäure-Quellen!

1. Hefe (bis über 2000 Mikrogramm pro 100 Gramm)
2. Weizenkeime (520 Mikrogramm pro 100 Gramm)
3. Kichererbsen (340 Mikrogramm pro 100 Gramm)
4. Grünkohl (190 Mikrogramm pro 100 Gramm)
5. Linsen (170 Mikrogramm pro 100 Gramm)
6. Spinat (145 Mikrogramm pro 100 Gramm)
7. Feldsalat (145 Mikrogramm pro 100 Gramm)
8. Kidneybohnen (130 Mikrogramm pro 100 Gramm)
9. Petersilie (116 Mikrogramm pro 100 Gramm)
10. Brokkoli (111 Mikrogramm pro 100 Gramm)

Hefe:

Apfelstreuselkuchen mit Hefeteig



Menge: 1 Portion

Für den Teig:

80 Gramm brauner Zucker, feiner

500 Gramm Dinkelmehl

25 Gramm Weizenkleie

350 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative) oder ein anderer veganer Joghurt

30 Gramm Pflanzenöl

1 Würfel Frischhefe

100 Milliliter Wasser

Für die Füllung:

1 Kilogramm Äpfel, säuerlich (Boskoop)

1 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel Zimt

einige Aprikosen oder Rosinen, getrocknete

etwas Agavendicksaft

Für die Streusel:

200 Gramm Margarine

200 Gramm Haselnüsse, gemahlen

100 Gramm Dinkelmehl oder Weizenmehl

150 Gramm brauner Zucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Lösen Sie für den Teig die Hefe mit 1 Teelöffel Zucker in einer Schüssel mit Wasser auf und stellen Sie die Zutaten zur Seite. Dann lassen Sie den Schlüsselinhalt solange stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Danach mischen Sie den Zucker und das weiße Mehl in der Schüssel miteinander und verarbeiten die Zutaten mit dem veganen Joghurt und dem Pflanzenöl zu einem glatten geschmeidigen Teig. Der Teig darf übrigens gern leicht klebrig sein, da die Kleie quillt. Nun decken Sie den Teig mit der Folie ab und lassen ihn an einem warmen Ort etwa 50 Minuten gehen. Sie können den Teig natürlich auch ein paar Stunden abgedeckt im Kühlschrank gehen lassen.

Hefe:

Fortsetzung: Apfelstreuselkuchen mit Hefeteig



Nach der Ruhezeit belegen Sie ein Backblech mit Backpapier, rollen den Teig darauf aus und verteilen ihn auf dem Blech. Anschließend stellen Sie den Teig beiseite und lassen ihn nochmal mindestens 50 Minuten an einem warmen Ort ruhen.

Während der zweiten Ruhezeit schälen Sie die Äpfel, befreien sie von den Kerngehäusen und schneiden die Äpfel in kleine Stücke. Dann geben Sie die Äpfel mit dem Wasser, etwas Zimt, etwas Agavendicksaft und den getrockneten Aprikosen oder Rosinen in einen Topf und erwärmen die Zutaten auf einer Kochstelle. Wenn das Dörrobst allmählich zerfällt ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Masse abkühlen. Die Äpfel verteilen Sie nach dem Abkühlen bitte auf dem Backblech.

Danach erwärmen Sie für die Streusel die Margarine in dem gleichem Topf, bis sie flüssig ist. Dann fügen Sie die gemahlene Haselnüsse, das weiße Mehl und den Zucker hinzu und verrühren die Zutaten zu einer homogenen Masse. Diese Masse verteilen Sie anschließend auch über dem Backblech

Nun schieben Sie das Backblech auf der mittleren Schiene in den Backofen und backen den Kuchen bei etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30-40 Minuten bevor Sie ihn zum Schluss aus dem Ofen holen, abkühlen lassen und Ihren Gästen servieren.

Weizenkeime

Möhrensalat mit Weizenkeimen



Menge: 2 Portionen

4 Möhren
50 Gramm Weizenkeime
30 Gramm Sonnenblumenkerne
1/2 Zitrone, Saft davon
eventuell Zucker, oder Xylitol

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen und raspeln Sie die Möhren mit einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft aus. Dann beträufeln Sie die Möhren mit dem Zitronensaft und heben die Weizenkeime sowie die Sonnenblumenkerne unter. Wenn Sie mögen, können Sie zu den Zutaten noch etwas Zucker/Xylitol zugeben.

Zum Schluss richten Sie den Salat in kleinen Dessertschalen oder auf Kuchentellern an und servieren die Vorspeise Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wenn Ihre Gäste es süß mögen, können Sie übrigens auch Obst rein schneiden. Für einen Salat können Sie auch noch eine mit kaltem Wasser abgespülte Salatgurke rein raspeln/schneiden und die Vorspeise mit Pfeffer, Tafelsalz, Balsamico und Pflanzenöl (1:1) abschmecken.

Selbstverständlich können Sie diese Vorspeise auch als gesundes Frühstück servieren.

Kichererbsen



Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

Menge: 4 Portionen

2 Zucchini
6 große Kartoffeln (mehlig kochend)
4 Möhren
2 Dose Kichererbsen
8 Esslöffel Tomatenmark
200 Gramm Mais
4 Knoblauchzehen
etwas Ingwer
2 Dosen Tomaten, gehackte
1 Bund Petersilie
2 Esslöffel Kokosöl
2 Liter Gemüsebrühe
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Paprikapulver, rosenscharf
nach eigenem Belieben Zimt
nach eigenem Belieben Muskat
nach eigenem Belieben Cayennepfeffer
nach eigenem Belieben Tafelsalz

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen Sie mit einem großen Küchenmesser die Enden der Zucchini und schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz trocken und schneiden sie mit dem Messer in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenso mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren auch kurz trocken und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke. Nun ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Petersilienstängeln und hacken sie mit dem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Jetzt geben Sie die Kichererbsen und den Mais zusammen in ein Sieb, spülen die Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Danach schälen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipp auf der nächsten Seite).

Kichererbsen



Fortsetzung: Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

Dann erhitzen Sie das Kokosöl in einem Topf und dünsten die Knoblauchwürfel darin an, bis sie glasig werden. Den Ingwer reiben Sie nun mit einer Küchenreibe fein und geben ihn in den Topf.

Anschließend schieben Sie die Zutaten im Topf mit einem Kochlöffel an den Topfrand, fügen das Tomatenmark hinzu und rösten es kurz an (tomatisieren; heißt Tomatenmark für einen besseren Geschmack anrösten um Röststoffe zu bilden). Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab, rühren sie einmal gut mit dem Kochlöffel durch und geben die gehackten Dosentomaten, die gehackte Petersilie und das Gemüse mit in den Topf. Dann decken Sie den Topf mit einem Deckel ab und lassen den Eintopf köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.

Nun geben Sie die Kichererbsen und den Mais mit in den Topf und schmecken den Eintopf mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat, etwas Zimt, Cayennepfeffer und Paprikapulver ab. Dann lassen Sie das Gericht weitere 10 Minuten mit Deckel köcheln ziehen den Topf danach von der Kochstelle, richten den Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Als Beilage empfehlen wir übrigens ein Baguette.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen, ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Grünkohl



Grünkohl

Menge: 4 Portionen

- 12 Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 Bund Grünkohl, großes, (weil er so schrumpft: es muss VIEL sein!)
- 4 Gemüsezwiebeln
- 4 dicke Tofuwürste oder Weizeneiweißwürste aus dem Bioladen)
- 2 kleine Gläser Gewürzpaste (Korianderpaste, -pesto, -dip, Bio)
- 660 Milliliter Bier, dunkles, aber kann man auch variieren
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel, gehäuft Tafelsalz
- 2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Zehen Knoblauch, möglichst dick und saftig (z:B: chinesischer)
- 4 Prisen Muskat, frisch gerieben

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, halbieren Sie die Knollen (dann garen sie schneller) und kochen Sie die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser gar - wenn sie frisch sind: nur waschen und mit Schale kochen und servieren.

Während die Kartoffeln garen ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schneiden Sie die veganen Würste bitte in Scheiben. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und teilen ihn in zwei Hälften.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel glasig und würzen die Zwiebeln dann mit Tafelsalz, Danach geben Sie die veganen Wurstscheiben in den Topf und braten sie gut an.

Grünkohl



Fortsetzung: Grünkohl

Anschließend spülen Sie die Hälfte vom Grünkohl portionsweise mit kaltem Wasser ab, schneiden ihn kleiner, geben den Grünkohl tropfnass in den Topf und löschen die Zutaten mit etwa 1/3 des Biers ab. Dann reduzieren Sie die Hitze, pressen die halbe Knoblauchzehe hinein und rühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel durch. Dann spülen Sie den restlichen Grünkohl portionsweise mit kaltem Wasser ab, schneiden ihn auch etwas kleiner und geben den Grünkohl auch tropfnass in den Topf. Nun lassen Sie die Zutaten im Topf etwas köcheln und gießen ab und zu etwas Bier nach bis es alle ist. Außerdem rühren Sie bitte die Korianderpaste mit in den Topf und reiben die Muskatnuss hinein.

Danach reduzieren Sie die Hitze auf die kleinste Stufe und pressen den restlichen Knoblauch mit einer Knoblauchpresse in den Topf (oder schneiden den Knoblauch in feine Würfel und geben ihn dazu). Zum Schluss lassen Sie den Grünkohl noch etwa 65-6 Minuten im Topf ziehen, richten das Gericht dann mit einer Schaumkelle auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Als Beilage reichen Sie bitte die abgegossenen Kartoffeln separat (wenn sie gar sind).

Linsen



Linsen-Kartoffeleintopf

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochend)
100 Gramm Linsen, rote
2 Dosen Tomaten, stückig
1 Spitzpaprikaschote
2 Zwiebeln
1 Zucchini
4 Möhren
4 Knoblauchzehen
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
50 Gramm Tomatenmark
20 Gramm Paprikacreme
1 Schuss Essig, zum Beispiel Apfel- oder Mirabellenessig
etwas Paprikapulver, süß oder scharf
etwas Muskat, frisch gerieben
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
ein paar Salatkräuter, frisch oder getrocknet
etwas Chili
etwas brauner Zucker

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Knollen dann in Achtel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz trocken, befreien sie von dem grünen Stielansatz und schneiden die Möhren in mundgerechte Stücke. Dann entfernen Sie von der Zucchini die Enden mit einem Messer, spülen die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und schneiden die Zucchini ebenfalls in mundgerechte Stücke. Nun halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie gut abtropfen lassen und Streifen schneiden. Jetzt ziehen Sie noch die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser oder hobeln die Zwiebeln mit einer groben Reibe in dünne Ringe. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem Messer in feine Würfel.

Linsen



Fortsetzung: Linsen-Kartoffeleintopf

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf und geben danach alle vorbereiteten Zutaten mit in den Topf. Dann fügen Sie etwas Tafelsalz, eine kleine Prise Zucker und etwas Pfeffer hinzu und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel. Anschließend lassen Sie die Zutaten etwa 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und rühren dabei häufig mit dem Kochlöffel um.

Nebenbei bereiten Sie die Linsen bitte nach Packungsanweisung in einem weiteren Topf zu, geben sie danach in ein Sieb, schrecken die Linsen mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie im Sieb gut abtropfen.

Jetzt löschen Sie die Zutaten im Topf mit den stückigen Tomaten und der veganen Gemüsebrühe ab (alle Zutaten sollen gut bedeckt sein). Danach bringen Sie den Topfinhalt wieder zum Kochen und lassen sie etwa 10-15 Minuten kochen. Die Kartoffeln sollen übrigens möglichst noch leicht bissfest sein. Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, geben die Linsen dazu und dicken den Eintopf mit Tomatenmark und der Paprikacreme an. Außerdem schmecken Sie das Gericht mit Essig, Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss ab und die Salatkräuter dazu.

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

Unser Tipp:

Am besten schmeckt dieses Gericht unseren Gästen, wenn es noch mindestens 60 Minuten oder länger im geschlossenen Topf durchziehen kann. Danach erhitzen Sie den Eintopf erneut und servieren ihn Ihren Gästen.

Spinat



Nudelauflauf mit Spinat und Tofu

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Linsennudeln
250 Gramm Kichererbsennudeln
200 Gramm Blattspinat, Tiefkühlware
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
150 Gramm Cocktailtomaten
250 Gramm Räuchertofu
2 Esslöffel, gehäuft Dinkelmehl
2 Esslöffel, gehäuft Butterersatz
250 Milliliter pflanzliche Milch
250 Milliliter pflanzliche Sahne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskatnuss, geriebene

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Lassen Sie den Spinat über Nacht auftauen.

Am nächsten Morgen kochen Sie die Pasta in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest und gießen sie nach dem garen durch ein Sieb ab, schrecken die Pasta mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter gart). Außerdem ziehen Sie nebenbei bitte die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel.

Dann erhitzen Sie den veganen Butterersatz in einer Pfanne, geben den Knoblauch und die Zwiebel hinein und dünsten die Zutaten darin glasig. Danach bestäuben Sie den Pfanneninhalte mit dem weißen Mehl und lassen etwas anschwitzen bis das Mehl Farbe bekommt. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit der pflanzlichen Milch und der pflanzlichen Sahne ab, lassen das Ganze unter Rühren aufkochen und lassen es etwas köcheln.

Spinat



Fortsetzung: Nudelauflauf mit Spinat und Tofu

Nun tupfen Sie eventuell den Räuchertofu mit dem Küchenpapier trocken, schneiden ihn in kleine Würfel und geben den Tofu zur Soße. Dann schmecken Sie die Soße mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat ab. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in mundgerechte Stücke und entfernen dabei die grünen Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser.

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

Dann fetten Sie eine Auflaufform mit dem veganen Butterersatz ein, geben die Nudeln hinein und verteilen die Tomaten und den Spinat darauf. Danach übergießen Sie die Zutaten in der Form mit der Soße, schieben die Form in den Backofen auf die mittlere Schiene und überbacken den Auflauf etwa 40 Minuten.

Feldsalat



Feldsalat mit Möhre und Gurke

Menge: 4 Portionen

4 Handvoll Feldsalat

1 Möhre

1/2 Salatgurke

4 Teelöffel Möhrengrün, gehackt

Für das Dressing:

8 Esslöffel Essig, vegan

4 Esslöffel Walnussöl

4 Esslöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein paar Kokosblütenzucker

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben Sie sie mit einer Küchenreibe in Stifte. Dann spülen Sie den Feldsalat auch mit kaltem Wasser ab und lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen. Danach spülen Sie die Salatgurke ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Küchentuch trocken und hobeln die Gurke mit der Reibe in Scheiben.

Anschließend stellen Sie das Dressing in einer Schüssel her und schmecken es mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss vermengen Sie die Salatzutaten mit dem Dressing, richten den Salat in Schalen an und servieren ihn Ihren Gästen.

Kidneybohnen



Frikadellen aus Bohnen und Haferflocken

Menge: 3 Portionen

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
100 Gramm Haferflocken, zarte
1 Dose Kidneybohnen (400 Gramm)
1 Zwiebel
1 Esslöffel Worcestersauce (vegane)
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
1 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Teelöffel Bohnenkraut
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
4 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paniermehl oder Pankomehl

Geben Sie die Haferflocken in eine Schüssel, übergießen Sie sie mit der Gemüsebrühe und lassen Sie die Haferflocken etwa 20 Minuten einweichen. Währenddessen geben Sie die Kidneybohnen in ein Sieb, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Kidneybohnen gut abtropfen und geben sie dann in eine weitere Schüssel. Dann zermatschen Sie die Kidneybohnen mit der Gabel oder besser pürieren Sie sie mit einem Mixstab.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach geben Sie die aufgeweichte Haferflocken, das Kidneybohnenpüree, das Bohnenkraut, die gehackte Zwiebel, die Worcestersauce und Gewürze geben Sie danach in eine Schüssel und vermengen die Zutaten gut.

Anschließend probieren Sie die Masse und würzen sie bei Bedarf bitte mit etwas Tafelsalz und Pfeffer nach. Die Zutaten sollten schön herzhaft schmecken.

Kidneybohnen



Fortsetzung: Frikadellen aus Bohnen und Haferflocken

Jetzt kneten Sie den Schlüsselinhalt so lange und geben das Paniermehl oder das Pankomehl, bis eine klebrige und gut formbare Konsistenz erreicht ist (schätzungsweise 3 gehäufte Esslöffel Paniermehl, mehr geht aber auch)

Aus der Masse formen Sie danach Frikadellen oder Patties, erhitzen das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Frikadellen/Patties auf mittlerer Hitze goldbraun. Zum Schluss servieren Sie den Fleischersatz mit einer beliebigen Beilage Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp:

Die Frikadellen/Patties schmecken unseren Gästen auch am nächsten Tag kalt noch sehr gut.

Petersilie



Zitronennudeln mit Champignons und Petersilie

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Nudeln (Penne)
1 Esslöffel Olivenöl
2 kleine Zitronen, unbehandelt
200 Gramm Champignons oder andere Pilze
2 Esslöffel weißes Mehl
2 Bund Petersilie
3 Knoblauchzehen
1 Teelöffel, gestrichen Kurkuma
2 Messerspitze Chilipulver
3 Messerspitze Zimt
etwas Wasser
etwas Tafelsalz

Geben Sie etwas Wasser in einen Topf, fügen Sie etwas Tafelsalz hinzu und kochen Sie die Nudeln auf einer Kochstelle nach Packungsanweisung bissfest. Danach schrecken Sie die Nudeln mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen die Nudeln in einem Sieb gut abtropfen. Wir verwenden dafür übrigens kein Tafelsalz sondern 1 Esslöffel Gemüsebrühe (wegen des besseren Geschmacks).

Während die Nudeln kochen, putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser ganz klein, Dann ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in kleine Würfel. Anschließend spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und reiben die Schale der Zitrone mit einer Haushaltseibe ab. Nun schneiden Sie die Zitrone in 2 Hälften und pressen den Saft in eine kleine Schüssel.

Petersilie



Fortsetzung: Zitronennudeln mit Champignons und Petersilie

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, geben die Pilze, die Petersilie, die Knoblauchzehen, den Zitronensaft und die geriebene Zitronenschale gegebenenfalls mit etwas Wasser hinein und erhitzen die Zutaten. Dann fügen Sie Kurkuma, Chilipulver und etwas Zimt hinzu und vermischen das Ganze gut mit einem Kochlöffel. Nun geben Sie die die Nudeln mit in den Topf und erhitzen sie noch eine Weile unter gelegentlichem Rühren, bis die Nudeln heiß sind.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht ist als Hauptmahlzeit sehr lecker, passt aber auch z.B. zu gegrilltem Putenfleisch hervorragend. Außerdem kann man das Gericht kalt werden lassen und als Salat essen.

Pilze (außer Pfifferlinge und Steinpilze) 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.

Brokkoli



Brokkolicremesuppe

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Brokkoli
200 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Zwiebeln rot
1-2 Zehen Knoblauchzehen
1-1,5 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Dose Kokosmilch, etwa 400 Milliliter
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
20 Milliliter Pflanzenmilch
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Rapsöl zum Braten
etwas Sesam, optional
2 Esslöffel Nussöl

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Knollen mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln danach in kleine Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf und braten die Kartoffeln an, sodass leichte Röstaromen entstehen. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und geben die nach ca. 2-3 Minuten mit in den Topf. Wenn Sie mögen, können Sie auch 1-2 abgezogene und gewürfelte Knoblauchzehen hinzugeben.

Nun zerteilen Sie den Brokkoli in Röschen, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, lassen den Brokkoli in einem Sieb gut abtropfen und legen etwa 100 Gramm Röschen an die Seite. Danach schneiden Sie den Stiel des Brokkolis (den Strunk) mit einem großem Küchenmesser klein und geben ihn ebenfalls in den Topf. Jetzt rösten Sie die Zutaten etwa 10 Minuten an, passen aber auf das nur eine leichte Bräune zu sehen sein, gegebenenfalls reduzieren Sie die Temperatur bitte!

Dann löschen Sie die Zutaten mit der veganen Gemüsebrühe ab und bringen sie zum Köcheln. Danach kochen Sie die Brühe so lange, bis alle Zutaten weich sind (das dauert etwa 20 Minuten).

Brokkoli



Fortsetzung: Brokkolicremesuppe

Nach dem Kochen pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab, die Konsistenz sollte durch die Kartoffeln schön sämig werden. Dann lassen Sie das Gericht nochmal aufkochen und passen auf das nichts anbrennt.

Wenn die Suppe kocht geben Sie die Kokosmilch und die Pflanzenmilch in die Suppe, reduzieren die Hitze und erhitzen das Ganze bei mittlerer Hitze (nicht kochen, sonst trennt sich die Pflanzenmilch). Beim Erwärmen geben Sie bitte einfach die kleinen Brokkoliröschen hinzu und erwärmen sie etwa 5-7 Minuten.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Sojasauce und gegebenenfalls etwas Sesam oder Nussöl ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Vorspeise Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie möchten, können Sie die Brokkoliröschen auch in einer Pfanne anrösten und dann in die Suppe geben.

Krieg im Kosovo

Ein langer Schultag stand vor Marcus und vor der ersten Stunde war noch Zeit. Die 7. Klässler redeten noch und Marcus nahm an seinem Platz platz um seine Englisch-Sachen aus zu packen. Am Nachbartisch unterhielten sich einige Klassenkameraden die eine große Boulevardzeitung mit vier Buchstaben für 1 Euro vor sich liegen hatten. "Finde ich richtig was die dort machen, die haben keine Chance!" meinte Till. "Guck Dir mal den geilen Flieger an, die Nato bombt die bestimmt in die Steinzeit!" erwiderte Jörn. Da wurde es Marcus zu bunt und er mischte sich kurz ein: "Jörn ?!", Jörn erwiderte: "WAS ????" "Fändest Du es eigentlich auch geil, wenn der tolle Flieger von der Nato über dein Papphaus in der IGS Flensburg fliegen würde und Bomben auf das Haus in dem Deine fünf- und Sechstklässler gerade sitzen ab schmeißen würde? Du könntest dann in der nächsten großen Pause beobachten, wie der Hausmeister die ganzen kleinen Arme, Beine, Finger, Köpfe und Eingeweide einsammelt und sie den Eltern übergibt!" sagte Marcus. "Findest Du das gut was Milosevic aus Serbien dort veranstaltet? Das ist ein Nazi!" meinte der ober schlaue 15-jährige Till der sich provoziert fühlte und einmischte. "Erstens ist Milosevic kein Nazi weil er nicht die Wehrmacht anleitet Kriegsverbrechen zu begehen sondern die Serbische Arme, zweitens finde ich das genauso wenig gut wie ich es auch nicht gut finde was eure sch... Nato dort im Krieg veranstaltet! Im Krieg gibt es keine Gewinner und auch kein Gut und Böse. Krieg ist immer scheiße!" Nach der Konversation brach das Gespräch ab, die Klassenlehrerin kam rein, weil die Schulglocke läutete und die Schüler beschäftigten sich mit dem Unterrichtsthema. Doch so wie Marcus den Kosovo-Krieg gesehen hat, sieht er es auch in anderen Konflikten und er hatte sich im Gegensatz zu meinen Klassenkameraden weder nach seiner Schulzeit von der Bundeswehr rekrutieren lassen, noch würde er im Kriegsfall einen Kriegseinsatz dem Knast vorziehen. Er ist Pazifist!

War in Kosovo

Marcus had a long school day ahead of him and there was still time before the first lesson. The 7th graders were still talking and Marcus took his seat to unpack his school things. At the next table some classmates were talking with a big popular paper with four letters for 1 euro in front of them. "I think what they're doing there is right, they don't stand a chance!" said Till. "Look at that awesome plane, NATO will definitely bomb it to the Stone Age!" replied Jörn. Then it became too much for Marcus and he briefly intervened: "Jörn?!". Jörn replied: "WHAT ????" "Would you actually think it would be awesome if the great plane from NATO would fly over your cardboard house in the IGS Flensburg and throw bombs at the house where your fifth and sixth graders are sitting? You could then during the next big break watch the caretaker collect all the little arms, legs, fingers, heads and entrails and hand them over to the parents!" said Marcus. "Do you like what Milosevic from Serbia is doing there? It's a Nazi!" said the clever 15-year-old Till, who felt provoked and got involved. "First of all, Milosevic is not a Nazi because he doesn't instruct the Wehrmacht to commit war crimes, but the Serbian army, secondly, I don't think that's a good thing, just as I don't like what your sh... Nato is doing there in the war! In war there are no winners and no good and evil either. War always sucks!" After that the conversation ended. The class teacher came in because the school bell rang and the students were busy with the lesson topic. But the way Marcus saw it in the Kosovo war, he saw it in other conflicts as well and, unlike his classmates, he neither enlisted in the federal armed forces after school days nor would he prefer a military deployment for a poor person to jail in the event of a war. He is a pacifist!

Index:

Apfelstreuselkuchen mit Hefeteig **Seite:** 03-04

Möhrensalat mit Weizenkeimen **Seite:** 05

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf **Seite:** 06-07

Grünkohl **Seite:** 08-09

Linsen-Kartoffeleintopf **Seite:** 10-11

Nudelaufwurf mit Spinat und Tofu **Seite:** 12-13

Feldsalat mit Möhre und Gurke **Seite:** 14

Frikadellen aus Bohnen und Haferflocken **Seite:** 15

Zitronennudeln mit Champignons und Petersilie **Seite:** 17-18

Brokkolicremesuppe **Seite:** 19-20

Unbezahlte Parteiwerbung von einem Mitglied der [Tierschutzpartei.de](https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150):



Bild: unser Ratsherr Jens Klingebiel (aus der Wedemark/Region Hannover) in seiner Freizeit!

Weil der so ist habe ich, Marcus Petersen-Clausen, mein Parteikolegen Jens von der [Tierschutzpartei.de](https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150) gewählt (und werde das bei den nächsten Wahlen auch wieder tun)!

Mapecl Stories (unsere Kurzgeschichten):

<https://mapecl-stories.tumblr.com>

(Werbung in eigener Sache)

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

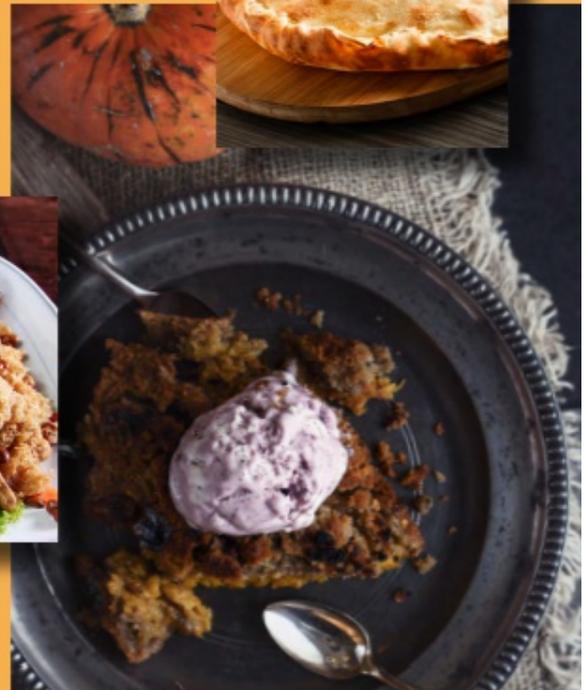
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)