



**Suppeneinlagen und Suppenbeigaben**  
für die Köche und Köchin schleswig-holsteins!  
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 für schleswig-holsteiner Köche und Köchin möchte ich die norddeutschen Gastronomen vegane Suppeneinlagen zu zubereiten. Dafür habe ich diverse Suppenbeigagen aus meinem Forum rausgesucht und veganisiert, ich hoffe sie schmecken Ihnen und Ihren Gästen.

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!

**Inhalt:**

Rezepte von Seite: 04-44

eine Kurzgeschichte: 44-46

Index Seite: 47

---

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_rechtsextremer\\_Parteien\\_und\\_Organisationen](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen) ,  
unbezahlte Werbung):

## Croûtons

Menge: 1 Portion

- 1 Scheibe Toastbrot
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch

Außerdem:  
etwas Küchenpapier

Ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen Sie ihn durch eine Knoblauchpresse oder schneiden Sie den Knoblauch mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel und stellen Sie ihn beiseite. Dann schneiden Sie vom Toastbrot mit dem Messer die Rinden ab und schneiden das Brot auch in kleine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten den Knoblauch darin an. Danach geben Sie die Toastbrotwürfel dazu und rösten sie unter wenden an, bis die Würfel eine schöne gelbgoldene Farbe angenommen haben.

Anschließend nehmen Sie das Brot aus der Pfanne, lassen es auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen und auskühlen.

## Kartoffel-Pilzklößchen

Menge: 4 Portion

400 Gramm Kloßteig, fertig gekauft oder selbst gemacht  
120 Gramm Champignons, weiß oder braun (oder andere Pilze)  
1 kleine Zwiebeln, fein gewürfelt  
3 Stiele Petersilie, gehackt  
etwas Fleur de Sel mit Steinpilzen, oder nur Fleur de Sel  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Sonnenblumenöl zum Braten

### Außerdem:

eventuell etwas Küchenpapier

Putzen Sie die Champignons oder die anderen Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie die Pilze mit einem großen Küchenmesser in möglichst kleine Würfel (etwa 5 x 5 Millimeter). Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in feine Würfel. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Blättchen mit dem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein.

Nun erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne, geben die Champignons und die Zwiebelwürfel hinein und braten die beiden Zutaten darin einige Minuten an. Anschließend würzen Sie die Zutaten mit Fleur de Sel und Pfeffer, mischen die gehackte Petersilie unter und vermischen das Ganze dann mit dem Kloßteig.

Danach setzen Sie einen Topf mit Wasser auf, bringen ihn zum Kochen und salzen das Wasser danach. Nebenbei formen Sie aus der Teigmasse Klößchen. Dazu entnehmen Sie mit einem Teelöffel Teig (ein gehäufter Teelöffel voll) und formen mit feuchten Händen Klößchen. Die Klößchen geben Sie danach in das leicht köchelnde Wasser, garen sie und lassen sie wenn die Klößchen oben schwimmen noch 5-6 Minuten im Wasser und nehmen Sie nach der angegebenen Zeit mit einer Schaumkelle aus dem Topf.

Wenn Sie mögen, können Sie die Klößchen auch noch in einer Pfanne mit 2 Esslöffeln erhitztem Speiseöl anbraten, lassen sie danach aber bitte gut auf dem Küchenpapier abtropfen!

### Unser Tipp:

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.

## Heidegraupen

Menge: 1 Portion

200 Gramm Buchweizen  
1 mittelgroße Zwiebel  
400 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel, gestrichen Meersalz

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie grob in Würfel. Dann kochen Sie den Buchweizen zusammen mit dem Meersalz und den Zwiebelwürfeln in dem Wasser auf und lassen den Buchweizen bei geringer Hitze etwa 20 Minuten ausquellen.

Die Heidegraupen dienen übrigens als traditionelle Einlage der oberschlesischen Weihnachtssuppe. Sie werden aber natürlich auch gerne das ganze Jahr über freitags zu Mittag gegessen.

Die angegebene Portionsmenge ist für ein Mittagessen einer Person gedacht. Als Suppeneinlage sollten Sie für 4 Personen 2 Portionen zubereiten.

### Anmerkung:

Anders als der Name vermuten lässt ist der Buchweizen weder mit dem Weizen verwandt noch ein richtiges Getreide. Buchweizen ist natürlich vielmehr wie Rhabarber und Sauerampfer ein Knöterichgewächs. Da sich der Buchweizen jedoch wie normales Getreide verwenden lässt und außerdem auch von seinem Nährstoffgehalt mit anderem Getreide mithalten kann, wird das Gewächs sehr gerne als Pseudogetreide bezeichnet.

Die schön mild-nussig schmeckenden Körner des Buchweizens erinnern uns in der Farbe und Form an Bucheckern, was dem Buchweizen selbstverständlich auch seinen Namen eingebracht hat.

### Unsere Tipps:

Buchweizen ist leicht und gut verdaulich und schön reich an den essentiellen Aminosäuren Lysin und Tryptophan. Außerdem enthält Buchweizen viel Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B6). Bei den Mineralstoffen sind natürlich vor allem Phosphor, Kieselsäure und Kalium zu nennen.

## Frittaten

Menge: 1 Portion

30 Gramm weißes Mehl

7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)

25 Milliliter Mineralwasser

62 Milliliter pflanzliche Milch

1 Prise Tafelsalz

nach eigenem Belieben Butterschmalz zum Ausbacken

nach eigenem Belieben Schnittlauch zum Bestreuen

### **Außerdem:**

etwas Speiseöl zum Braten oder veganen Butterschmalz

Vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen in einer Schüssel und backen Sie die Pfannkuchen beziehungsweise Palatschinken in einer Pfanne mit jeweils 2 Esslöffeln erhitztem Speiseöl goldgelb aus. Wir bekommen übrigens genau 3 Stück auf eine große Pfanne (etwa 29 Zentimeter Durchmesser oben).

Die Pfannkuchen nehmen Sie nach dem Backen aus der Pfanne (einfach auf eine saubere Arbeitsfläche stürzen), rollen sie auf und schneiden die Pfannkuchen mit einem großem Küchenmesser in Streifen. Anschließend können Sie die Frittaten in eine Suppe, den Schnittlauch darauf streuen und das Gericht mit der Einlage servieren.

### **Unser Tipp:**

Sie können natürlich auch veganen Butterschmalz zum Backen nehmen, dann schmecken die Frittaten natürlich besser.

## Haferklößchen

Menge: 2 Portionen

30 Gramm Margarine

40 Gramm Hafer

7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)

25 Milliliter Mineralwasser

etwas Muskat

etwas Kräutersalz

ein paar Kräuter, frische nach Geschmack

Hacken Sie als erstes die Kräuter Ihres Geschmacks und Ihrer Wahl mit einem großen Küchenmesser fein.

Zerlassen Sie danach die Margarine in einem kleinen Topf, ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, lassen Sie die Margarine etwas abkühlen und rühren Sie die Gewürze, die fein gehackte Kräuter und den Eiersatz mit dem Mineralwasser ein.

Anschließend mahlen Sie den Hafer mit einem Mörser fein und rühren das Hafermehl ein.

Nun ziehen Sie den Topf wieder auf die Kochstelle, erwärmen den zuerst recht dünnflüssigen Brei etwas unter rühren und lassen den Brei dabei andicken.

Danach lassen Sie den Brei völlig auskühlen und lassen ihn etwa 30 Minuten ruhen (dabei quillt das Getreide noch etwas auf und das Ganze wird natürlich fester.

Zum Schluss formen Sie aus dem Teig mit feuchten Händen nussgroße Klößchen und lassen Sie in einer Gemüsebrühe gar ziehen.

### Unser Tipp:

Komischerweise werden diese Haferklößchen auch gerne von Kindern unter 1 Jahr gegessen und gut vertragen.

## Semmelklößchen

Menge: 2 Portionen

12 Gramm Margarine  
25 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
1 Prise Muskat  
etwas Tafelsalz

Beachten Sie bitte: Alle Zutaten sollten die gleiche Temperatur haben und natürlich sollte die Margarine nicht zu hart/kalt sein. Deshalb stellen wir die Margarine, den Eiersatz, das Mineralwasser und das Semmelmehl (oder das Pankomehl) meistens 24 Stunden vor der Zubereitung an eine nicht zu kalte, aber auch nicht zu warme Stelle.

Nun verkneten Sie die Margarine, den Eiersatz, das Mineralwasser und die Semmelmehl (oder Pankomehl) in einer Schüssel (Sie können die Zutaten auch mit einer Gabel verrühren) und schmecken das Gemisch mit Tafelsalz und Muskat ab. Anschließend formen Sie den Teig zu kleinen Klößchen, geben diese in siedendes Salzwasser oder die Suppe oder Gemüsebrühe und lassen die Klößchen darin ziehen, bis die sie oben schwimmen (nicht kochen sonst fallen die Klößchen auseinander!). Zum Schluss nehmen Sie die Suppeneinlage mit einer Schaumkelle aus der Suppe, teilen sie auf den vorgewärmten Tellern auf, begießen die Klößchen mit der Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht gleich Ihren Gästen.



## Falsche Butterklößchen

Menge: 1 Portion

20 Gramm Margarine

7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)

25 Milliliter Mineralwasser

etwas Tafelsalz

35 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl

1 Prise Muskat, gerieben

Zerlassen Sie die Margarine zerlassen in einem Topf, geben Sie die restlichen Zutaten dazu und verrühren Sie sie. Dann lassen Sie das Gemisch etwa 10 Minuten ruhen, stechen anschließend mit einem Teelöffel eine kleine Menge ab und rollen den Teig zu einer Kugel.

Nun geben Sie die Kugel in eine heiße Suppenbrühe und lassen sie etwa 10 Minuten ziehen - aber bitte nicht mehr kochen weil die Klößchen sonst zerfallen.

Zum Schluss geben Sie die gleiche Menge Klößchen in tiefe vorgewärmte Teller, gießen die Suppe oder Gemüsebrühe darüber und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Falsche Markklößchen

Menge: 2 Portionen

25 Gramm Margarine

37 Gramm Paniermehl oder Pankomehl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)

25 Milliliter Mineralwasser

Zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und lassen Sie sie etwas abkühlen. Währenddessen verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer Schüssel mit dem Mineralwasser und verrühren das Gemisch danach mit der Margarine. Gewürzt werden die Zutaten in der Schüssel jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer. Anschließend dicken Sie die Zutaten mit dem Paniermehl (oder dem Pankomehl) an bis es eine etwas festere Masse ist.

Dann formen Sie die Masse zu kleinen Klößchen, geben sie in eine nicht mehr kochenden Suppe oder Gemüsebrühe und lassen die Suppeneinlage etwa 10 Minuten gar ziehen. Zum Schluss nehmen Sie die Klößchen mit einer Schaumkelle aus der Suppe, geben jeweils die gleiche Menge in vorgewärmte Teller, begießen die Einlage mit der Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Pro Portionen reichen wir immer 3-4 Klößchen in einer Suppe.

## Riebele

Menge: 2 Portionen

14 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)

1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz, am besten Meersalz

400 Gramm Grieß, (Hartweizengrieß)

5 Teelöffel, gestrichen weißes Mehl

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Geben Sie den Eiersatz, das Mineralwasser, das Tafelsalz und den Grieß in eine Schüssel und verkneten Sie die Zutaten zu einem festen Teig. Danach decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen den Teig etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Nach der Ruhezeit geben Sie den Teig portionsweise in den Mixer mit Schlagmessern, um ein besseres Ergebnis zu erreichen, geben Sie bitte immer noch ein kleinen Teelöffel weißes Mehl dazu (dadurch wird der der Teig in schöne kleine "Riebele" zerschlagen).

Anschließend schütteln Sie die Riebele durch ein grobes Sieb, dadurch fangen Sie größere Stücke auf und können sie nochmals in die gewünschte Größe im Mixer zerkleinern.

Nun heizen Sie den Backofen auf 70 Grad Celsius vor, verteilen die Riebele gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech und trocknen die Suppeneinlage etwa 30 Minuten im Ofen (so haben Sie immer Vorrat).

## Suppeneinlage aus Semmelbrösel oder Pankomehl

Menge: 1 Portion

125 Milliliter Gemüsebrühe  
1 RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
150 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl  
1 Teelöffel Petersilie, getrocknet

Bringen Sie die Gemüsebrühe zum Kochen, ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren Sie erst die getrocknete Petersilie ein. Dann geben Sie die Semmelbrösel oder das Pankomehl dazu und rühren die Zutaten gut mit einem Schneebesen durch. Es sollte natürlich eine feste Masse entstehen und die Flüssigkeit sollte möglichst ganz von den Semmelbröseln/Pankomehl aufgesogen sein. Danach kneten Sie den Eiersatz mit dem Mineralwasser unter. Sollte der Teig noch etwas zu weich sein, können Sie noch etwas Semmelbrösel unterrühren.

Jetzt formen Sie aus der Masse etwa 2 Zentimeter große Klößchen. Diese lassen sich gut für jede gewünschte Suppe oder Gemüsebrühe verwenden und sollten in der Suppe oder Gemüsebrühe nur so lange ziehen, bis sie von selbst an die Oberfläche kommen.

### Unser Tipp:

Lassen Sie die Klößchen auf keinen Fall in der Suppe oder Gemüsebrühe kochen (sonst zerfallen sie)!

## Grießklößchen

Menge: 2 Portionen

125 Milliliter pflanzliche Milch  
1/2 Esslöffel Margarine  
1/2 Teelöffel Tafelsalz  
50 Gramm Hartweizengrieß  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Bringen Sie die pflanzliche Milch in einem Topf mit der Margarine und dem Tafelsalz zum Kochen. Dann streuen Sie den Grieß ein und rühren den Topfinhalt so lange mit einem Schneebesen, bis sich die Masse vom Topfboden löst.

Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, rühren den Eiersatz mit Mineralwasser in einer kleinen Schüssel an und rühren das Gemisch in den heißen Brei ein. Danach lassen Sie den Brei bitte abkühlen.

Nun stechen Sie mit zwei nassen Teelöffeln kleine Klößchen aus dem Brei ab, tauchen die Löffel immer mal wieder in kaltes Wasser (damit kein Teig kleben bleibt) und lassen die Klößchen etwa 10 Minuten in einer Suppe oder Gemüsebrühe garen (nicht kochen!).

## Beste Suppeneinlage der Welt

Menge: 2 Portionen

50 Gramm Mehl, (Hartweizenmehl)

7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)

25 Milliliter Mineralwasser

1 Prise Tafelsalz

### **Außerdem:**

etwas Backpapier

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mixen Sie sie einige Sekunden bis sich schöne Kügelchen formen. Aus unserer Erfahrung geben wir zuerst etwa 20 Gramm weniger Mehl in den Mixer und fügen dann löffelweise so viel weißes Mehl hinzu bis Kügelchen entstehen (das hängt ab von der Qualität/Feuchtigkeit des Mehls). Falls zuerst eine einzige Kugel entsteht, können Sie 1 Esslöffel Mehl hinzu geben und das Ganze nochmal mixen, bis die Kügelchen entstehen.

Die Kügelchen breiten Sie jetzt auf einem Blech mit Backpapier aus und lassen sie etwas trocknen (mindestens 20-30 Minuten). Nach dem trocknen geben Sie die Kügelchen in eine kochende Suppe/Brühe (sobald sie hochkommen ist die Suppeneinlage fertig gekocht und kann mit einer Schaumkelle in die tiefen Teller gefüllt werden).

## Grießspätzle

Menge: 1 Portion

160 Gramm Hartweizengrieß  
14 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
60 Gramm Margarine, weiche  
2 Esslöffel Kräuter  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Muskat

Vermischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und lassen Sie sie kurz stehen. Nebenbei setzen Sie einen Topf mit Salzwasser, bringen es zu Kochen schaben die Zutaten mit einem Messer und einem Schneidebrett in das kochende Wasser. Nun lassen Sie Spätzle solange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach nehmen Sie die Suppeneinlage mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, lassen sie in einer Form (zum Beispiel in einer Auflaufform) abtropfen und geben die Grießspätzle dann in vorgewärmte tiefe Teller. Zum Schluss übergießen Sie die Spätzle mit der fertigen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Die Spätzle sind eine köstliche Einlage für eine Gemüsesuppe.

## Schwimmerle

Menge: 1 Portion

2 Hörnchen vom Vortag oder älter

7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)

25 Milliliter Mineralwasser

Schneiden Sie die Hörnchen quer in 1,5-2 Zentimeter breite Streifen. Dann verrühren Sie den Eiersatz in einer Schüssel mit dem Mineralwasser und wälzen die Hörnchen darin rundherum. Danach lassen Sie die Hörnchen etwas abtropfen und braten sie anschließend in einer erhitzten Pfanne auf der Oberseite und der Unterseite goldbraun an bevor Sie die Schwimmerle in vorgewärmte tiefe Teller geben, sie mit der Suppe oder Gemüsebrühe übergießen und Ihren Gästen servieren.



## Vegane Eierschwämmchen

Menge: 1 Portion

7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
1 Esslöffel weißes Mehl  
1 Teelöffel Sonnenblumenöl  
1 Prise Tafelsalz  
eventuell Kräuter

Verkneten Sie alle Zutaten in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig. Falls der Teig zu sehr klebt, können Sie noch etwas weißes Mehl hinzufügen.

Dann stellen Sie einen Topf mit Salzwasser auf eine Kochstelle, bringen das Wasser zum Kochen, geben mit 2 Esslöffeln kleine Bällchen in das kochende Wasser und lassen sie etwa 10 Minuten leicht köcheln. Anschließend nehmen Sie die veganen Eierschwämmchen mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in die vorgewärmten Teller, übergießen die Suppeneinlage mit der Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Sie können die veganen Eierschwämmchen natürlich auch direkt in die Suppe/Brühe geben.

Wir nehmen auch sehr gerne mal Kräutersalz statt Tafelsalz.

## Vegane Kaspressknödel

Menge: 2 Portionen

½ kleine Zwiebel  
½ Zehe Knoblauch  
100 Milliliter pflanzliche Milch  
125 Gramm Semmeln, gewürfelt  
14 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
50 Gramm Veganen Käse Gouda Art (siehe Tipp auf der nächsten Seite)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Petersilie (getrocknet)  
etwas Majoran, frisch gehackten  
1 Esslöffel Butterschmalz (vegan)

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie die Hälfte der beiden Zutaten in feine Würfel. Dann zerlassen Sie etwas in einem Topf und dünsten die Würfel darin an. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit pflanzliche Milch ab und geben die Zutaten aus dem Topf zu den Semmelwürfeln. Anschließend vermischen Sie den Ei-Ersatz mit dem Mineralwasser und geben das Gemisch zu den Gewürzen und dem veganen Käse Gouda-Art in eine Schüssel. Nun vermengen Sie die Zutaten gut, decken sie mit der Folie ab und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten im Kühlschrank gut durchziehen.

Anschließend formen Sie aus dem Gemisch kleine Knödel, drücken diese flach, erhitzen den Butterschmalz in einer Pfanne und braten die Knödel darin knusprig braun aus.

Zum Schluss geben Sie die Kaspressknödel in vorgewärmte tiefe Teller, übergießen sie mit der jeweiligen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Unser Tipp:

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht  
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt  
5 Esslöffel Rejuvelac  
2 Esslöffel Misopaste, hell  
1 (70 Gramm) Zwiebel  
2 Teelöffel Tafelsalz  
4 Esslöffel Tapiokastärke  
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie solange bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichteten Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebigen verschließbaren Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur auskühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

## Kleine Mehlklöße

Menge: 2 Portionen

3 Esslöffel weißes Mehl  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
1 Teelöffel Speiseöl, neutrales (zum Beispiel Sonnenblumenöl)  
¼ Teelöffel Tafelsalz  
1 Prise braunen Zucker  
etwas Gemüsebrühe

Verquirlen Sie alle Zutaten in einer Schüssel, sodass ein glatter Teig entsteht. Der Teig sollte möglichst in seiner Konsistenz so sein, dass er natürlich nur noch leicht klebt (etwas klebriger als ein Hefe-Brotteig).

Dann formen Sie mit 2 Teelöffeln, die vorher immer mit kaltem Wasser angefeuchtet werden, kleine Klöße und geben diese in die fertige Suppe oder Gemüsebrühe beziehungsweise Gemüsebrühe. Dort lassen Sie die Mehlklöße bei kleinster Temperatur etwa 10 Minuten ziehen, nehmen die Suppeneinlage danach mit einer Schaumkelle aus dem Topf und geben die Klößchen in vorgewärmte tiefe Teller. Zum Schluss übergießen Sie die Einlage mit der Suppe/ Brühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Diese Klöße sind bei uns bei Kindern als Suppeneinlage sehr beliebt.

## Backerbsen (vegan)

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 die 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.

## Passatelli

Menge: 2 Portionen

1-2 Portionen Mandel-Parmesan, frisch gerieben (siehe Tipp auf der nächsten Seite)  
83 Gramm Semmelbrösel, ungewürzt (oder Pankomehl)  
etwas Muskat, frisch gerieben  
1/2 Zitrone  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser

Spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem Sauberen Küchentuch trocken, halbieren Sie die Zitrone und reiben Sie die Schale einer Hälfte auf einer Küchenreibe ab.

Dann vermischen Sie den veganen Käse, die Semmelbrösel (oder das Pankomehl), die Muskatnuss und die Zitronenschale in einer großen Schüssel gut miteinander. Danach formen Sie eine Mulde in der Mitte der Zutaten und geben den Ei-Ersatz sowie das Mineralwasser in die Mulde. Anschließend rühren Sie mit einer Gabel langsam die Zutaten mit dem Ei-Ersatz zusammen und verarbeiten das Ganze danach zu einem festen Teig. Den Teig lassen Sie jetzt 5 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen.

Nach der Ruhezeit geben Sie die Passatelli in die jeweilige Suppe oder Gemüsebrühe und nehmen sie wenn die Passatelli an die Oberfläche der Suppe oder Gemüsebrühe schwimmen mit einer Schaumkelle heraus. Zum Schluss füllen Sie die Einlage in vorgewärmte tiefe Suppenteller, übergießen die Passatelli mit der fertigen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln

jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

**Weitere Tipps:**

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

## Bärlauch-Grießnockerl

Menge: 2 Portionen

35 Gramm Margarine, weiche  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz  
25 Milliliter  
87 Gramm Hartweizengrieß  
22 Gramm Bärlauch, frischer  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Muskat, frisch gemahlen  
1 Liter Gemüsebrühe

### Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Spülen Sie den Bärlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und schneiden Sie den Bärlauch mit einem großen Küchenmesser ganz fein.

Danach verrühren Sie die weiche Margarine in einer Schüssel gut mit dem Bärlauch. Dann mischen Sie den Eiersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser, geben das Gemisch zu dem Margarine/Bärlauch-Gemisch in die Schüssel und ergänzen den Schüsselinhalt mit dem Grieß, etwas Tafelsalz, Pfeffer sowie Muskat. Nun rühren Sie die Zutaten mit einem Schneebesen geschmeidig, decken die Masse mit der Folie ab und lassen sie etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Während der Ruhezeit bereiten Sie die Gemüsebrühe oder die Suppe oder Gemüsebrühe zu, lassen sie aufkochen und stechen nach der Ruhezeit mit zwei Esslöffeln Nockerl an. Dann formen Sie die Nockerl und geben sie in die kochende Gemüsebrühe/Suppe. Anschließend schalten Sie bitte sofort die Temperatur zurück, legen eine Deckel auf den Topf und lassen die Suppeneinlage etwa 20 Minuten ziehen.

Zum Schluss nehmen Sie die Grießnockerl mit einer Schaumkelle aus der Gemüsebrühe/Suppe, geben sie in vorgewärmte tiefe Teller und übergießen die Nockerl mit der Gemüsebrühe/Suppe bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.



## Croutons aus dem Backofen

Menge: 2 Portionen

1 Scheibe Toastbrot  
½ Esslöffel Margarine

Entfernen Sie von dem Toastbrot die Rinde mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie das Brot in feine Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine bei sanfter Hitze in einer Pfanne, geben die Brotwürfel hinein und braten sie von allen Seiten goldgelb. Nebenbei legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen die Brotwürfel nach dem Braten darauf. Anschließend backen Sie die Croutons im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Celsius (Umluft: 125 Grad Celsius) etwa 15 Minuten.

Zum Schluss geben Sie die Suppeneinlage in vorgewärmte tiefe Teller, übergießen sie mit Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Grießklößchen mit Petersilie

Menge: 1 Portion

2 Esslöffel Margarine  
225 Milliliter pflanzliche Milch  
100 Gramm Hartweizengrieß  
½ Paket Petersilie, Tiefkühlware  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
14 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz  
25 Milliliter Mineralwasser

Zerlassen Sie die Margarine im Topf, geben Sie die pflanzliche Milch hinzu und lassen Sie sie kurz aufkochen. Dann rühren Sie den Grieß in die pflanzliche Milch bis ein Teig (Konsistenz eher krümelig) entsteht. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und warten ein paar Minuten, bis der Teig etwas abgekühlt ist.

Anschließend geben Sie die Petersilie zum Teig und schmecken ihn mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Dann verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser, geben das Gemisch in den Topf und verkneten es im Teig. Danach formen Sie aus dem Teig kleine Kugeln, die Sie etwa 5 Minuten in heißer Suppe oder Gemüsebrühe gar ziehen lassen.

Zum Schluss nehmen Sie die Grießklößchen mit einer Schaumkelle aus der Suppe/Brühe, verteilen sie in vorgewärmten tiefen Tellern, übergießen die Einlage mit der Suppe/Brühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Varianten:

Die Klößchen können Sie auch mit den verschiedensten Kräutern zubereiten. Auch lässt sich natürlich ein kleines Stück veganer einarbeiten, zum Beispiel für eine Tomatensuppe. Den hergestellten Teig halbieren Sie dafür, geben zu der ersten Hälfte einen Esslöffel grünes Pesto, zur anderen ein Löffel rotes Pesto. Dann stellen Sie jeweils eine kleine Kugel her, drücken beide zusammen und formen sie vorsichtig zu einem Klößchen. Danach verfahren Sie bitte wie beschrieben weiter.

## Kräuterschöberl

Menge: 1 Portion (8 Stück)

200 Gramm weißes Mehl  
100 Gramm Margarine  
28 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
125 Milliliter pflanzliche Milch  
½ Teelöffel Tafelsalz  
1 Prise Muskat  
1/2 Teelöffel Backpulver  
4 Esslöffel Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum), fein gehackt

Verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser. Dann rühren Sie in einer weiteren Schüssel die weiche Margarine schaumig und rühren den Ei-Ersatz, die pflanzliche Milch, das Tafelsalz, den Muskat und die Kräuter unter. Danach heben Sie das weiße Mehl und das Backpulver unter.

Anschließend legen Sie eine Muffinform mit 8 Muffinförmchen aus, füllen die Masse ein und backen die Kräuterschöberl im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Celsius (Umluft) etwa 25-30 Minuten.

Zum Schluss geben Sie die Kräuterschöberl in vorgewärmte tiefe Teller, übergießen sie mit der jeweiligen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Griessnockerl

Menge: 2 Portionen

10 Gramm Margarine  
3 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz  
25 Milliliter Mineralwasser  
etwas Tafelsalz  
23 Gramm Grieß

Verrühren Sie die weiche Margarine, geben Sie den Ei-Ersatz und das Mineralwasser dazu, rühren Sie den Grieß ein und würzen Sie die Zutaten mit dem Tafelsalz. Dann lassen Sie die Masse etwa 5 Minuten ruhen, formen danach mit 2 Esslöffeln Nockerln und lassen sie in siedendem Salzwasser oder auch gleich in der Suppe oder Gemüsebrühe 5 Minuten kochen. Anschließend lassen Sie die Griessnockerl etwa 15 Minuten in dem Salzwasser oder der Suppe ziehen, nehmen sie mit einer Schaumkelle aus dem Topf, geben die Nockerl in vorgewärmte tiefe Teller und übergießen sie mit der Suppe bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

## Möhrenockerl

Menge: 2 Portionen

15 Gramm Margarine  
1 Messerspitze braunen Zucker  
1 Prise Tafelsalz  
35 Gramm Möhren, fein gerieben  
15 Gramm weißes Mehl  
4 Gramm  
25 Milliliter Mineralwasser  
15 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Möhre, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien Sie die Möhre von dem grünen Stielansatz und reiben Sie sie auf einer Küchenreibe fein.

Rühren Sie die Margarine mit dem braunen Zucker und etwas Tafelsalz und Pfeffer schaumig, geben Sie den Ei-Ersatz mit dem Mineralwasser dazu und mischen Sie die Möhren unter. Anschließend mengen Sie das weiße Mehl und Brösel unter und würzen die Masse eventuell etwas nach.

Dann setzen Sie einen Topf mit Salzwasser auf, stechen mit 2 Teelöffeln Nockerln ab und lassen sie in siedendem Salzwasser (nicht kochend) etwa 10 Minuten ziehen.

Zum Schluss nehmen Sie die Möhrenockerl mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in tiefe Teller, übergießen die Einlage mit der Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Zwiebackklöße

Menge: 1 Portionen

62 Gramm Zwieback

7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)

25 Milliliter Mineralwasser

31 Gramm Margarine, weiche

etwas Tafelsalz

etwas Muskat

Zerkleinern Sie den Zwieback mit einer Küchenmaschine zu ganz feinem „Mehl“. Dann geben Sie das Zwiebackmehl in eine Schüssel, fügen den Ei-Ersatz, das Mineralwasser und die weiche Margarine hinzu und verarbeiten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig. Den Teig schmecken Sie mit Tafelsalz und Muskat ab und formen daraus kleine Klöße.

Die Klöße lassen Sie nun in Salzwasser oder direkt in der Suppe oder Gemüsebrühe knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen. Anschließend nehmen Sie die Zwiebackklöße mit einer Schaumkelle aus dem Wasser / der Suppe, geben sie in tiefe vorgewärmte Teller und übergießen die Klöße mit der fertigen Suppe oder Gemüsebrühe bevor Sie das Gericht zum Schluss Ihren Gästen servieren.

## Dreierlei Klößchen

Menge: 2 Portionen

8 Gramm Margarine  
etwas Tafelsalz  
etwas Muskat, frisch gerieben  
17 Gramm weißes Mehl  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
1/4 Bund Petersilie, glatt  
7 Gramm Mandel-Parmesan, frisch gerieben (siehe Tipp auf Seite 23)  
1/4 Esslöffel Tomatenmark  
2 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:  
etwas Alufolie

Bringen Sie 1/8 Wasser mit der Margarine, dem Tafelsalz und etwas Muskat zum Kochen und rühren Sie danach das weiße Mehl ein. Dann rühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel auf der Kochstelle weiter, bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Topfrand löst. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren nach und nach den Eiersatz mit dem Mineralwasser unter die noch heiße Masse. Danach dritteln Sie den Teig bitte.

Jetzt spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stielen und hacken sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser sehr fein. Dann verrühren Sie einen Teil der Teigmasse mit der gehackten Petersilie, den zweiten mit dem Mandel-Parmesan und den dritten mit Tomatenmark.

Danach stechen Sie mit zwei mit Wasser befeuchteten Teelöffeln von jedem Teil acht Klößchen ab und setzen sie auf eine mit Speiseöl eingefettete Alufolie. Nun geben Sie die Klößchen in siedendes (nicht kochendes) Salzwasser und lassen die Klößchen in 8 bis 10 Minuten gar ziehen.

Nach der Garzeit nehmen Sie die Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben von jeder Sorte ein Klößchen in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und füllen diese mit heißer Suppe oder Gemüsebrühe auf bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

### Unsere Tipps:

Die rohen Klößchen können übrigens sehr gut vorbereitet und eingefroren werden. Dazu müssen sie natürlich getrennt auf einem Tablett einige Stunden vorgefroren werden.

## Polentaklößchen

Menge: 4 Portionen

140 Gramm Polenta  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
30 Gramm Mandel-Parmesan, gerieben (siehe Tipp auf Seite 23)  
200 Milliliter Mandelmilch  
etwas Tafelsalz  
1 Messerspitze Muskat  
1 Esslöffel Petersilie, gehackt  
1 Esslöffel Margarine  
1 Liter Salzwasser

Bringen Sie die pflanzliche Milch mit dem Tafelsalz und dem Muskat in einem Topf zum Kochen, rühren Sie die Polenta ein und lassen Sie sie bei ausgeschalteter Kochstelle etwa 5 Minuten auf der Restwärme ziehen. Währenddessen verrühren Sie den Ei-Ersatz, das Mineralwasser, den Mandel-Parmesan, die Margarine und die Petersilie in einer Schüssel und fügen das Gemisch in in den Topf ein.

Anschließend formen Sie mit zwei Teelöffeln kleine Nocken und geben sie in siedendes (nicht kochendes) Salzwasser. Nun garen Sie die Klößchen etwas, sie sind fertig wenn die Polentaklößchen an die Wasseroberfläche aufsteigen.

Zum Schluss nehmen Sie die Suppeneinlage mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an, übergießen die Polentaklößchen mit fertiger Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### **Unsere Tipps:**

Die Klößchen schmecken unseren Gästen zum Beispiel in klaren Suppen oder auch im Gemüseeintopf sehr gut.



## Bröselknödel

Menge: 2 Portionen

30 Gramm Margarine  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz  
25 Milliliter Mineralwasser  
50 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl  
etwas Tafelsalz  
1/2 Messerspitze Muskat, gerieben  
1/2 Esslöffel Petersilie, getrocknet, nach Geschmack  
1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Verrühren Sie den Ei-Ersatz, das Mineralwasser und die Margarine in einer Schüssel und rühren Sie so viel Semmelbrösel oder Pankomehl unter, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Dann würzen Sie den Teig mit etwas Tafelsalz, Muskatnuss und eventuell auch getrockneter Petersilie und vermengen die Zutaten noch einmal gut.

Anschließend formen Sie kleine tischtennisballgroße Knödel, bringen ein Kochtopf mit Gemüsebrühe auf einer Kochstelle zum Kochen und geben die Knödel mit einer Schaumkelle in die kochende Gemüsebrühe. Dann lassen Sie die Knödel etwa 5 Minuten im siedendem (nicht kochendem) Wasser ziehen, nehmen sie danach wieder mit der Schaumkelle aus dem Topf und geben die Suppeneinlage in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen. Zum Schluss übergießen Sie die Bröselknödel mit der fertigen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Haselnussklößchen

Menge: 2 Portionen

15 Gramm Margarine, weiche  
7 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
30 Gramm Haselnüsse, gemahlen  
20 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl  
1/2 Teelöffel Zitronensaft  
1 Prise Muskat  
etwas Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Schnittlauchröllchen

Verrühren Sie die weiche Margarine in einer Schüssel mit dem Ei-Ersatz und dem Mineralwasser. Dann mischen Sie die Haselnüsse und die Semmelbrösel oder das Pankomehl unter und würzen den Teig mit Zitronensaft, Muskat und Tafelsalz. Nun lassen Sie die Masse etwa 10 Minuten quellen.

Nach der Quellzeit stechen Sie mit 2 Teelöffeln von der Masse Klößchen ab und lassen sie etwa 6 Minuten bei schwacher Hitze in der Suppe oder Gemüsebrühe garziehen. Anschließend nehmen Sie die Haselnussklößchen mit einer Schaumkelle aus der Suppe, verteilen die Einlage in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen und übergießen sie mit der heißen Suppe oder Gemüsebrühe bevor Sie das Gericht zum Schluss Ihren Gästen mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

## Murmeln als Suppeneinlage

Menge: 2 Portionen

30 Gramm Grieß (Hartweizengrieß)  
3 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Muskat

**Außerdem:** für gelbe Murmeln  
15 Gramm Sojasahne  
½ Esslöffel Mandel-Parmesan, geriebener, bis 1 Esslöffel  
nach eigenem Belieben Kurkuma  
15 Gramm Grieß (Hartweizengrieß)

**Außerdem:** für rote Murmeln  
17 Gramm Tomatenmark  
15 Gramm Grieß (Hartweizengrieß)

**Außerdem:** für orangefarbene Murmeln  
15 Gramm Ajvar, mild  
15 Gramm Grieß (Hartweizengrieß)

Verrühren Sie zunächst die Zutaten für die Basismasse gut in einer Schüssel und dritteln Sie den Teig dann. Die Zutaten für die verschiedenfarbigen Murmeln sind jeweils für ein Teigdrittel gedacht - wollen Sie alle Murmeln in einer Farbe, müssen Sie bitte die zusätzlichen Zutaten für die eine gewählte Farbe verdreifachen!

Nun verrühren Sie jedes Teigdrittel gut mit den zusätzlichen Zutaten beziehungsweise verkneten sie. Es ergeben sich schöne recht feste Teige, also arbeiten Sie sie wirklich gründlich durch, geben Sie nicht einfach mehr Flüssigkeit hinzu. Danach lassen Sie die fertigen Teige etwa 20 Minuten ruhen (zum Ausquellen).

## Fortsetzung: Murmeln als Suppeneinlage

Während der Ruhezeit bringen Sie in einem sehr weiten Topf Salzwasser oder Gemüsebrühe zum Kochen. Jetzt verbasteln Sie mit einem Kugelausstecher (vor jedem Mal Teignehmen gut ins siedende Wasser halten!) die Massen zu Murmeln - und garen die Murmeln dann etwa 16-17 Minuten in simmernder Gemüsebrühe. Bei uns waren das je Farbe 6 Murmeln - also perfekt für 2 Portionen.

Wenn Sie das Formen nicht zu genau nehmen, geht das mit dem Kugelausstecher übrigens sehr schnell - dann sind auch nachher alle Suppeneinlagen zusammen fertig. Da diese Massen eher bissfeste Murmeln ergeben, können Sie sie auch problemlos 20 Minuten in der siedenden (nicht kochender) Gemüsebrühe gar ziehen lassen.

### Anmerkung:

Je nach Farbe der geplanten Suppe oder Gemüsebrühe klappt das übrigens ganz sicher auch mit anderen "Färbezutaten" ... also zum Beispiel Bärlauchpaste oder andere Kräuterpasten für grüne Murmeln (gegebenenfalls auch halbe-halbe Kräuterpaste) ... oder auch Rote-Bete-Püree für pinkfarbene Murmeln ... oder was Sie eben haben und Ihre Gäste mögen. Die Murmeln passen auch sehr gut in eine bunte Gemüsesuppe für Kinder - vor allem, wenn Sie aus Möhren, Kohlrabi, Zucchini usw. per Kugelausstecher ebenfalls Murmeln herstellen und vielleicht noch Zuckererbsen sowie Gemüsemais zugeben.

## Vegane Camembertklößchen

Menge: 1 Portion

125 Gramm bedda Come on Bert  
25 Gramm Margarine, mild gesäuert  
120 Gramm Weizenmehl  
7 Gramm Mineralwasser  
25 Milliliter Mineralwasser  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Prise Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie die Rinde vom Come on Bert mit einem großen Küchenmesser ab und teilen Sie den veganen Käse in kleine Würfel. Danach schmelzen Sie den Come on Bert und die Margarine in 120 Milliliter Suppe oder Gemüsebrühe bei kleiner Hitze, lassen die Suppe oder Gemüsebrühe jedoch nicht kochen. Anschließend lassen Sie die Masse etwas abkühlen, rühren dann das weiße Mehl und die Gewürze unter und mischen den Ei-Ersatz unter. Nun decken Sie den Teig mit der Folie ab und lagern ihn etwa 30 Minuten im Kühlschrank.

Nach der Ruhezeit bringen Sie 1 Liter Suppe oder Gemüsebrühe in einem Kochtopf zum Köcheln und reduzieren die Hitze dann etwas (die Suppe oder Gemüsebrühe soll simmern aber nicht kochen).

Dann formen Sie mit Hilfe zweier Teelöffel aus dem Teig kleine schöne Klößchen und garen diese in der leicht simmernden Suppe oder Gemüsebrühe etwa 10 Minuten. Zum Schluss nehmen Sie die veganen Camembertklößchen mit einer Schaumkelle aus der Suppe, verteilen sie in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen, übergießen die Einlage mit der fertigen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Pressknödel

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Weißbrot, altbacken  
100 Gramm Kartoffeln, gekochte, gerieben  
100 Gramm veganer Käse (siehe Tipp auf Seite 19)  
8 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
1/4 Liter pflanzliche Milch  
etwas Petersilie  
etwas Kümmel  
etwas Tafelsalz  
etwas Margarine zum Braten

Schneiden Sie das Brot mit einem großen Messer würfelig, geben Sie die Würfel in eine Schüssel und übergießen Sie sie mit heißer pflanzlicher Milch. Dann mischen Sie die gekochten, geriebenen Kartoffeln unter, reiben den veganen Käse auf einer Küchenreibe und geben ihn mit zu den anderen Zutaten in die Schüssel.

Anschließend verarbeiten Sie den Schüsselinhalt mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig, formen Knödel und drücken diese flach. Nun erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten die Pressknödel goldbraun. Zum Schluss geben Sie die Knödel in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, übergießen sie mit kochender Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Suppennudeln

Menge: 3 Portionen

50 Gramm weißes Mehl, griffiges  
4 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz  
25 Milliliter Mineralwasser  
¼ Esslöffel Wasser, lauwarmes  
etwas Speiseöl  
etwas weißes Mehl für die Arbeitsfläche

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Häufen Sie das weiße Mehl auf einem Küchensbrett zu einem Hügel an. Dann drücken Sie in das Mehl eine Mulde hinein, geben den Ei-Ersatz und das Mineralwasser in die Mulde und mischen das Mehl mit einem Esslöffel von innen nach außen langsam in den Ei-Ersatz. Anschließend verrühren Sie das Ganze mit den Fingerspitzen und bearbeiten den Teig mit den Händen so lange, bis es einen schönen festen, glatten Teig ergibt, der nirgendwo mehr haften bleibt. Danach bestreichen Sie die Oberfläche der Teigkugel leicht mit Speiseöl und lassen den Teig etwa 20-30 Minuten mit der Folie zugedeckt im Kühlschrank ruhen.

Nach der Ruhezeit teilen Sie den Teig bitte in vier Teile, rollen jeden für sich auf einer mit Mehl bestäubten Fläche papierdünn aus und lassen die Teigteile etwas trocknen, ehe Sie sie in etwa 10 Zentimeter breite Streifen schneiden. Jetzt legen Sie einige diese Streifen übereinander und schneiden sie mit einem großem scharfen Küchenmesser in sehr dünne Nudeln. Zum Trocknen werden diese Nudeln mit der Hand auf einem Brett auseinander gestreut.

Beim Kochen sollten Sie auf gar keinen Fall die Teigwaren in der Suppe oder Gemüsebrühe kochen, diese könnte dadurch trübe werden. Besser ist es, wenn Sie die getrockneten Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser etwa 8-10 Minuten kochen.

Nach dem Kochen verteilen Sie die Suppennudeln in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen, übergießen sie mit der jeweiligen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### **Unser Tipp:**

Dem Teig sollte übrigens kein Salz zugefügt werden, das kann den Teig grau und damit unansehnlich machen.

## Kräuterflädle

Menge: 2 Portionen

125 Gramm weißes Mehl  
14 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
1/4 Liter pflanzliche Milch  
1/2 Bund Schnittlauch  
1/2 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Muskat  
etwas Speiseöl

Spülen Sie die Kräuter getrennt mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Blättchen von den Petersilienstängeln und hacken Sie die Petersilie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Danach schneiden Sie den Schnittlauch bitte in Röllchen.

Danach verrühren Sie den Ei-Ersatz, das Mineralwasser und die pflanzliche Milch in einer Schüssel und schlagen das Gemisch mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer schön auf ( das macht die Flädle etwas fluffiger). Anschließend sieben Sie nach und nach das weiße Mehl ein und passen auf, dass sich keine Klumpen bilden. Falls sich doch Klumpen bilden, rühren Sie bitte einfach so lange mit dem Schneebeesen weiter, bis diese sich aufgelöst haben. Jetzt geben Sie die Kräuter in den Teig und würzen ihn noch mit Tafelsalz, Muskat und Pfeffer.

Danach erhitzen Sie in einer beschichteten Pfanne 2 Esslöffel Speiseöl und backen dünne Flädle (Pfannkuchen). Die Flädle sollten möglichst wirklich nicht dick sein, eher dünn wie Crêpes. Nach dem Backen stürzen Sie die Flädle auf ein Arbeitsbrett, rollen sie einzeln auf und schneiden die Flädle in Streifen. Die Streifen verteilen Sie danach in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen, übergießen sie mit der fertigen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Die Flädle passen übrigens auch gut als Beilage zu Spargel.



## Bärlauchpfannkuchen

Menge: 1 Portion

150 Gramm Bärlauch  
26 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
170 Gramm weißes Mehl  
250 Milliliter Mineralwasser  
1/23 Teelöffel Meersalz  
1 Prise Muskat  
2 Esslöffel Olivenöl

### Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie den Bärlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und schneiden Sie den Bärlauch mit einem großem Küchenmesser klein. Dann geben Sie den Bärlauch zusammen mit allen weiten Zutaten in eine Schüssel und verarbeiten die Zutaten zu einem Teig. Den Teig decken Sie bitte mit der Folie ab, stellen ihn in den Kühlschrank und lassen den Teig etwa 35-40 Minute ruhen.

Am Ende der Ruhezeit erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und Backen nacheinander etwa 5 Pfannkuchen.

Nach dem Erkalten als Suppeneinlage in dünne Streifen schneiden.

### Unser Tipp:

Diese Pfannkuchen lassen sich auch sehr gut fertig gebacken mit Folie abgedeckt einfrieren.

## Falsche Butterschwämmchen

Menge: 1 Portion

40 Gramm Margarine  
14 Gramm RUF Bio Veganer Ei-Ersatz (unbezahlte Werbung)  
25 Milliliter Mineralwasser  
1 Prise Tafelsalz  
1 Prise Muskat  
80 Gramm weißes Mehl  
1 Bund Petersilie

### **Außerdem:**

2 Esslöffel Speiseöl zum Braten  
etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Blättchen von der Petersilie und hacken Sie sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein.

Danach spülen Sie den Bärlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und schneiden Sie den Bärlauch mit einem großem Küchenmesser klein. Dann geben Sie den Bärlauch zusammen mit allen weiteren Zutaten in eine Schüssel und verarbeiten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig. Den Teig decken Sie bitte mit der Folie ab, stellen ihn in den Kühlschrank und lassen den Teig etwa 35-40 Minuten abgedeckt ruhen.

Nach der Ruhezeit erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und backen nacheinander etwa 4-5 Pfannkuchen von beiden Seiten aus.

Dann lassen Sie die Pfannkuchen auf einem flachen Teller oder einer Arbeitsfläche (einfach stürzen) auskühlen, rollen die Pfannkuchen auf und schneiden Sie mit dem großen Küchenmesser in dünne Streifen. Zum Schluss geben Sie die Streifen in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, übergießen die Einlage mit der fertigen und heißen Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### **Unser Tipp:**

Diese Pfannkuchen lassen sich auch fertig gebacken sehr gut mit Folie abgedeckt einfrieren.

## Steinpilzklößchen

Menge: 2 Portionen

5 Gramm Steinpilze, getrocknet  
1/8 Liter pflanzliche Milch  
1 Esslöffel Margarine  
50 Gramm Grieß  
etwas Tafelsalz  
etwas Muskat  
5-7 Gramm Ei-Ersatz  
25 Milliliter Mineralwasser  
1/2 Teelöffel Petersilie, sehr fein gehackt

Spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Blättchen von den Stängeln und hacken Sie die Petersilienblätter mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein.

Lassen Sie die getrockneten Steinpilze in einer Schüssel in lauwarmem Wasser etwa 30-35 Minuten einweichen. Dann gießen Sie die Pilze durch ein Sieb ab und fangen die Einweichflüssigkeit dabei auf. Die Pilze schneiden Sie danach mit einem großen Küchenmesser in sehr feine Würfel.

Nun lassen Sie die pflanzliche Milch in einem Topf mit der Margarine, dem Tafelsalz, etwas Muskat und den Pilzwürfeln aufkochen. Dann rühren Sie den Grieß mit einem Schneebesen ein und rühren so lange, bis sich die Masse vom Topfboden löst und sich ein schöner Kloß bildet. Unter den Kloß rühren Sie den Ei-Ersatz, das Mineralwasser und die gehackte Petersilie und schmecken den Teig nochmals mit den Gewürzen ab.

Danach stechen Sie mit zwei Teelöffeln Klößchen von der Grießmasse ab, bringen einen Kochtopf mit Salzwasser zum Kochen, reduzieren die Hitze und lassen die Klößchen etwa fünf Minuten in dem siedendem (nicht kochendem) Wasser ziehen.

Zum Schluss richten Sie die Steinpilzklößchen in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, übergießen die Einlage mit fertiger heißer Suppe oder Gemüsebrühe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Garen Sie die Steinpilzklößchen nicht in der Gemüsebrühe oder der Suppe oder Gemüsebrühe sondern separat, da sich etwas Grieß lösen und die Gemüsebrühe oder Suppe oder Gemüsebrühe unappetitlich eintrüben kann.

Das aufgefangene Einweichwasser können Sie durch einen Filter gießen und entweder, wenn passend, in die Gemüsebrühe geben oder auch zu einem anderen Gericht verwenden.

---

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_rechtsextremer\\_Parteien\\_und\\_Organisationen](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen) , unbezahlte Werbung):

## Tomatenconcasse

Menge: 4 Portionen

2 Tomaten

Befreien Sie vier frische Tomaten vom Stielansatz, und schneiden Sie sie zum Blanchieren am anderen Ende kreuzweise ein. Danach geben Sie die Tomaten 10 Sekunden in eine Schüssel mit kochendem Wasser, bis sich die Schale löst und schrecken sie in einer weiteren Schale in kaltem Wasser ab, damit die sie nicht weiter garen. Nun ziehen Sie die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser ab, vierteln sie, entkernen sie und schneiden das Fruchtfleisch, für die Suppeneinlage, in Würfel.

## Suffkopp

Ein 9-Stunden-Tag im Hotel ging zu ende, der Kochlehrling Marcus und seine Arbeitskollegen waren richtig geschafft. "Komm, wir setzen uns noch ein bisschen und trinken was!", meinte der Küchenmeister Franz Lorenz H. zu den LEhrlingen und alle setzten sich noch an den Tisch an dem der Seniorchef sonst mit seiner Familie zu Abend aß. Auch der Geselle Günter setzte sich und schaute Marcus mit einem prüfenden Blick an: "Marcus, wie macht man Wodka Lemon?" (ein Getränk das er erfunden hat und bei Köche-Nord.de online gestellt hat).

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

---

Mapec1 Stories (unsere Kurzgeschichten):

<https://mapec1-stories.tumblr.com>

(Werbung in eigener Sache)

Marcus zögerte erst aber auf den Druck den Günther ausübte in dem er sagte: "wenn Du mir das nicht aufschreibst zeige ich Dir nie wieder etwas!" schrieb er das Rezept auf (6 Zentiliter Wodka in einem Longdrinkglas mit Fanta aufgießen und einen Eiswürfel hineingeben) und gab es dem Gesellen. Freudig forderte Günther ihn auf noch ein Getränk "rauszuhaben", er wolle das trinken. Also schrieb Marcus noch das Getränk "Müllwerker" (6 Zentiliter Gin in einem Longdrinkglas mit Ice Tea Pfirsich oder Zitrone aufgießen und einen Eiswürfel mit rein geben) auf und Günther machte sich auf zum Kellner und holte sich das erste Glas.

Aus dem einem Glas wurden schnell einige mehr (während Marcus als "Dankeschön" ein Hefeweizen ausgegeben bekommen hat) und es wurde immer später. Gegen 23:30 Uhr zog Marcus seine Jacke an und wollte gehen worauf ihm die übriggebliebenen Arbeitskollegen folgten.

"Will der noch fahren oder wie kommt Günther nach Hause?" fragte Marcus den Küchenmeister. "Der fährt noch!" erwiderte Franz Lorenz und Marcus fiel die Kinnlade runter. "Günther, wenn Du einen Unfall baust oder wenn rauskommt das Du hier gesoffen hast verliert der Laden seine Konzession?!" rief er dem Gesellen hinterher. "Wenn SIE jetzt mit dem Auto nach Schleswig fahren verspreche ich Ihnen dass die Polizei SIE zuhause erwartet!" schrie er, der Geselle machte sich aber trotzdem auf den Weg zu seinem "tollen" SUV. "Wenn Du die Polizei holst kannst Du deine Lehre vergessen, ich zeige Dir nicht wie Du dein Prüfungsmenü kochst!" erwiderte Günther und stieg in den Wagen. Er fuhr vom Hof, Marcus und seine Arbeitskollegen schauten die Dorfstraße runter und Marcus fragte Franz Lorenz: "wie viel fährt der wohl?" "80" erwiderte Franz Lorenz und stieg in sein Auto weil er nichts getrunken hatte. Marcus griff zu seinem Mobiltelefon, wählte die 110 und sagte ins Telefon: "Schön guten Abend, hier ist Marcus \*\*, ich stehe gerade vor dem Hotel-Restaurant Försterhaus und schaue gerade Günther L\* hinterher der nach 6 Gläsern Wodka mit 80 die Landstraße" (Dorfstraße) "runter rast. Er will zur Autobahn und fährt nach Schleswig!" Der Polizist bedankte sich und sagte: "den kriegen wir!" und Marcus schob sein Fahrrad nach Hause.

Am nächsten Morgen kam Günther stock sauer in den Pausenraum, knallte die Türen und meinte: "die Lehre ist gegessen!". "Ist mir egal, ich habe in der dritten Klasse das Wort Zivilcourage gelernt und in der Lehre habe ich gelernt das wir unseren Arbeitsplatz verlieren wenn wir nicht die Polizei rufen. Eigentlich hätte nicht der Lehrling das machen müssen sondern der Kellner". Der Kellner erwiderte: "wenn ich das gemacht hätte hätten die mich gefeuert und ich könnte mir einen neuen Job suchen!", "dann ziehen Sie vor das Arbeitsgericht und erzählen dort wie das hier abgelaufen ist?!" erwiderte Marcus und ging genervt an seine Arbeit.

Ende vom Lied war das Marcus 4 ½ Jahre gelernt hat, keine Saucen zubereiten konnte und drei mal durch die Prüfung gefallen ist.

## Piss Artist

A 9-hour day in the hotel came to an end, the apprentice cook Marcus and his work colleagues were really exhausted. "Come on, let's sit down a bit and have a drink!" Said the head chef Franz Lorenz H. to the trainees and everyone sat down at the table where the senior boss usually ate dinner with his family. The journeyman Günther also sat down and looked at Marcus with a scrutinizing look: "Marcus, how do you make vodka lemon?" (a drink that he invented and put online at Koche-Nord.de).

Marcus hesitated at first but when Günther put pressure on him by saying: "If you don't write that down for me, I'll never show you anything again!", he wrote down the recipe (infuse 6 centiliters of vodka in a highball glass with Fanta and add an ice cube) and gave it to the journeyman. Günther happily asked him to "knock out" another drink, he wanted to drink it. So Marcus wrote down the drink "Müllwerker" (6 centiliters of gin in a long drink glass with Ice Tea peach or lemon and some ice) and Günther went to the waiter and got the first glass.

The one glass quickly became a few more (while Marcus got a wheat beer as a "thank you") and it got later and later. Around 11:30 p.m. Marcus put on his jacket and wanted to leave, whereupon the remaining work colleagues followed him.

"Does he still want to drive or how does Günther get home?" Marcus asked the master chef. "He's still driving!" Franz Lorenz replied and Marcus' jaw dropped. "Günther, if you cause an accident or if it comes out that you've been drinking here, the shop loses its concession?!" he called after the journeyman. "If YOU drive to Schleswig by car, I promise you that the police will be waiting for YOU at home!" he shouted, but the journeyman still made his way to his "great" SUV. "If you call the police you can forget about your apprenticeship, I won't show you how to cook your exam menu!" Günther replied and got into the car. He drove from the farm, Marcus and his work colleagues looked down the village street and Marcus asked Franz Lorenz: "How much does he drive?" "80" replied Franz Lorenz" and got into his car because he hadn't been drinking. Marcus reached for his mobile phone, dialed 110 and said into the phone: "Good evening, this is Marcus \*\*, I'm standing in front of the hotel Restaurant Försterhaus and I'm just looking after Günther L\* who, after 6 glasses of vodka, is racing down the country road" (village road) "at 80. He wants to go to the Autobahn and drives to Schleswig!" The policeman thanked him and said: "We'll get him!" and Marcus pushed his bike home.

The next morning, Günther Stock came into the break room, slammed the doors and said: "The apprenticeship is over!". "I don't care, I learned the word civil courage in third grade and during my apprenticeship I learned that we lose our jobs if we don't call the police. Actually, it wasn't the apprentice who should have done it, but the waiter". The waiter replied: "If I had done that, they would have fired me and I could look for a new job!", "Then you go to the labor court and tell them how it happened here?!" Marcus replied and went to work annoyed.

The end of the story was that Marcus spent 4 ½ years learning, couldn't prepare sauces and failed the exam three times.

**Index:**

- Croûtons Seite: 03  
 Kartoffel-Pilzklößchen Seite: 04  
 Heidegraupen Seite: 05  
 Frittaten Seite: 06  
 Haferklößchen Seite: 07  
 Semmelklößchen Seite: 08  
 Falsche Butterklößchen Seite: 09  
 Falsche Markklößchen Seite: 10  
 Riebele Seite: 11  
 Suppeneinlage aus Semmelbrösel oder Pankomehl Seite: 12  
 Grießklößchen Seite: 13  
 Beste Suppeneinlage der Welt Seite: 14  
 Grießspätzle Seite: 15  
 Schwimmerle Seite: 16  
 Vegane Eierschwämmchen Seite: 17  
 Vegane Kaspressknödel Seite: 18  
 Unser Tipp: Veganer Käse Gouda-Art Seite: 19  
 Kleine Mehlklöße Seite 20  
 Backerbsen (vegan) Seite: 21  
 Passatelli Seite: 22  
 Unser Tipp: Mandel-Parmesan Seite: 23  
 Bärlauch-Grießnockerl Seite: 24  
 Croutons aus dem Backofen Seite: 25  
 Grießklößchen mit Petersilie Seite: 26  
 Kräuterschöberl Seite: 27  
 Griessnockerl Seite: 28  
 Möhrennockerl Seite: 29  
 Zwiebackklöße Seite: 30  
 Dreierlei Klößchen Seite: 31  
 Polentaklößchen Seite: 32  
 Bröselknödel Seite: 33  
 Haselnussklößchen Seite: 34  
 Murmeln als Suppeneinlage Seite: 35-36  
 Vegane Camembertklößchen Seite: 37  
 Pressknödel Seite: 38  
 Suppennudeln Seite: 39  
 Kräuterflädle Seite: 40  
 Bärlauchpfannkuchen Seite: 41  
 Falsche Butterschwämmchen Seite: 42  
 Steinpilzklößchen Seite: 43  
 Tomatenconcasse Seite: 44



## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koeche-nord.de](http://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](http://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](http://www.koeche-nord.de)

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