

Magnesium-Kochbuch
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:

Magnesium

Die besten 10 pflanzlichen Magnesiumquellen sind:

1. Kürbiskerne (530 Milligramm pro 100 Gramm)
2. Sonnenblumenkerne (420 Milligramm pro 100 Gramm)
3. Sesam (350 Milligramm pro 100 Gramm)
4. Mohn (333 Milligramm pro 100 Gramm)
5. Amaranth (300 Milligramm pro 100 Gramm)
6. Quinoa (280 Milligramm pro 100 Gramm)
7. Cashewnüsse (270 Milligramm pro 100 Gramm)
8. Sojabohnen (210 Milligramm pro 100 Gramm)
9. Erdnüsse (163 Milligramm pro 100 Gramm)
10. Bananen (110 Milligramm pro 100 Gramm)

Viel Spaß beim Nachkochen,
freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de

Kürbiskerne:

Bruschetta mit würzigem Kürbiskern-Pesto und grünen Linsen

Menge: 3 Portionen



- 7 Gramm Basilikum
- 7 Gramm Petersilie
- 1 1/2 Stängel Oregano
- 1/2 kleine Knoblauchzehe
- 37 Milliliter Olivenöl
- 32 Gramm Kürbiskerne, geröstet und gesalzen
- 1/2 Zitrone
- 50 Gramm Linsen, grüne
- 1/2 kleine Zwiebel, rot
- 62 Gramm Cherrytomaten
- 3 Scheiben Brot (zum Beispiel Dinkel-Sauerteigbrot)

Spülen Sie für das Pesto die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und geben Sie die Kräuter dann in einen Blitzhacker. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehe ab und halbieren sie bevor Sie die halbe Knoblauchzehe mit in den Blitzhacker geben. Dann ergänzen Sie die Zutaten noch mit dem Olivenöl und den Kürbiskerne und mixen alles zu einem Pesto. Anschließend spülen Sie die Zitronenschale mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, reiben die Schale der halben Zitrone mit einer Küchenreibe ab und pressen den Saft aus der Zitrone heraus. Danach vermengen Sie die Schale und den Zitronensaft mit dem Pesto und stellen dieses danach beiseite.

Nun geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Linsen etwas abtropfen und kochen sie mit der dreifachen Menge Wasser bei geringer bis mittlerer Hitze in etwa 25-30 Minuten bissfest. Während der Kochzeit ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Cherrytomaten auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und teilen die Cherrytomaten in kleine Stücke. Nach dem Kochen geben Sie die Linsen über einem Spülbecken in ein Sieb, schrecken sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab (damit die Linsen nicht weiter garen), lassen die Linsen gründlich abtropfen und vermengen sie dann mit den Zwiebelwürfeln, den Tomatenstücken und der Hälfte des Pestos.

Zum Schluss bestreichen Sie die Brotscheiben mit dem übrigen Pesto, verteilen die Linsen-Mischung darauf und servieren die Bruschetta Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Am besten sollten Sie gleich die doppelte Menge Pesto und Linsen zubereiten und dann mit ein paar kalt abgespülten und trocken geschüttelten Salatblättern, Nüssen und pflanzlicher Feta-Käse in einen schnellen Salat verwandeln.

Unser Tipp:

pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse



Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 Zentimeter) benötigen Sie:

150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln
2 kleine Knoblauchzehen
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Olivenöl
100 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Weiterer Tipp:

Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

Sonnenblumenkerne:

Sauersteigbrötchen mit Sonnenblumenkernen

Menge: 4 Portionen



2 Esslöffel, gehäuft Roggenanstellgut
20 Gramm Hefe, frische oder 1 Paket Trockenhefe
1 braunen Zucker
350 Milliliter Wasser, lauwarm
150 Gramm Roggenmehl
350 Gramm Weizenmehl
12 Gramm Tafelsalz
1 Teelöffel Kümmel
2 Esslöffel Speiseöl
1 Esslöffel Essig
2 Handvoll Sonnenblumenkerne für den Teig
2 Handvoll Sonnenblumenkerne für die Kruste, eventuell mehr
etwas Speiseöl für das Backblech

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Verrühren Sie am Vorabend 2 Esslöffel Roggenanstellgut, 20 Gramm Hefe und 1 Teelöffel braunen Zucker mit 350 Milliliter lauwarmem Wasser in einer großen Plastikschüssel. Dann fügen Sie die restlichen Teigzutaten hinzu und verrühren die Zutaten mit den Knethaken des Handmixers zu einem eher klebrigen Teig. Danach bestäuben Sie den Teig gleich mit etwas zusätzlichem Weizenmehl bestäuben, decken den Teig mit der Folie ab und lassen ihn etwa 24 Stunden im Kühlschrank reifen (der Teig reift über Nacht im Kühlschrank=).

Am nächsten Tag legen Sie ein Backblech mit leicht eingöltem Backpapier aus und formen aus dem Teig mithilfe eines Esslöffels und befeuchteten Händen 9 Kugeln. Dann legen Sie die Kugeln nebeneinander auf das Blech gelegt und kneten den Teig vorher nicht! Diese Brötchen werden übrigens nicht geschliffen, sondern wirklich nur locker geformt!

Anschließend streuen Sie die restlichen 2 Handvoll Sonnenblumenkerne für die Körnerkruste auf einen großen Teller, drücken die Teiglinge nacheinander beidseitig in die Kerne und legen die Teiglinge danach wieder auf das Backblech zurück. Dies gelingt am besten mit leicht angefeuchteten Händen.

Sonnenblumenkerne:

Fortsetzung: Sauersteigbrötchen mit Sonnenblumenkernen



Nun decken Sie das Blech mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen die Brötchen etwa 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen, bis sie sich deutlich vergrößert haben.

Dann heizen Sie den Backofen auf 225 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und backen die Brötchen etwa 10 Minuten auf der mittleren Schiene. Außerdem stellen Sie bitte eine kleine Metallschale mit kaltem Wasser in den Backofen (zum Wasserdampf für eine bessere Kruste zu erzeugen, das nennt der Bäcker "Schwaden bilden"). Nach den 10 Minuten reduzieren Sie die Hitze bitte auf 200 Grad Celsius und backen die Brötchen in weiteren 15 Minuten fertig.

Falls die Brötchen auf der Unterseite noch nicht knusprig genug sind, können Sie die Brötchen auf dem Blech nochmal umdrehen und dann 5 Minuten weiterbacken.

Sesam:

Bratnudeln mit Sesam

Menge: 4 Portionen



300 Gramm Nudeln, (Quick Cooking Noodles), instand

1 Esslöffel Ingwer, fein gewürfelt

1 Teelöffel Knoblauch, fein gewürfelt

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Reiswein, (Mirin)

2 Esslöffel Sesam, schwarz und weiß

1/2 Esslöffel Chilischoten

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Erdnussöl

2 Esslöffel Sesamöl aus gerösteter Sesamsaat

Übergießen Sie die Quick Cooking Noodles in einer Schüssel mit kochendem Wasser und lassen Sie sie etwa 5 Minuten ziehen. Dann gießen Sie die Noodles durch ein Sieb ab und lassen sie gut abtropfen. Während die Nudeln einweichen ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und schälen den Ingwer (siehe Tipp). Nun halbieren Sie die Chilischoten, schneiden sie in Würfel und erhitzen dann 2 Esslöffel Erdnussöl mit 2 Esslöffel Sesamöl. Danach geben den Knoblauch und den Ingwer hinzu und lassen beide Zutaten etwas anrösten. Anschließend geben Sie die gut abgetropften Nudeln hinzu und schwenken sie einmal gut durch (oder mischen die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel durch). Danach geben Sie die Sojasauce, den Mirin und die Chilischoten hinzu, würzen das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer und braten die Nudeln schön kross braten.

Zum Schluss fügen Sie die Sesamkörner, mischen oder schwenken das Gericht nochmals durch, richten es auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren die Bratnudeln Ihren Gästen.

Mohn:

Mohnblechkuchen

Menge: 1 Portion



Für den Boden:

200 Gramm Maiskörner, (kein Popcorn), gemahlen

100 Gramm Buchweizen, gemahlen

50 Gramm Amarant, gemahlen

100 Gramm Margarine

1/2 Teelöffel Vanillepulver

50 Gramm braunen Zucker

1 Prise Tafelsalz

1/2 Tüte Trockenhefe

400 Milliliter Soja - Drink, naturell

Für die Füllung:

750 Gramm Mohn, gemahlen

150 Gramm Mais, gemahlen

2 Esslöffel Kaffeebohnen, gemahlen

1/2 Teelöffel Vanillepulver

100 Gramm braunen Zucker

1 Liter Soja - Drink, naturell

1 Prise Tafelsalz

250 Gramm Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum, Wein, Traubensaft

Für die Streusel:

200 Gramm Mais, gemahlen

200 Gramm braunen Zucker

1 Prise Tafelsalz

1/2 Teelöffel Vanillepulver

200 Gramm Margarine

Außerdem:

etwas Backpapier

1 Holzspieß (für eine Nadelprobe)

Legen Sie als erstes ein Backblech mit dem Backpapier aus.

Danach geben Sie alle Zutaten für den Boden zusammen in eine Schüssel und verkneten Sie sie. Dann verrühren Sie den Teig etwa 3- 5 Minuten und streichen den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech.

Mohn:

Fortsetzung: Mohnblechkuchen



Danach geben Sie das Backblech in den Backofen (40 Grad Celsius, Licht an und den Teig ein wenig mehr ruhen beziehungsweise gehen lassen). Der Teig geht nicht besonders, weil er natürlich zu feucht ist, er ruht aber, solange bis der Mohn fertig ist.

Während der Ruhezeit vermischen Sie die trockenen Zutaten für die Füllung in einer weiteren Schüssel und geben sie in einen mit Sojadrink gefüllten (großen) Kochtopf. Dann lassen Sie die Zutaten im Topf unter Rühren aufkochen, wenn der Kaffee anfängt zu duften, ist der Mohn auch meistens fertig. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Hitze, geben die eingelegten Rosinen mit der Flüssigkeit dazu und lassen das Ganze unter Rühren lauwarm abkühlen. Danach geben Sie diese Mohnmasse bitte auf den Hefeboden und streichen sie glatt.

Für die Streusel lassen Sie jetzt alle Zutaten mit einer Küchenmaschine verkneten. Dann zerkrümeln Sie die Streusel und geben sie auf den Kuchen (sollte die Streusel zu klein krümelig sein werden diese hart, deshalb sollten Sie noch etwas Margarine zugeben).

Danach schieben Sie den Mohnblechkuchen in den kalten Backofen und backen ihn bei etwa 130 Grad Celsius (Umluft) etwa 70-90 Minuten (bei Oberhitze/Unterhitze heizen Sie den Backofen bitte auf etwa 180-190 Grad Celsius vor und backen die Streusel etwa 60 –70 Minuten). Beim Backen machen Sie bitte mit den Holzspieß eine Nadelprobe.

Die Streusel bleiben übrigens ziemlich hell, bitte nicht länger backen, sonst werden sie hart. Nach dem Backen lassen Sie den Kuchen etwa 10- 15 Minuten ruhen, ziehen sie dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost und lassen ihn abkühlen.

Unser Tipp:

Wenn Ihnen die Streusel zu süß erscheinen, nehmen Sie bitte nur die Hälfte Zucker.

Amaranth:

Spitzpaprika gefüllt mit Amaranth

Menge: 4 Portionen



200 Gramm Amaranth
 4 große Spitzpaprikaschoten
 200 Gramm Mais, aus der Dose
 200 Gramm Kidneybohnen, aus der Dose
 1 Esslöffel Bohnenkraut
 100 Gramm Räuchertofu
 1 Zwiebel
 800 Gramm Tomaten, gehackte, aus der Dose
 2 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl
 nach eigenem Belieben Tafelsalz
 nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Basilikum

Bereiten Sie den Amaranth nach Packungsanleitung zu. Dann geben Sie die gehackten Tomaten in eine kleine Auflaufform und würzen sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Basilikum. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie klein und schneiden den Tofu in kleine Würfel. Anschließend schneiden Sie von den Paprikaschoten einen Deckel ab, entkernen die Schoten und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach geben Sie den Mais und die Kidneybohnen in ein Sieb, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl (oder Sonnenblumenöl) in einer Pfanne auf mittlerer Hitze und braten den Tofu zusammen mit den Zwiebeln an. Danach mischen Sie den fertig gegarten Amaranth, Räuchertofu, die Zwiebel, den Mais und die Kidneybohnen mit dem Bohnenkraut und würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer. Jetzt füllen Sie die Paprika mit dem Gemisch, setzen die gefüllten Paprika in die Auflaufform mit den gehackten Tomaten setzen und backen die gefüllten Spitzpaprika etwa 20 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Zum Schluss hohlen Sie das Gericht aus dem Backofen, richten es auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren die gefüllten Spitzpaprikaschoten Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wenn Sie keine Paprikaschoten haben, die von alleine stehen, können Sie die Paprika auch halbieren und dann füllen und backen. Die gehackten Tomaten aus der Auflaufform können Sie als Soße servieren.

Als Beilage können Sie übrigens Veggie-Schnitzel, Gemüsestäbchen oder Bratlinge servieren.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Quinoa:

Quinoa-Haferflocken-Porridge

Menge: 2 Portionen

40 Gramm Quinoa, weiß
60 Gramm Haferflocken, zarte
800 Milliliter Wasser
nach eigenem Belieben Süßungsmittel
etwas Zimtpulver oder Vanille, nach Geschmack



Spülen Sie die Quinoa mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie etwas abtropfen. Dann bringen Sie in einem kleinen Topf 400 Milliliter Wasser zum Kochen und geben die Quinoa hinzu. Danach lassen Sie die Quinoa bei hoher Hitze, mit geschlossenem Deckel, köcheln, bis diese gar ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Zwischendurch müssen Sie den Topfinhalt bitte mit einem Kochlöffel umrühren.

Nun fügen Sie auf kleiner Hitze die Haferflocken sowie die restlichen 400 Milliliter Wasser hinzu und rühren das Ganze nochmal gut um. Anschließend lassen Sie die Zutaten langsam köcheln, bis die Haferflocken schön weich und das Porridge cremig geworden ist.

Danach geben Sie das Süßungsmittel und die Gewürze nach Geschmack dazu richten das Dessert in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit frischen Früchten, Nüssen, Körnern, Mandelmus und etwa Ahornsirup.

Cashewnüsse:

Vegane Mayonnaise mit Cashewnüssen

Menge: 1 Portion



225 Gramm Cashewnüsse

55 Milliliter Wasser

1 Esslöffel Senf (mittelscharf)

2 Knoblauchzehen

etwas Tafelsalz

etwas Kurkuma

Lassen Sie die Cashewnüsse in kaltem Wasser einweichen, mindestens 1-2 Stunden.

Dann geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mixen sie solange, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Nach 5-minütigem Kühlschranksaufenthalt können Sie die Mayonnaise Ihren Gästen servieren.

Sojabohnen:

Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Basmati
300 Gramm Chinakohl

Für die Füllung:

1 Zwiebel, gepellt, halbiert, in Scheiben geschnitten
150 Gramm Möhren , geschält, in feine Streifen geschnitten oder geraspelt
100 Gramm Champignons, abgerieben, in feine Scheiben geschnitten
2 Esslöffel weißes Mehl
100 Gramm Sojabohnen, gewaschen, gut abgetropft
2 Esslöffel weißes Mehl
10 Gramm Ingwer, geschält, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, abgezogen, fein gehackt
3 Esslöffel Sojaöl
3 Esslöffel Sojasauce
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Esslöffel Speisestärke
etwas Wasser, kaltes

Bringen Sie in einem großen Topf etwas Wasser zum Kochen. Währenddessen spülen Sie bitte möglichst große Chinakohlblätter unter fließend kaltem Wasser ab und geben sie dann in das kochenden Wasser (blanchieren). Nach etwa 30 Sekunden bis 1 Minute nehmen Sie die Blätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit die Blätter nicht weiter garen) und gut lassen den Chinakohl danach in einem Sieb abtropfen.

Nebenbei kochen Sie den Reis bitte wie gewohnt.

Danach erhitzen Sie für die Füllung in einer großen Pfanne oder in einem Wok Wok 2 Esslöffel Sojaöl und braten das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren kurz an. Abgeschmeckt wird das Gemüse anschließend mit Sojasauce, Pfeffer und Tafelsalz.



Sojabohnen:

Fortsetzung: Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)



Nun breiten Sie die Chinakohlblätter auf einem Küchenbrett aus und schneiden die dicken Mittelrippen mit einem großen Küchenmesser flach. Dann verteilen Sie die Gemüsefüllung auf den Chinakohlblättern und stellen den in der Pfanne verbliebenen Gemüsesud erst einmal beiseite. Danach schlagen Sie die Seiten der Chinakohlblätter nach innen, damit die Füllung nicht herausfallen kann und rollen die Chinakohlblätter der Länge nach fest.

Jetzt erhitzen Sie erneut 1 Esslöffel Sojaöl in der Pfanne und braten die Chinakohl-Rouladen von allen Seiten darin kurz unter wenden von allen Seiten an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an, legen einen Deckel auf die Pfanne und garen die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten. Dann geben Sie den beiseite gestellten Gemüsesud hinzu, rühren nebenbei die Speisestärke und etwas kaltes Wasser in einer kleinen Schüssel an und dicken die Sauce damit an. Nach Geschmack können Sie die Sauce auch noch mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Sojasauce würzen.

Zum Schluss verteilen Sie die Sauce gleichmäßig auf 3 Teller, geben die Chinakohl-Rouladen darauf und servieren das Gericht Ihren Gästen mit dem fertig gekochten Reis.

Erdnüsse:

Westafrikanische Erdnuss-Suppe

Menge: 3 Portionen



- 1/2 Esslöffel Pflanzenöl
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Teelöffel Tafelsalz
- 1/2 Esslöffel Ingwer, frisch gerieben
- 1/8 Teelöffel Chilisauce
- 300 Gramm Süßkartoffeln
- 1 1/2 Tassen Wasser
- 1 1/2 Tassen Tomaten, passierte
- 1/2 Tasse Erdnüsse
- 1/4 Teelöffel Piment
- 1 Esslöffel Koriandergrün oder 1/2 Frühlingszwiebel, gehackt

Schälen Sie die Süßkartoffel, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Süßkartoffel in Würfel. Danach geben Sie die Erdnüsse in eine Pfanne ohne Fett (kein Speiseöl) und rösten die Nüsse etwas bei großer Hitze. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, und schneiden Sie die Hälfte in Würfel. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehe ebenfalls ab und schneiden sie auch in Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebel darin an bis sie glasig sind. Währenddessen putzen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipp) und geben ihn mit dem Knoblauch zu den Zwiebeln in den Topf. Danach lassen Sie beide Zutaten bitte etwa 1 - 2 Minuten.

Die in Würfel geschnittene Süßkartoffel geben Sie jetzt mit dem Wasser und das Tafelsalz in den Topf und bringen die Zutaten zum Kochen. Wenn das Wasser kocht reduzieren Sie die Hitze etwas und lassen die Zutaten für etwa 15 - 20 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Danach geben Sie die passierten Tomaten, die Erdnüsse, den Piment und die Chilisoße hinzu , pürieren das Gericht mit dem Pürierstab und erwärmen es nochmals. Zum Schluss richten Sie die Erdnuss-Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren sie mit dem Koriandergrün oder den Frühlingszwiebeln und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Bananen:

Bananen - Marmelade

Menge: 4 Portionen



425 Gramm braunen Zucker
125 Milliliter Zitronensaft
1 Esslöffel Zitronen - Schale, abgeriebene
1 Kilogramm Bananen, reif

Spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und reiben Sie von der Zitrone 1 Esslöffel Schale mit einer Küchenreibe ab. Danach pressen Sie 1 Esslöffel Zitronensaft aus und geben beide Zutaten in eine Schüssel. Nun vermischen Sie den braunen Zucker, den Zitronensaft und die Zitronenschale miteinander in der Schüssel.

Anschließend schälen Sie die Bananen, schneiden sie in Scheiben, geben die Bananenscheiben mit dem Zuckergemisch in einen Topf und vermischen die Zutaten bevor Sie sie etwa 30 Minuten ziehen lassen. Nach der Ruhezeit erhitzen Sie das Gemisch im Topf und lassen es etwa 8 Minuten köcheln (dabei müssen Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel umrühren). Zum Schluss füllen Sie die Marmelade heiß in Schraubgläser (das ergibt nicht ganz 4 Stück).

Unser Tipp:

Diese Marmelade ist gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar.

Index:

Bruschetta mit würzigem Kürbiskern-Pesto und grünen Linsen Seite: 03

Unser Tipp: pflanzlicher Feta-Käse Seite: 04

Sauersteigbrötchen mit Sonnenblumenkernen Seite: 05-06

Bratnudeln mit Sesam Seite: 07

Mohnblechkuchen Seite: 08-09

Spitzpaprika gefüllt mit Amaranth Seite: 10

Quinoa-Haferflocken-Porridge Seite: 11

Vegane Mayonnaise mit Cashewnüssen Seite: 12

Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking) Seite: 13-14

Westafrikanische Erdnuss-Suppe Seite: 15

Bananen - Marmelade Seite: 16

Unbezahlte Parteiwerbung von einem Mitglied der [Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de):



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://www.tierschutzpartei.de) gewählt (und werde das bei den nächsten Wahlen auch wieder tun)!

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

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

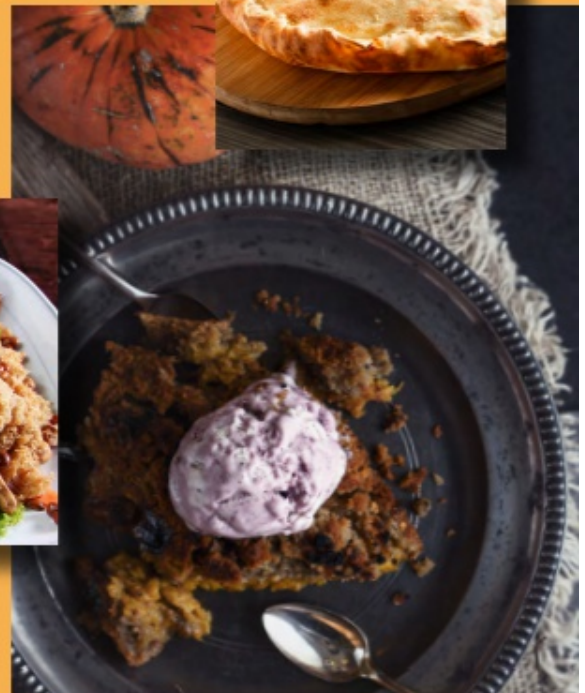
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)