



**Rettet das Huhn 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:

Sehr geehrter User von Köche-Nord.de!

In diesem kostenlosem PDF-Kochbuch möchte ich Ihnen unsere veganisierten Geflügelgerichte ans Herz legen weil sich einige Katholiken aus der Gemeinde in der ich in die Kirche gehe beschwert haben das sie kein Weihnachtsessen mehr haben. Ich habe nämlich sämtliche Geflügelrezepte aus dem Forum raus genommen um sie zu bearbeiten. Das möchte ich machen weil ich als Christ und tierliebender Mensch das **5. Gebot** etwas strenger auslege und sage „Du sollst weder Mensch noch Tier quälen oder töten!“ (deshalb habe ich mich auch immer gefragt warum Rezepte wie weihnachtlicher Gänsebraten oder ähnlich so viele Klicks haben?)



### **Sind Sie ein mitfühlender Christ?**

Dann freuen Sie sich sicher wie einige unsere Ministranten das Sie jetzt erstmals 20 vegane Geflügelrezepte zum nach kochen bekommen und die Tiere auch nach Weihnachten weiter leben dürfen?!

### **Und suchen Sie noch ein passendes Weihnachtsgeschenk für Ihre/n Enkel oder Ihre Kinder?**

Auch in diesem Kochbuch mache ich wieder unbezahlte Werbung für ein sehr unterstützenswertes Unternehmen... Rettet das Huhn e.V. (mit den Marcus Petersen–Clausen nichts zu tun hat) würde sich ganz sicher genauso wie Ihr Sprössling freuen wenn Sie ihn ein oder zwei Legehennen aus der Massentierhaltung abnehmen würden und dem Tier ein schönes Rentnerradsein in Ihrer Familie genehmigen würden! In der Hoffnung das Sie Ihrem Herzen einen Ruck geben habe ich Ihnenn dieses Kochbuch geschrieben und kostenlos zum Download gestellt.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

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

---

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

## Würziger weihnachtlicher und veganer "Gänsebraten" mit Bratapfel (vegan)



Menge: 4 Portionen

120 Gramm Sojaschnetzel, getrocknet  
 1 Esslöffel Gemüsebrühe (1, instand, vegan)  
 3-4 Esslöffel Olivenöl  
 etwas Geflügelgewürzpulver

etwas Tafelsalz  
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel getrockneter Majoran  
 2 Bund Petersilie  
 1 Stück Zitronenschale (mit heißem Wasser ab gespült)  
 1 Esslöffel Beifuß  
 1 Esslöffel Liebstöckel  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 2 -3 Esslöffel Butasan (Alternative für Butterschmalz)  
 250 Milliliter trockener Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
 250 Milliliter Gemüsebrühe (2, instand)  
 500 Gramm Rosenkohl (kleine Röschen)  
 200 Gramm Bandnudeln  
 4 -6 rotschalige Äpfel (Boskop)  
 80 Gramm Margarine (vegane)  
 etwas Zitronensaft  
 1/2 - 1 Teelöffel Muskat  
 50 Gramm geriebene Haselnüsse

## Fleischersatz:

Geben Sie das Sojaschnetzel in eine Schüssel, übergießen Sie es mit kochendem Wasser und geben Sie den Esslöffel Gemüsebrühe (1) hinzu bevor Sie den Schlüsselinhalt umrühren und etwa 10 - 15 Minuten ziehen lassen. Danach gießen Sie das Wasser durch ein grobes Sieb ab und drücken die Sojaschnetzel gut aus, damit sie nicht so nass sind. Anschließend geben Sie das Schnetzel wieder in die Schüssel und marinieren es mit dem Olivenöl und dem Geflügelgewürzpulver. Am besten decken Sie die Schüssel jetzt mit der Folie ab und lassen den Fleischersatz über Nacht im Kühlschrank ruhen.

Am nächsten Tag spülen Sie als erstes die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein.

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
 LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

Fortsetzung:

Würziger weihnachtlicher und veganer "Gänsebraten" mit Bratapfel (vegan)



Nach der Ruhezeit reiben Sie den Fleischersatz bitte mit Majoran ein und vermischen den Schlüsselinhalt mit der gehackten Petersilie, dem Beifuß, den Liebstöckel und der Zitronenschale ein.

Nun ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und vierteln beide Zutaten. Danach erhitzen Sie 2 - 3 Esslöffel Margarine in einem Bräter oder einer großen Bratpfanne und braten das Sojaschnitzel rundherum bei mittlerer Hitze an. Anschließend gießen Sie den Wein (oder wenn Kinder mitessen den hellen Traubensaft) und Gemüsebrühe (2) an und lassen den Fleischersatz mit einem Deckel zugedeckt im auf 150 Grad Celsius vorgeheizten Backofen etwa 2 Stunden schmoren (Gas: Stufe 1). Die letzten 30 Minuten entfernen Sie den Deckel bitte, außerdem begießen Sie den Braten alle 20 Minuten mit dem Schmorend (dafür können Sie eine Schöpfkelle benutzen).

Während der Braten im Backofen brät geben Sie den Rosenkohl in ein grobes Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und befreien den Rosenkohl von äußerem Schmutz und Verunreinigungen. Danach schneiden Sie den unteren Stielansatz (Strunk) mit einem Gemüsemesser ab, entfernen die äußeren Blätter und schneiden den Stielansatz kreuzweise mit dem Gemüsemesser ein.

Anschließend bringen Sie einen Kochtopf mit Salzwasser zum kochen und blanchieren den Rosenkohl darin etwa 8 Minuten blanchieren. Danach nehmen Sie den Rosenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf und geben ihn zum abschrecken in eine Schüssel mit kaltem Wasser (so schrecken Sie den Rosenkohl ab damit er nicht weiter gart). Wenn der Rosenkohl abgekühlt ist nehmen Sie ihn aus der Schüssel und lassen den Rosenkohl gut abtropfen.

Nebenbei erhitzen Sie bitte einen weiteren Kochtopf mit Salzwasser und kochen die Nudeln bissfest.

Außerdem spülen Sie die Äpfel bitte mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrtuch trocken und entfernen das Kerngehäuse. Dann stecken Sie jeweils ein Stück Margarine in die Löcher in den das Kerngehäuse war und beträufeln die Äpfel mit etwas Zitronensaft (damit sie nicht braun werden).

Nun gießen Sie von dem veganen "Gänsebraten" den Schmorsud ab und bestreichen das Sojaschnitzel dünn mit der Margarine. Dann braten Sie das Schnitzel bei 225 Grad Celsius im Backofen etwa 45 Minuten knusprig braun (Gas Stufe 4 und übergießen es dabei immer mit ein paar Schöpfkellen Schmorsud. Die letzten 20 Minuten geben Sie die Äpfel mit in den Backofen und braten sie auf einem gerettetem Blech mit.

---

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

Fortsetzung:



Würziger weihnachtlicher und veganer "Gänsebraten" mit Bratapfel (vegan)

Außerdem erhitzen Sie 2 - 3 Esslöffel Butasan (die Alternative für das Butterschmalz) in einem Kochtopf und dünsten den Rosenkohl mit etwas Schmorsud bissfest. Danach schmecken Sie den Rosenkohl mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat ab und lassen den Schmorsud portionsweise zu einer Sauce einkochen bevor Sie den Topfinhalt nochmal abschmecken. Danach erhitzen Sie die restliche Margarine in einem Kochtopf und rösten die Haselnüsse darin leicht an.

Anschließend gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb, lassen sie gut abtropfen und wenden die Nudeln danach in den angerösteten Haselnüssen.

Nun nehmen Sie den Fleischersatz aus dem Backofen, geben ihn auf 4 vorgewärmte flache Teller und richten sie mit dem Rosenkohl, den Äpfeln und der Sauce an bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

#### **Unsere Tipps:**

Als Getränk empfehlen wir Ihnen übrigens eine Blauer Spätburgunder aus Baden (oder Ihren Kindern einen schönen roten Traubensaft).

#### **Als Weihnachts-Menü:**

**Vorspeise:** Rote Bete-Süßkartoffel-Suppe für Hamm (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

**Hauptspeise:** Würziger weihnachtlicher und veganer "Gänsebraten" mit Bratapfel (vegan)

**Nachspeise:** Blutorangen-Limetten-Pudding (vegan)

## Yufkali pilic, Like Chicken im Teigmantel



Menge: 4 Pasteten

400 Gramm Like Chicken  
3 Esslöffel Speiseöl  
viel Geflügelgewürzpulver  
25 Gramm Margarine (1)  
75 Gramm Zwiebeln  
25 Gramm Peperoni  
200 Gramm passierten Tomaten (Dose)  
1 Teelöffel Kräutersalz  
100 Milliliter Heißes Wasser

Für Den Teigmantel:

2 Yufka; dünne Pfannkuchen  
25 Gramm Margarine (2); zerlassen

Geben Sie das Speiseöl in einen schweren Topf, erhitzen Sie es und geben Sie das Like Chicken (Fleischersatz) hinein das Sie jetzt etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann würzen Sie das Like Chicken kräftig mit dem Geflügelgewürzpulver.

Wenn das Like Chicken braun gebraten ist nehmen Sie es mit einer Schaumkelle aus dem Topf und stellen es zur Seite. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Scheiben. Nun geben Sie in denselben Topf die Margarine (1) und braten darin die Zwiebelscheiben in 3-4 Minuten goldgelb. Währenddessen schneiden Sie die Peperoni mit einem großem Küchenmesser in Ringe und geben sie danach mit in den Topf. Jetzt rühren Sie die Zutaten eine Minute mit dem Kochlöffel durch und erhitzen sie dabei.

Dann fügen Sie die passierten Tomaten hinzu und erhitzen die Zutaten weitere 4-5 Minuten unter rühren.

Fortsetzung:

Yufkali pilic, Like Chicken im Teigmantel



Anschließend geben Sie das Like Chicken wieder in den Topf, fügen Tafelsalz und Wasser hinzu, decken den Topf mit einem Deckel zu und erhitzen den Topf. Wenn der Inhalt des Topfes zu kochen beginnt, verringern Sie die Hitze und schmoren das Like Chicken in 20 Minuten weich. Danach lassen Sie den Topfinhalt ohne Deckel abkühlen lassen.

Jetzt halbieren Sie das Yufka und bestreichen es mit etwas zerlassener Margarine. Dann verteilen Sie die Füllung auf die Yufka-Stücke und falten diese von den Ecken her darüber zusammen wie Briefumschläge. Danach legen Sie die Yufka-Stücke in eine mit Margarine eingefettete Backform und pinseln die Oberfläche der Yufka-Stücke mit zerlassener Margarine ein.

Nun backen Sie die Yufka-Stücke im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 5 Minuten, bis die Yufka eine helle goldbraune Farbe annehmen. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen bitte auf einer vorgewärmter Platte.

Yu-lang-chi (veganes Hühnerfleisch und veganer Schinken Spicker im grünen Paradies)



Menge: 5 Portionen

etwa 2 Kilogramm Like Chicken (11 Pakete)  
3 Scheiben veganer Schinken Spicke  
- in 5 x 2 1/2 Zentimeter große Stücke geschnitten  
1 Kilogramm Brokkoli  
2 Liter Gemüsebrühe; oder entsprechende Menge kaltes Wasser oder eine Mischung aus beidem  
1 Frühlingszwiebel; mit grünen Spitzen, in 5 Zentimeter lange Stücke geschnitten  
4 Scheiben Ingwerwurzel; geschält, frisch, etwa 2 1/2 Zentimeter im Durchmesser und 3 Millimeter dick  
1/4 Teelöffel Tafelsalz

#### **Außerdem:**

1 Teelöffel Stärkemehl; in  
1 Esslöffel Wasser aufgelöst  
etwas Alufolie

#### **Vorbereitung:**

Spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab und teilen Sie ihn in Röschen. Dann schälen Sie die Stängel des Brokkoli, indem Sie einen 3 Millimeter tiefen Einschnitt in die Schale machen und sie wie bei einer Zwiebel abziehen. Danach schneiden Sie die Stängel diagonal in 2 1/2 Zentimeter lange Stücke und werfen die holzigen Enden weg.

Nun stellen Sie das Like Chicken, den Schinken Spicke, den Brokkoli, die Gemüsebrühe (oder Wasser), die Frühlingszwiebel, den Ingwer und das Stärkemehl griffbereit.

#### **Zubereitung:**

Bei der Zubereitung braten Sie das Like Chicken in erhitztem Speiseöl in einer feuerfesten Kasserolle oder einem Topf an. Wenn das Like Chicken durchgebraten ist, geben Sie die Brühe oder das Wasser hinzu und kochen das Wasser auf. Danach geben Sie die Frühlingszwiebel und den Ingwer hinzu. Jetzt kochen Sie die Zutaten wieder auf, legen den Deckel auf und kochen die Zutaten bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten. Anschließend schaltet Sie die Temperatur ab.

Das Like Chicken und den Schinken Spicke richten Sie nun abwechselnd halb übereinanderliegend auf eine vorgewärmten Platte anrichten und bedecken es mit der Alufolie bedecken.

---

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

Fortsetzung:

Yu-lang-chi (veganes Hühnerfleisch und veganer Schinken Spicker im grünen Paradies)



Dann gießen Sie 2 Tassen der aufbewahrten Kochflüssigkeit in eine 3-Liter-Kasserolle, kochen sie auf und legen den Brokkoli ein. Danach kochen Sie die Flüssigkeit wieder auf, schalten die Temperatur ab und lassen den Brokkoli im offenen Topf etwa 3 Minuten ziehen.

Jetzt garnieren Sie das Like Chicken und den Schinken Spicke mit den Brokkoli oder nur mit den Röschen und reichen die Stängel getrennt.

Danach kochen Sie 1/2 Tasse Kochflüssigkeit mit etwas Tafelsalz in einer kleinen Kasserolle auf, rühren die Stärkemehllösung hinein und geben sie in die Brühe. Wenn die Brühe leicht bindet und klar wird, gießen Sie sie über das Like Chicken und den Schinken Spicke. Danach servieren Sie die Soße sofort.

Als Hauptgang ist dieses veganisierte Gericht ausreichend für 4-6 Personen.

Als Bestandteil einer chinesischen Mahlzeit ist es ausreichend für 8-10 Personen.

## Yakitori - Japanische LSpeise mit Like Chicken veganisiert



Menge: 4 Portionen

800 Gramm Like Chicken  
8 Esslöffel Sojasauce, japanische  
8 Esslöffel Mirin  
2 Ingwerscheiben, gerieben, gepresst

### **Außerdem:**

ein paar Bambusspieße

Yakitori ist ein typisches und sehr beliebtes japanisches und Rezept. Wir haben es einmal versucht zu veganisieren.

Den Like Chicken spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab und lassen ihn in einem Sieb abtropfen. Dann schneiden Sie den Fleischersatz und in kleine Würfel (etwa 2 Zentimeter Kantenlänge).

Dann machen Sie aus der Sojasauce, dem Mirin (ein süßer Reiswein) und dem Ingwersaft eine Marinade, in der Sie das Like Chicken etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Nun stecken Sie den Fleischersatz auf die Bambusspieße (nicht Schaschlikspieße aus Holz - die verkohlen zu schnell) und grillen es. Nach etwa 5 Minuten wenden Sie die Spieße und pinselt sie nochmals mit der Marinade ein und grillen die Rückseite. Dies wiederholen Sie, bis der Fleischersatz gar ist.

Servieren können Sie zu diesem Gericht weißem Reis (japanisch zubereitet) mit einem Schuss Sojasauce.

### **Unsere Tipps:**

Statt dem Like Chicken können Sie auch Mock Duck (falsche Ente) nehmen und in kleine Stücke zerteilen.

Ich bin übrigens Single und möchte keinen großen Sack mit Sojaschnetzel kaufen und die Hälfte nach 4-5 Tagen weg schmeißen ... das ist auch der Grund warum ich lieber auf die kleine, teure Like Chicken Packung zurück greife.

## Yakitori - Japanische Hähnchenspiesse



Menge: 4 Portionen

4 Vegane Mühlen Filets Typ Hähnchen  
8 Esslöffel Sojasauce, japanische  
8 Esslöffel Mirin  
2 Ingwerscheiben, gerieben - gepresst  
6-8 Esslöffel Speiseöl

Yakitori ist ein typisches japanisches Rezept das wir veganisiert haben.

Schneiden Sie die Mühlen Filets in kleine Würfel (etwa 2 Zentimeter Kantenlänge). Stellen Sie aus der Sojasauce, dem Mirin (ein süßer Reiswein) und dem Ingwersaft eine Marinade her und lassen Sie die Filets in der Marinade etwa . 30 Minuten ruhen. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Mühlen Filets darin portionsweise durch.

### **Unsere Tipps:**

Als Beilage empfehlen wir Petersilienkatroffeln und Erbsen mit Möhren.

Da Yakitori ein ungezwungenes Essen ist, wird es sehr oft mit Bier oder Sake serviert. Die leichten Aromen ergänzen den Alkohol sehr gut.

## Zitronen-Chicken 1



Menge: 4 Portionen

4 Pakete Like Chicken (a 180 Gramm)  
etwas Kräutersalz  
etwas Zitronenpfeffer  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 Gemüsezwiebel  
1/4 Liter Gemüsebrühe (Instand)  
2 Zitronen  
1 Bund Zitronenmelisse

Reiben Sie den Fleischersatz (Like Chicken) mit Kräutersalz und Zitronenpfeffer ein, erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten Sie das Like Chicken rundherum braun an. Dann nehmen Sie es mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und stellen den Fleischersatz warm (zum Beispiel im Backofen bei 80 Grad Celsius). Nun ziehen Sie die Gemüsezwiebel ab, schneiden sie in Zwiebelringe und dünsten die Ringe im Bratfett glasig.

Dann geben Sie das Like Chicken wieder in einen Topf und gießen die Gemüsebrühe und den Saft von einer Zitrone hinzu. Anschließend schmoren Sie das Gericht im geschlossenen Topf etwa 25 Minuten. Zum Schluss richten Sie das Gericht mit Zitronenschnitten und Zitronenmelisse auf vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis oder Nudeln.

## Zitronen-Chicken 2

Menge: 2 Portionen

2 Pakete Like Chicken  
2 kleine Zitrone; oder Limetten, unbehandelt  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
viel Geflügelgewürz



Würzen Sie das Like Chicken großzügig mit Geflügelgewürz. Dann heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Danach spülen Sie die beiden Zitronen gut mit heißem Wasser ab, trocknen sie mit einem Küchentuch und rollen sie mit der flachen Hand etwa eine Minute kräftig auf dem Tisch rollen, bis die Zitronen weich sind. Dann stechen Sie die Zitronen mit einer Kuchengabel je 20 mal ein, so dass nun jede Zitrone 60 kleine Löcher hat. Dabei sollten Sie möglichst wenig Saft austreten lassen.

Den Fleischersatz (Like Chicken= und die Zitronen geben Sie jetzt in eine mit Speiseöl eingeriebene feuerfeste Auflaufform. Anschließend schieben Sie die Auflaufform auf der mittlerer Einschubleiste ohne Deckel in den heißen Ofen und braten die Zutaten etwa 30 Minuten. Zwischendurch wenden Sie den Fleischersatz bitte mit einem Pfannenwender.

Zum Servieren richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an, entsorgen die Zitronen und servieren Ihren Gästen eventuell Rosmarin-Kartoffeln und Brot.

## Zitronen-Knoblauch-Hähnchen



Menge: 4 Portionen

5 Pakete Like Chicken; je 180 Gramm  
4 - 8 Knoblauchzehen  
1 Zitrone (Saft)  
4 Esslöffel Speiseöl  
1 Teelöffel Tafelsalz  
2 Äpfel; säuerlich (Boskop)  
1 Zitrone  
1 Bund Petersilie  
100 Gramm Soja-Sahne  
1 Teelöffel Rosmarinnadeln  
etwas Tafelsalz

### **Außerdem:**

etwas Alufolie

Ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und zerdrücken Sie sie mit einer Knoblauchpresse (oder schneiden Sie die Zehen mit einem großem Küchenmesser in Würfel). Dann verrühren Sie den Knoblauch in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Speiseöl und etwas Tafelsalz. Danach pinseln Sie das Fleischersatz (Like Chicken) mit der Mischung ein, wickeln es fest in die Alufolie und lassen es mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Währenddessen spülen Sie die ungeschälten Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, schneiden sie in viertel und entkernen die Äpfel. Dann schneiden Sie die Zitrone in Achtel und beträufeln die Äpfel mit einem Zitronenachtel (dem Saft davon, damit die Äpfel nicht braun werden).

Nun geben Sie das Like Chicken zusammen mit kalt abgewaschenen Petersilie, den Äpfeln und den Zitronenvierteln in eine in eine Auflaufform, mischen die Zutaten einmal gut durch und grillen sie unter dem vorgeheizten Grill etwa 40 - 50 Minuten. Anschließend mischen Sie die Soja-Sahne mit de, Rosmarin und Tafelsalz, bestreichen das Like Chicken damit und grillen es nach erneutem durchmengen weitere 5 Minuten unter dem Grill.

Vor dem Servieren entfernen Sie bitte die Zitronen, richten das Gericht auf vorgewärmten Tellern an und servieren als Beilage zum Beispiel Stangenweissbrot und Endiviensalat.

---

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

## Zitronenhähnchen (Marokko, vegan)



Menge: 4 Portionen

- 1 Paket Vantastic Schnitzel aus Soja, 1 Kilogramm
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Kräutersalz
- 1 Gemüsezwiebel, etwa 500 Gramm
- 1 mittlere Zwiebel
- 10 Safran - Fäden
- Wenig Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 Zitrone, eingelegt
- 8 Oliven, grün, entsteint
- 1 Frische Zitrone
- 2 Petersilien-Zweige, glatt
- 2 Koriander-Zweige

Für die Marinade:

- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 1 Teelöffel Paprika, edelsüß
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Teelöffel Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
- 4 Esslöffel Erdnussöl

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Nehmen Sie die Schnitzel aus der Verpackung. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und zerquetschen zwei Zehen mit Kräutersalz im Mörser zu einer Paste. Dann reiben Sie die Schnitzel von Hand gut mit den Knoblauchzehen ein. Dann geben Sie die Schnitzel nebeneinander in eine flachen Pfanne oder einen Bräter.

Nun verrühren Sie für die Marinade die Gewürze in einer Schüssel mit dem Speiseöl. Danach bestreichen Sie die Schnitzel mit der Marinade, decken sie mit der Folie ab und lassen die Schnitzel zugedeckt zwei bis vier Stunden im Kühlschrank ziehen/marinieren.

Die restlichen Knoblauchzehen schneiden Sie jetzt bitte mit einem großem Küchenmesser in dünne Scheiben. Dann ziehen Sie die Gemüsezwiebel ab und vierteln sie. Danach geben Sie die Gemüsezwiebel mit dem Safran, dem Kurkuma und 3 Deziliter Wasser zu den Schnitzeln und schmoren die Zutaten bei kleiner Hitze mit einem Deckel zugedeckt etwa 30 Minuten. Dabei wenden Sie die Schnitzel-Stücke bitte ab und zu.

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

Fortsetzung:  
Zitronenhähnchen (Marokko, vegan)



Nach der Schmorzeit nehmen Sie die Zwiebeln mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heraus.

Danach schneiden Sie die abgezogene mittlere Zwiebel in Würfel und geben die Zwiebelwürfel unter Rühren in die Soße. Nach Bedarf können Sie noch etwas Wasser zufügen. Anschließend köcheln Sie die Soße noch weitere 20 Minuten mit einem Deckel zugedeckt bei mittlerer Hitze.

Die eingelegten Zitronen spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab, trocknen sie mit einem Küchentuch und schneiden die Zitronen in Teilchen. Sie können übrigens auch ganze Zitronenschnitze mit dem Fruchtfleisch oder nur die Schale verwenden. Dann geben Sie die Zitronen mit den Oliven zur Soße und schmoren die Soße weitere 10 Minuten mit einem Deckel abgedeckt.

Jetzt pressen Sie den Saft der frischen Zitrone aus, richten die Schnetzeln ohne Sauce auf einer vorgewärmten Platte an und stellen sie mit einem Deckel zugedeckt warm (zum Beispiel im Backofen bei 80 Grad Celsius). Dann geben Sie den Zitronensaft zur Soße, lassen ihn etwas einkochen und schmecken die Soße nach Bedarf ab.

Nun spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, zupfen sie von den Stielen und schneiden die Kräuter in Streifen. Zum Schluss richten Sie die Schnetzeln auf vorgewärmten Tellern an, verteilen die Soße darüber und servieren das Gericht eventuell mit Couscous oder auch knusprig gebackenes Brot.

## Zitronenhuhn

Menge: 2 Portionen



- 2 Vegane Mühlen Filets Typ Hähnchen (a 180 Gramm)
- 1 Paket Vivera Veganer Speck, 125 Gramm
- 1 Packung Crème Vega
- 2 Zitrone; nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Kräuter der Provence
- 4 Esslöffel Speiseöl

Beträufeln Sie die Filets mit dem Saft einer Zitrone. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf auf mittlerer Hitze und braten den veganen Speck darin an. Danach würzen Sie die Filets mit der Kräuter der Provence, ziehen die Knoblauchzehe ab, schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel und braten die Filets in einer Pfanne mit dem restlichem erhitztem Speiseöl an.

Am Rand braten Sie bitte die Knoblauchzehen mit, bis diese glasig sind (bitte nicht braun werden lassen). Anschließend gießen Sie etwas Saft der übrig gebliebenen Zitrone dazu, reduzieren die Hitze und lassen die Zutaten mit Deckel bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten im Kochtopf garen.

Nun nehmen Sie das Huhn aus dem topf und verrühren in der entstandenen Soße die Crème Vega. Danach ziehen Sie den Topf bitte sofort von der Kochstelle und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

### **Unser Tipp:**

Als Beilage können Sie gekochten Reis servieren.

## Zitronenhuhn mit Salbei

Menge: 4 Portionen



4 Vegane Mühlen Filets Typ Hähnchen (a 180 Gramm)

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

6 Salbeiblätter

1 Esslöffel Margarine

1 Esslöffel Olivenöl

Reiben Sie die Filets mit Kräutersalz und Pfeffer ein. Dann spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch kurz trocken und reiben danach die Schale mit einer Küchenreibe ab. Die Zitrone halbieren Sie bitte, pressen eine Hälfte aus, schälen die andere Hälfte und zerkleinern sie.

Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Nun verrühren Sie die zerkleinerte Zitrone in einer kleinen Schüssel mit dem Knoblauch und 2/3 der mit kaltem Wasser abgespülten Salbeiblättern und geben das Gemisch zu den Mühlen Filets.

Danach heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Nebenbei schmelzen Sie die Margarine in einem kleinem Topf und verrühren sie mit Olivenöl, der Zitronenschale und den restlichen feingehackten Salbeiblättern. Dann bestreichen Sie die Filets damit, setzen die Mühlen Filets in eine feuerfeste Form und braten sie im Backofen etwa 60 Minuten und wenden sie dabei einmal.

Zum Schluss beträufeln Sie die Filets mit dem Zitronensaft und garen sie vor dem Servieren in weiteren 15 Minuten fertig bevor Sie das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Zubereitungszeit: etwa 95 Minuten

Pro Portion: etwa 610 kcal

---

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

## Zitronenhähnchen

Menge: 4 Portionen



- 4 Vegane Mühlen Filets Typ Hähnchen (a 180 Gramm)
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Zitrone
- 1 - 2 Esslöffel Zucker
- etwas Kräutersalz
- etwas Pfeffer, frisch aus dere Mühle
- 2 Esslöffel Crème vega
- 1 Esslöffel helles Soßenbindemittel (vegan)

### **Außerdem:**

etwas Alufolie

Spülen Sie die halbe Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und reiben Sie die Schale mit einer haushaltsübliche Küchenreibe ab.

Dann verrühren Sie den Zitronensaft in einer Schale mit der Zitronenschale, dem Zucker, etwas Kräutersalz und Pfeffer und marinieren Sie die die Mühlen Filets darin etwa 2 Stunden.

Nun geben Sie die Filets in eine flache Auflaufform und backen sie im Backofen auf mittlerer Einschubleiste bei 225 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze, Gas 4) etwa 20 - 25 Minuten goldbraun. Dabei gießen Sie bitte nach und nach die Marinade mit einer Kelle zu.

Anschließend wickeln Sie die Filets in die Alufolie, löschen den Bratfond mit 1/8 Liter Wasser ab und geben ihn durch ein Sieb. Dann rühren Sie die Crème Vega unter die Soße und schmecken sie mit Kräutersalz und Pfeffer ab. Danach binden Sie die Soße mit dem Soßenbindemittel ab und kochen die Soße in einem kleinem Topf noch einmal auf.

Zum Schluss richten Sie die Filets auf vorgewärmten Tellern an, übergießen sie mit der Soße und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### **Unser Tipp:**

Als Beilage empfehlen wir Pommes frites.

Zusatz:

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

---

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

## Zitronenhähnchen mit Gemüse

Menge: 4 Portionen



1 Zitrone; unbehandelt  
4 Vegane Mühlen Filets Typ Hähnchen (a 180 Gramm)  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Zitrone; den Saft davon  
3/8 Liter Gemüsebrühe; Instant und vegan  
250 Gramm Brokkoli  
250 Gramm Möhren  
250 Gramm Zuckerschoten  
50 Gramm Zwiebel (1 kleine Zwiebel)  
etwas Tafelsalz  
1 Bund Schnittlauch

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad oder Grill vor.

Dann spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden eine halbe Zitrone mit Schale in dünne Scheiben. Danach legen Sie die Zitronenscheiben in eine Auflaufform.

Nun halbieren Sie die Filets quer, pfeffern sie und legen die Filets auf die Zitronenscheiben bevor Sie sie mit Zitronensaft beträufeln.

Dann gießen Sie 1/3 der Gemüsebrühe an. Anschließend teilen Sie den Brokkoli in Röschen, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Röschen in einem Sieb abtropfen. Danach schälen Sie die Möhren und schneiden sie in Scheiben Jetzt ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Das Gemüse und die Zwiebelwürfel geben Sie in einen Topf, gießen die restliche Brühe an und garen die Zutaten etwa 10 Minuten.

Währenddessen braten Sie den Fleischersatz (die Filets) im Backofen oder unter dem Grill etwa 5 bis 10 Minuten. Außerdem spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit einem großem Küchenmesser in Röllchen. Zum Schluss nehmen Sie die Filets vorsichtig aus dem Ofen/Grill, richten sie mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern an, salzen das Gericht noch einmal, bestreuen es mit den Schnittlauchröllchen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

## Zitronenfilet



Menge: 4 Portionen

4 Vegane Mühlen Filets Typ Hähnchen  
3 Zitronen (unbehandelt)  
etwas Tafelsalz  
4 Esslöffel Speiseöl  
1 Teelöffel gemahlener Kardamom  
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2,5 Zentimeter)  
75 Gramm Zucker  
etwa 1 Liter Gemüsebrühe

Schälen Sie 1 Zitrone hauchdünn, pressen Sie den Saft aus und beträufeln Sie die Mühlen Filets damit. Dann salzen Sie die Filets und erhitzen das Speiseöl in einer Pfanne. Danach braten Sie die Filets darin von allen Seiten goldbraun anbraten, bestreuen sie mit Kardamom und gießen 1/8 Liter Gemüsebrühe an.

Anschließend decken Sie die Pfanne mit einem Topfdeckel halb ab und lassen die Zutaten bei milder Hitze etwa 45 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze schmoren. Die Ingwerwurzel schälen Sie währenddessen großzügig und schneiden sie in 10 bis 12 Scheiben von etwa 2 Millimeter Dicke. Die restlichen Zitronen schälen Sie bitte wie einen Apfel, so dass die weiße bittere Schale völlig entfernt ist. Danach schneiden Sie die Zitronen bitte in dicke Scheiben schneiden.

Nun häufen Sie den Zucker in einer weiteren Pfanne zu einem Berg an und lassen ihn bei mittlerer Hitze zu goldbraunem Karamell schmelzen. Dann geben Sie die Ingwerscheiben und die Zitronenscheiben in den Karamell und gießen vorsichtig 1/2 Tasse der heiße Gemüsebrühe dazu. (Achtung Spritzgefahr weil Karamell bis zu 250 Grad heiß werden kann!) Jetzt rühren Sie den Pfanneninhalt mit einem Kochlöffel gut durch und dünsten die Zutaten vorsichtig etwa 5 Minuten.

Zwischendurch wenden Sie die Mühlen Filets bitte einmal und gießen eventuell etwas Brühe nach. Außerdem geben Sie noch etwas der Brühe in die Karamellsoße, heben die Ingwerscheiben und die Zitronenscheiben mit der Schaumkelle heraus und stellen sie auf einem abgedeckten Teller warm.

Die Soße kochen Sie bitte auf starker Hitze so lange ein, bis sie dunkelbraun und glänzend sirupartig ist. Dann gießen Sie die Soße über die Filets und wenden die Filetsteile, dass sie ganz mit dem Sirup überzogen sind. Dann garnieren Sie die Filets mit Ingwerscheiben und Zitronenscheiben und Überstäuben sie eventuell mit etwas Kardamom.

Zum Schluss lassen Sie das Gericht noch einmal heiß werden und servieren es Ihren Gästen zu zum Beispiel Reis oder Nudeln.

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

## Zucchini-Gratin mit Hähnchenbrust



Menge: 4 Portionen

4 Vegane Mühlen Filets Typ Hähnchen  
etwas Schwarzer Pfeffer; frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Kokosfett  
2 kleine Zucchini  
4 Esslöffel Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
6 Esslöffel Chilisamen  
18 Esslöffel Wasser  
etwas Margarine für die Form  
100 Gramm veganer Käse; gerieben, (siehe Tipps)  
2 Zitronen  
etwas Basilikum; zum Garnieren

Würzen Sie die Mühlen Filets mit Pfeffer, erhitzen Sie das Kokosfett in einer Pfanne und braten Sie die Filets von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten an.

Danach spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, befreien sie von dem Stielansatz und schneiden die Zucchini in 4-5 Millimeter dicke Scheiben. Dann braten Sie die Zucchini in der Hälfte des Olivenöls in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie leicht bräunen. Danach salzen Sie die Zucchini.

Nun verrühren Sie die Chilisamen in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser, geben Salz und Pfeffer dazu und braten ein Rührei im übrigen Olivenöl in einer Pfanne. Außerdem fetten Sie ein Tartelettförmchen (Anzahl pro Portion) von etwa 10 Zentimeter Durchmesser mit der Margarine ein, verteilen das vegane Rührei darauf und stecken die Zucchinischeiben dazwischen. Anschließend überstreuen Sie die Zutaten mit dem veganem Käse (siehe Tipps auf Seite 23) und übergrillen sie unter dem Grill noch zwei Minuten.

Fortsetzung:

## Zucchini-Gratin mit Hähnchenbrust



Jetzt nehmen Sie die Filets aus der Pfanne, löschen den Bratendsatz mit dem Saft der Hälfte der Zitronen ab, schneiden die Filets schräg in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben und richten sie auf vorgewärmten Tellern an. Den Fleischersatz beträufeln Sie bitte mit der Zitronensoße und überstreuen die Soße mit etwas grobem schwarzen Pfeffer.

Zum Schluss verteilen Sie das Zucchini-Rührei auf die Teller, richten sie neben den Filets an und garnieren das Gericht nach eigenem Belieben mit mit kaltem Wasser abgespülten und trocken getupften Basilikumblättchen sowie Zitronenspalten bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

### Unsere Tipps:

Als Getränk empfehlen wir zum Beispiel Cidre.

Veganer Käse Gorgonzola Art

<https://forum.koeche-nord.de/viewtopic.php?f=718&t=113836&p=129764>

Menge: 1 Portion

250 Gramm Tofu (Natur)

1 Esslöffel dunkle Misopaste

1 Teelöffel scharfer Senf

1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig.

Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen lassen.

Nach der Reifezeit füllen Sie den veganen Käse in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Weitere Tipps:

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

---

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

## Zwergenschnitzel

Menge: 4 Portionen



4 Vegane Mühlen Filets Typ Hähnchen  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Geflügelgewürzpulver  
2 Esslöffel weißes Mehl; eventuell mehr  
1 Esslöffel Chia-Samen  
3 Esslöffel Wasser  
5 Esslöffel Hirseflocken; eventuell mehr  
2 Esslöffel Kokosfett zum Braten

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Mischen Sie das weiße Mehl in einer Schüssel mit dem Tafelsalz, dem Pfeffer und dem Geflügelgewürzpulver. Dann wenden Sie die Filets rundherum in Mehlgemisch. Danach verquirlen Sie die Chia-Samen in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser. Jetzt ziehen Sie die Filets erst durch die Eiersatzmischung und wälzen sie dann sofort in den Hirseflocken. Danach drücken Sie die Panade bitte rundherum fest an.

Anschließend zerlassen Sie das Kokosfett in einer Pfanne, braten die Schnitzelchen von beiden Seiten knusprig braun, lassen sie auf dem Küchenpapier kurz abtropfen lassen und servieren das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

### **Unser Tipp:**

Als Beilage empfehlen wir Petersilienkartoffeln und eventuell grüne Bohnen oder Erbsen mit Möhren.

## Zwiebel-Hähnchen



Menge: 4 Portionen

8 Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen (etwa 1,7 Kilogramm)  
600 Gramm Zwiebeln  
600 Gramm Kartoffeln, festkochend  
etwas Tafelsalz  
50 Gramm Margarine (vegan)  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Rosmarinnadeln  
2 Teelöffel Zucker  
100 Milliliter Wermut; zum Beispiel Noilly Prat  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie, glatt  
1 Große rote Chilischote  
1 Zitrone: Schale und Saft,  
1 - 2 Esslöffel Saft für das vegane Hähnchen

Teilen Sie das vegane Hähnchen in Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Danach schälen Sie die Kartoffeln und spülen sie kurz einmal mit kaltem Wasser ab, schneiden die Kartoffeln in Scheiben und legen die Zutaten beiseite.

Nun salzen Sie den Fleischersatz (Hähnchen), erhitzen die Hälfte der Margarine und etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten die Mühlen Filets goldbraun an. Dann bestreuen Sie die Filets mit Rosmarin bestreuen und legen sie in einen Bräter.

Anschließend schmelzen Sie den Zucker in der Pfanne im Bratfett, glasieren die Zwiebelwürfel darin etwa 4-5 Minuten, salzen sie, löschen sie mit dem Wermut ab und geben die Zwiebelwürfel zur dem Filets in den Bräter. Dann braten Sie die Kartoffelscheiben in der restlichen erhitzter Margarine an, salzen sie und geben die Kartoffeln mit in den Bräter.

Nun braten Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 60 Minuten. Nach 20 Minuten wenden Sie bitte die Zwiebeln und die Kartoffeln mit einem Pfannenwender.

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

Fortsetzung:

## Zwiebel-Hähnchen



Außerdem spülen sie zwischendurch die glatte Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Danach halbieren Sie die Chilischote (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und hacken die Schoten fein. Nun spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, reiben die Zitronenschale ab und schneiden Sie mit einem Küchenmesser fein. Dann pressen Sie den Saft aus der Zitrone aus, mischen die Zutaten in einer Schüssel und streuen sie über die Zwiebeln und die Kartoffeln.

Zum Schluss träufeln Sie den Zitronensaft über die Poularde und servieren das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

## Zwiebelhähnchen 'Gourmet'

Menge: 8 Portionen



8 Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen  
2 Beutel Maggi "Meisterklasse - Zwiebelcreme-Suppe"  
500 Milliliter Sojasahne

Legen Sie die veganen Mühlen Filet Typ Hähnchen in eine feuerfeste Form (bitte wegen der Mikrowelle nicht aus Metall) legen. Dann verrühren Sie die Beutel Maggi Meisterklasse Zwiebelcreme Suppe in einer Schüssel mit der Sojasahne und gießen sie über den Fleischersatz, so das die Filets gut bedeckt sind.

Nun backen Sie das Gericht etwa 15 Minuten im Mikrowellengeeignet bei Kombination von Heißluft und Mikrowelle.

Nach der Zubereitung servieren Sie das Gericht in der Form Ihren Gästen mit 8 flachen Tellern. Als Beilage empfehlen wir je ein Baguette und einen Salat.

## Kichererbsen-Couscous mit Rosinen

Menge: 10 Portionen



### FÜR DEN COUSCOUS

1 Kilogramm Couscous-Grieß  
1 Tasse Speiseöl  
150 Gramm Margarine; (1)  
1 Teelöffel Tafelsalz; (1)

### FÜR DIE BRÜHE:

1 Tasse Kichererbsen  
1500 Gramm Like Chicken  
2 Zwiebeln; (1)  
1400 Gramm Zwiebeln; (2)  
150 Gramm Margarine; (2)  
1/2 Teelöffel Safran-Pulver  
500 Gramm Rosinen  
1 Esslöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Tafelsalz  
4 Liter Salzwasser (1)  
1/2 Liter Wasser (2)  
etwas Speiseöl

Bitte beachten: am Vortag beginnen.

Lassen Sie die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag spülen Sie den Couscous-Grieß in einem Sieb mit kaltem Wasser ab und lassen ihn abtropfen. Dann verteilen Sie den Couscous-Grieß mit der Hand auf einer großen Platte, um die Körner voneinander zu trennen.

Danach geben Sie für die Brühe das Salzwasser (1) in den unteren Teil eines Couscous-Kochtopfes. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln (1) ab und schneiden sie in Vierte. Das Like Chicken, die Kichererbsen, die geviertelte Zwiebeln (1) und die Margarine fügen Sie nun bitte hinzu. und würzen die Zutaten mit Pfeffer und dem Safran.

Fortsetzung:

### Kichererbsen-Couscous mit Rosinen



Dann geben Sie den Grieß in den oberen Teil des Topfes und bringen die Brühe zum Kochen. Wenn Dampf aus dem Topf tritt, dämpfen Sie den Grieß bitte etwa 30 Minuten.

Danach nehmen Sie den Grieß mit einer Schaumkelle aus dem Topf und verteilen ihn wiederum auf der Platte. Jetzt feuchten Sie den Grieß mit 2-3 Esslöffel Speiseöl und danach mit etwas vom Wasser (2) an und lockern ihn, um die Körner voneinander zu trennen. Dann geben Sie nach und nach das restliche Speiseöl und Wasser (2) hinzu: Das Speiseöl und das Wasser sollten zum Schluss gleichmäßig verteilt sein. Nun lassen Sie den Grieß stehen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.

Wenn das Wasser aufgesogen ist geben Sie den Grieß zum zweiten Mal in den oberen Teil des Topfes. Wenn nötig, gießen Sie bitte der Brühe Wasser hinzu. Die Brühe bringen Sie danach im Topf zum Kochen und dämpfen den Grieß. Sobald viel Dampf austritt, nehmen Sie den Grieß erneut mit einer Schaumkelle aus dem Topf und verteilen ihn auf der Platte. Jetzt streuen Sie etwas Tafelsalz (1) darüber und fügen die Margarine in Flocken hinzu. Dann lockern Sie den Grieß, um die Körner voneinander zu trennen und die Margarine und das Tafelsalz gleichmäßig zu verteilen.

Danach nehmen Sie das Like Chicken mit der Schaumkelle heraus und schmecken die Brühe mit den Gewürzen ab. Wenn nötig können Sie die Brühe etwas einkochen lassen. Dann ziehen Sie die Zwiebeln (2) ab, schneiden sie in Stücke, spülen die Rosinen mit kaltem Wasser ab und lassen die Rosinen in einem Sieb abtropfen. 30 Minuten vor dem Servieren geben Sie bitte die Zwiebeln (2) und die Rosinen in die Brühe.

Dann geben Sie den Grieß zum dritten Mal in den oberen Teil des Topfes und bringen die Brühe zum kochen. Außerdem geben Sie das Like Chicken zum aufwärmen in die Brühe.

Nun nehmen Sie den Couscous mit der Schaumkelle aus dem Topf, lockern ihn nochmals und richten den Couscous kegelförmig auf einer Platte an. Danach legen Sie das Like Chicken in die Mitte, geben die Kichererbsen, die Zwiebeln und die Rosinen darüber und übergießen die Zutaten mit genügend Brühe.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf einer vorgewärmten Platte an und servieren es Ihren Gästen.

## Sri Lanka Curry mit Jackfruit und Like Chicken



Menge: 4 Portionen

2 Dose Jackfruit, etwa 225 Gramm  
36 Gramm Like Chicken (2 Pakete)  
4 kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Stücke Ingwer  
4 Esslöffel Speiseöl  
4 Esslöffel Currypulver (am besten welches aus Sri Lanka)  
2 Esslöffel Tomatenmark  
400 Milliliter Kokosmilch  
etwas Tafelsalz

Gießen Sie die Jackfruit in einem Sieb ab, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und halbieren Sie die größeren Fruchtstücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in grobe Stücke. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser zusammen mit dem Ingwer klein.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne. Anschließend geben Sie das Like Chicken in die Pfanne, braten es bei großer Hitze etwa 4 Minuten an, geben die Jackfruit und die Zwiebeln dazu, verrühren die Zutaten und braten sie auf mittlerer Hitze an, bis die Stücke leicht braun werden. Danach geben Sie das Tomatenmark, den Ingwer, den Knoblauch und das Sri Lanka Currypulver hinzu und braten alles Bei gelegentlichem Umrühren weitere 5 - 10 Minuten, bis die Gewürze sich gut mit dem Speiseöl vermischt. Im Zweifel können Sie noch etwas Speiseöl hinzugeben.

Danach gießen Sie die Kokosmilch an, lassen das Ganze einmal aufkochen und reduzieren danach die Hitze. Jetzt lassen Sie das Gericht weitere 15 Minuten köcheln. Nach Bedarf können Sie das Gericht mit Tafelsalz abschmecken.

### **Unsere Tipps:**

Falls das Curry zu dickflüssig ist, empfehlen wir etwas Wasser oder Kokosmilch hinzufügen.

### **Fleischersatz:**

Statt Lik Chicken können Sie übrigens auch getrocknete Sojaschnetzel verwenden. Dafür geben Sie das Sojaschnetzel in eine Schüssel, übergießen Sie es mit kochendem Wasser und geben einen Esslöffel Gemüsebrühe hinzu bevor Sie den Schlüsselinhalt umrühren und etwa 10 - 15 Minuten ziehen lassen. Danach gießen Sie das Wasser durch ein grobes Sieb ab und drücken die Sojaschnetzel gut aus, damit sie nicht so nass sind. Anschließend geben Sie das Schnetzel wieder in die Schüssel und marinieren es mit 2-3 Esslöffel Olivenöl und dem Geflügelgewürzpulver. Am besten decken Sie die Schüssel jetzt mit der Folie ab und lassen den Fleischersatz über Nacht im Kühlschrank ruhen.

---

RETTEN SIE MIT RETTET DAS HUHN E.V. EINE  
LEGEHENNEN AUS DER MASSENTIERHALTUNG

<https://www.rettet-das-huhn.de>

(unbezahlte Werbung)

**Inhalt:**

Würziger weihnachtlicher und veganer "Gänsebraten" mit Bratapfel (vegan) **Seite:** 03-05  
Yufkali pilic, Like Chicken im Teigmantel **Seite:** 06-07  
Yu-lang-chi (veganes Hühnerfleisch und veganer Schinken Spicker im grünen Paradies) **Seite:** 08-09  
Yakitori - Japanische LSpeise mit Like Chicken veganisiert **Seite:** 10

Yakitori - Japanische Hähnchenspiesse **Seite:** 11  
Zitronen-Chicken 1 **Seite:** 12  
Zitronen-Chicken 2 **Seite:** 13  
Zitronen-Knoblauch-Hähnchen **Seite:** 14  
Zitronenhähnchen (Marokko, vegan) **Seite:** 15-16

Zitronenhuhn **Seite:** 17  
Zitronenhuhn mit Salbei **Seite:** 18  
Zitronenhähnchen **Seite:** 19  
Zitronenhähnchen mit Gemüse **Seite:** 20  
Zitronenfilet **Seite:** 21

Zucchini-Gratin mit Hähnchenbrust **Seite:** 22-23  
Veganer Käse Gorgonzola Art **Seite:** 23  
Zwergenschnitzel **Seite:** 24  
Zwiebel-Hähnchen **Seite:** 25-26  
Zwiebelhähnchen 'Gourmet' **Seite:** 27

**Außerdem:**

Kichererbsen-Couscous mit Rosinen **Seite:** 28-29  
Sri Lanka Curry mit Jackfruit und Like Chicken **Seite:** 30

## 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

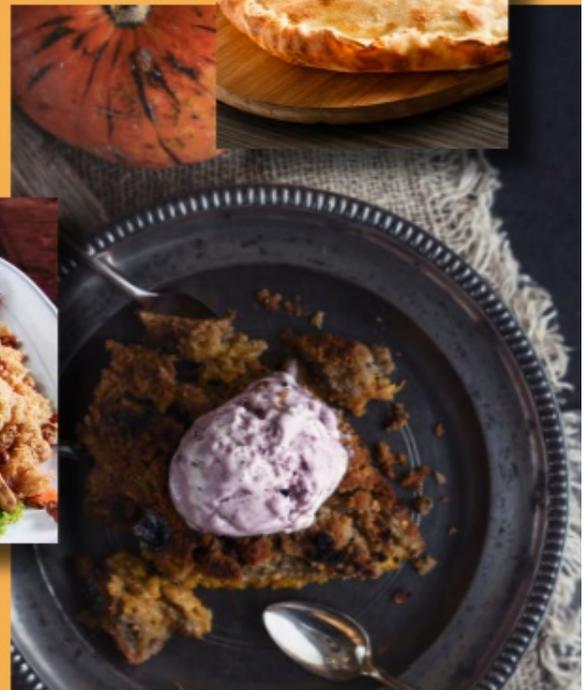
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

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/)