



Bild: Grünkohl

Phosphor Kochbuch
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de



Vorwort:

Phosphat ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. Man findet es zum Beispiel in Getreideprodukten (Roggenmischbrot, Vollkornnudeln, Hirse, Knäckebrot, Reis, Grünkern und Weizenkleie), Kartoffeln und Kartoffelprodukten (zum Beispiel Rösti, gekochten Kartoffeln, Gnocchi, Kartoffelpüree, Kroketten und Pellkartoffeln) sowie Hülsenfrüchten (Sojabohnen, weißen Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Erbsen). Außerdem kann man Phosphor gut durch Gemüse (zum Beispiel Artischocken, Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli und Wirsing) und Feldsalat aufnehmen. In Obst finden Sie Phosphor zum Beispiel in Holunderbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Feigen oder Kiwis.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen,
freundliche Grüße Marcus Petersen - Clausen

www.Köche-Nord.de

Inhalt:

Getreideprodukten, Seite: 03 - 16

Roggenmischbrot, Seite: 03 - 04
Vollkornnudeln, Seite: 05
Hirse, Seite: 06 - 07
Knäckebrot, Seite: 08 - 09
Reis, Seite: 10 - 12
Grünkern, Seite: 13 - 14
Weizenkleie, Seite: 15

Kartoffeln und Kartoffelprodukte, Seite: 17 - 25

Rösti, Seite: 16
Kartoffeln, Seite: 17 - 18
Gnocchi, Seite: 19 - 20
Kartoffelpüree, Seite: 21 - 22
Kroketten, Seite: 23 - 24
Pellkartoffeln, Seite: 25

Inhalt:

Gemüse, Seite: 35 - 47

Artischocken, Seite: 36 - 37
Grünkohl, Seite: 38 - 39
Rosenkohl, Seite: 40 - 41
Brokkoli, Seite: 42 - 43
Wirsing, Seite: 44 - 47

Salat, Seite: 48 - 49

Feldsalat, Seite: 48 - 49

Obst, Seite: 50 - 54

Holunderbeeren, Seite: 50
Himbeeren, Seite: 51
Johannisbeeren, Seite: 52
Feigen, Seite: 53
Kiwi, Seite: 54

Index, Seite: 55

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Getreideprodukten:



Roggenmischbrot

Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig

Menge: 1 Laib

400 Gramm Roggenmehl, Type 997
400 Milliliter Wasser, lauwarm, etwa 35 Grad Celsius
80 Gramm Anstellgut, vom Roggensauerteig
50 Gramm Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Leinsaat
500 Milliliter Bier (Schwarzbier), oder Starkbier
450 Gramm Dinkelmehl (Vollkorn-), oder Weizenvollkornmehl
450 Gramm Roggenmehl, Type 997
25 Gramm Tafelsalz
5 Gramm Kümmelpulver
5 Gramm Korianderpulver
5 Gramm Fenchel, gemahlen
5 Gramm Schabzigerklee, gemahlen

Für den Sauerteig:

Verrühren Sie 400 Gramm gesiebtes Roggenmehl in einer Schüssel mit dem Wasser und dem Anstellgut und lassen Sie die drei Zutaten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt im Warmen (wir stellen das Ganze immer in den Backofen und schalten nur das Licht ein) etwa 10-14 Stunden gären.

Dann nehmen Sie vom fertigen Sauerteig etwa 80 Gramm ab und heben ihn für das nächste Backen auf.

Zeitgleich verrühren Sie das gesiebte Dinkelvollkornmehl in einer Schüssel mit den Gewürzen, den Sonnenblumenkernen und dem Bier und lassen das Ganze parallel zum Sauerteig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt quellen.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:



Getreideprodukten:

Fortsetzung: **Roggenmischbrot**

Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig

Danach mischen Sie 800 Gramm Sauerteig mit dem Bier-Gewürz-Saat-Brei und verarbeiten den Sauerteig mit etwa 450 Gramm Roggenmehl zu einem Brotteig. Der Teig soll möglichst noch leicht klebrig sein. Anschließend lassen Sie den Teig etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen. Dann schleifen Sie den Teig gut (dafür empfehlen wir Ihnen das Youtube-Video <https://youtu.be/OEmafKuaaq4> [unbezahlte Werbung]) wenn möglich mit Bäckerstärke, nicht mit Wasser um eine bessere Oberflächenform zu erreichen.

Jetzt lassen Sie den Teig in einem Gärkorbchen mit einem sauberen Tuch abgedeckt gehen, bis der Teig an der Oberfläche leichte Risse bildet und sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Auch dies machen wir in dem Backofen bei eingeschaltetem Licht (weil wir als Köche leider keinen Gärkorb besitzen). Bei uns hat es 90 Minuten gedauert, bis das Brot fertig gegangen war.

Nach der Ruhezeit backen Sie das Brot bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30 Minuten und stellen dabei ein Schälchen mit Wasser in den Backofen (um Schwaden [Wasserdampf] zu bilden und eine bessere Kruste zu bekommen).

Das Brot läuft übrigens etwas in die Breite. Deshalb schalten Sie den Backofen dann auf 200 Grad Celsius herunter, wässern die Brotkrume nochmals kräftig und backen das Brot danach fertig.

Nach dem Backen wickeln Sie das Brot bitte in ein sauberes Geschirrtuch und lassen es auskühlen. Das Tuch sorgt natürlich dafür, dass die Feuchtigkeit besser im Brot bleibt. Die Krume bleibt übrigens trotzdem knusprig und resch.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Getreideprodukten:



Vollkornnudeln

Ajvar -Vollkornnudel-Suppe mit Spitzpaprika für Bad Bevensen

Menge: 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
6 Esslöffel Ajvar (würzige Paprikapaste)
100 Gramm Vollkornnudeln Dinkelvollkornspiralspätzle oder andere dünne Vollkornnudeln
2 Zwiebeln oder 4 Schalotten
6 Knoblauchzehen
1 Spitzpaprikaschote, rot
nach eigenem Belieben Kräutersalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver

Außerdem:

etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot

Ziehen Sie die Zwiebel oder die Schalotten ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die weißen Scheidenwände, das Kerngehäuse und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln/Schalotten und den Knoblauch darin glasig. Dann geben Sie die Paprikawürfel hinzu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten die Paprikawürfel kurz mit bevor Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Nun geben Sie die Dinkelvollkornspiralspätzle (oder andere Nudeln) in die Brühe und lassen sie etwa 8-12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Nudeln gar sind. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Ajvar, Kräutersalz, Pfeffer und Chili ab und ziehen den Suppentopf von der Kochstelle.

Danach füllen Sie die Ajvar - Vollkornnudel - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Getreideprodukten:



Hirse

Hirse-Pudding mit Aprikosen

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Hirsekörner

1 Esslöffel Speiseöl

1/2 Liter Sojamilch oder andere pflanzliche Milch (Menge anpassen)

1 Teelöffel Zimt

Zusätzlich nach eigenem Geschmack:

2 Teelöffel Agavendicksaft

50 Gramm Geröstete Haselnuss

50 Gramm Rosinen

50 Gramm Kandierter Ingwer, gehackt (siehe Tipp auf Seite 07)

Als Beilage:

250 Gramm Getrocknete Aprikosen (60 Minuten in heißem Wasser einweichen)

Der Pudding, der durch die Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch) eine köstlich cremige Konsistenz erhält, kann für sich allein oder mit Fruchtputees beziehungsweise Kompott serviert werden.

Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und rösten die Hirse bei schwacher Hitze etwa 4-5 Minuten goldbraun. Nach der angegebenen Zeit gießen Sie die Hirse mit der Sojamilch auf, bringen den Pfanneninhalt zum Kochen und lassen ihn etwa 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Getreideprodukten:Fortsetzung: **Hirse****Hirse-Pudding mit Aprikosen**

Anschließend füllen Sie die Zutaten aus der Pfanne in eine feuerfeste Form (zum Beispiel eine Auflaufform), bestreuen sie mit dem Zimt (und eventuell mit einer der zusätzlichen Zutaten beziehungsweise mit allen) und backen den Hirse-Pudding etwa 45-60 Minuten im Backofen.

Währenddessen erhitzen Sie die Aprikosen in ihrem Einweichwasser etwa 10 Minuten in einem kleinem Kochtopf. Nach der Backzeit hohlen Sie den Pudding aus dem Backofen, geben ihn in kleine Dessertschalen und servieren den Hirse-Pudding mit den Aprikosen.

Unser Tipp:

Kandierter Ingwer ist getrockneter Ingwer, er verleiht Ihrem Dessert eine ganz besondere würzigscharfe-Note. Übrigens ist getrockneter Ingwer besonders lange haltbar (bis zu 2 Jahre)!

Sie können den getrockneten Ingwer zum Beispiel im Standmixer pulverisieren.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Getreideprodukten:



Knäckebröt

Glutenfreies Knäckebröt

Menge: 1 Blech

110 Gramm Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Sauerteig-ansatz
100 Gramm ungeschälter Sesam
60 Gramm Teff-Mehl
400 Milliliter kaltes Wasser
60 Gramm Quinoa-Mehl
4 Esslöffel Olivenöl
60 Gramm Buchweizen-Flocken
1 Teelöffel Tafelsalz
60 Gramm Haferflocken
30 Gramm getrocknete und klein-geschnittene Tomaten
3 Esslöffel Chia-Samen
1/2 Teelöffel Xanthan

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie die Mehlsorten in ein feines Sieb und sieben Sie sie in eine Schüssel. Dann verrühren Sie die Mehlsorten mit allen restlichen Zutaten bis auf dem Sesam zu einem dicken Brei. Nun stellen Sie den Brei für etwa 60 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt in den Kühlschrank. Nach der Ruhezeit rühren Sie bitte 80 Gramm Sesam unter den Brei. Dann legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus und streichen die Masse darauf. Darüber streuen Sie bitte den restlichen Sesam.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Getreideprodukten:Fortsetzung: **Knäckebröt**

Glutenfreies Knäckebröt

Jetzt heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und backen die Masse auf der mittleren Schiene für etwa 15 Minuten. Anschließend schneiden Sie mit einem Küchenmesser Kerben in die Masse und reduzieren die Hitze bitte auf 170 Grad Celsius. Danach backen Sie alles weitere 30-35 Minuten. Zum Schluss holen Sie das Knäckebröt aus dem Ofen, lassen es auf einem Kuchengitter auskühlen und brechen es in Stücke.

Unser Tipp:

Mehl wird gesiebt damit es ohne Klumpen ist, das Backwerk lockerer wird und so dem Teig auch etwas Sauerstoff zugeführt wird.

Ruhezeit: etwa 60 Minuten

Backzeit: etwa 40-50 Minuten

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Getreideprodukten:



Reis

Reissalat für Bremen

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

2 Tassen Reis (zum Beispiel Naturreis, Parboiled Reis, auch mit Wildreis gemischt)

4 Tassen Gemüsebrühe (vegane)

100 Gramm Erbsen, Tiefkühlware

2 Paprikaschoten, rote oder gelb

2 Lauchzwiebeln

150 Gramm Mais (Dose), abgetropft

1 Dose Kidneybohnen, abgetropft

Für das Dressing:

2 Esslöffel Essig

3 Esslöffel Rapsöl, Olivenöl oder Walnussöl)

7 Esslöffel Schlagfix

140 Gramm Tomatenmark

etwas Tafelsalz

etwas braunen Zucker

1 Esslöffel Cayennepfeffer

1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüßes

ein paar Kräuter (zum Beispiel Thymian, Basilikum, Lavendel)

Außerdem:

125 Gramm pflanzlicher Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 12)

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und rühren Sie den Schaufelinhalt mit den Händen so lange, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis das Wasser klar bleibt. Danach gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb und lassen ihn kurz abtropfen, bevor Sie ihn in einem Kochtopf mit der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung bei mittlerer Hitze kochen. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Reis gut abkühlen.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Getreideprodukten:



Fortsetzung: **Reis**

Reissalat für Bremen

Nebenbei füllen Sie die Erbsen in einen weiteren Kochtopf und kochen sie bei großer Hitze etwa 3 Minuten in frischem Wasser gar. Danach gießen Sie die Erbsen durch das feine Sieb und schrecken Sie die Erbsen mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Außerdem halbieren Sie die mit einem großen Küchenmesser und entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die die Stielansätze, bevor Sie die Schoten mit kaltem Wasser gründlich ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Anschließend halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meinchmal etwas Erde), schütteln die Lauchzwiebeln kurz trocken und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Danach füllen Sie den Reis und die Kidneybohnen in ein grobes Sieb und spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie gut abtropfen lassen.

Nun mischen Sie das Gemüse in einer Schüssel mit Reis, Mais und Kidneybohnen.

Anschließend verrühren Sie für das Dressing den Essig, das Rapsöl, den Schlagfix und das Tomatenmark miteinander und schmecken das Dressing mit Tafelsalz, Zucker, Cayennepfeffer, Paprikapulver und den Kräutern ab. Danach mischen Sie das Dressing unter den Reis und das Gemüse, decken den Salat mit der Folie ab und lassen ihn mindestens 2 Stunden (besser länger) im Kühlschrank ziehen. Danach schmecken Sie den Reissalat noch einmal mit den Gewürzen ab und mischen ihn nochmal durch.

Zum Schluss geben Sie den zerbröselten pflanzlichen Feta-Käse (siehe Tipp) über den Reissalat und servieren den Salat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Getreideprodukten:

Fortsetzung: **Reis**

Unser Tipp:

pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) 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.

Weitere Tipps:

Aufpeppen lässt sich Ihr 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.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:



Getreideprodukten:

Grünkern

Barsbütteler Grünkern-Trifle-Salat

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Grünkern, ganz

Für die Vinaigrette:

300 Milliliter Orangensaft, 3 Esslöffel süßer veganer Senf

4 Esslöffel Traubenkernöl, 1 Bund Schnittlauch

100 Gramm Römersalat

40 Gramm Walnusskerne, 300 Gramm Möhren

300 Gramm Knollensellerie, 200 Gramm Äpfel

Am Vortag geben Sie den Grünkern in ein Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und lassen ihn über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie den Grünkern ab und geben ihn in einen großen Topf. Nun fügen Sie so viel Wasser hinzu, das der Grünkern ganz bedeckt ist. Dann bringen Sie Alles zum Kochen und lassen es bei schwacher Hitze etwa 30-32 Minuten kochen. Danach nehmen Sie den Topf von der Hitze und lassen den Grünkern in dem Kochwasser erkalten. Danach lassen Sie ihn in einem Sieb abtropfen.

Für die Vinaigrette verrühren Sie den Orangensaft mit dem veganen Senf und dem Essig in einer Schüssel. Dann würzen Sie die Vinaigrette mit Pfeffer und Tafelsalz und schlagen das Traubenkernöl unter. Anschließend spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen. Die Schnittlauchröllchen rühren Sie dann unter die Vinaigrette.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:



Getreideprodukten:

Fortsetzung: **Grünkern**

Barsbütteler Grünkern-Trifle-Salat

Nun putzen Sie den Römersalat, spülen ihn ab und schneiden ihn in etwa 1 Zentimeter breite Streifen. Danach hacken Sie die Walnusskerne grob, putzen die Möhren und den Sellerie, schälen das Gemüse und spülen es ab. Die Äpfel schälen Sie, halbieren und entkernen sie. Dann raffeln Sie die Äpfelhälften, den Sellerie und die Möhren getrennt von einander auf der Haushaltsreibe grob. Jede Schicht des Grünkern, der Möhrenraffeln, der Sellerieraffeln, der Apfelraffeln und der Walnusskerne müssen Sie dabei mit etwas Vinaigrette beträufeln. Etwas Vinaigrette lassen Sie bitte für die Salatstreifen zurück und stellen sie beiseite. Dann lassen Sie den Salat abgedeckt mindestens 20-25 Minuten im Kühlschrank gut durchziehen.

Zum Servieren belegen Sie jetzt den eingeschichteten Salat mit den Salatstreifen und beträufeln alles mit der restlichen, beiseite gestellten Vinaigrette.

Unser Tipp:

Diesen Grünkern-Trifle-Salat können Sie zum Mitnehmen in ein große, verschließbares Glas füllen, es mit einem Deckel verschließen und kurz vor dem Verzehr kräftig durchschütteln.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Getreideprodukten:



Weizenkleie

Früchtemüsli

Menge: 4 Portionen

- 1 Apfel (Boskop)
- 1 Banane
- 1 Birne
- 6 Kurpflaumen
- 1 Orange
- 1 Mango
- 1 Soja-Joghurt
- 6 Esslöffel Weizenkeime
- 6 Esslöffel Weizenkleie
- 3 Esslöffel Bierhefe
- 1 Esslöffel Weizenkeimoel
- 1 Esslöffel Lecitin

Geben Sie die Zutaten in einen Mixer und zerkleinern Sie sie. Anschließend können Sie das Früchtemüsli Ihren Gästen servieren.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Rösti

Rösti mit Thymian

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm festkochende Kartoffeln
- 2 kleine Stängel Thymian
- 2 Zwiebeln
- 125 Gramm Margarine (vegane)
- etwas Salz
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

Waschen Sie die Kartoffeln gründlich, geben Sie sie in einen Topf knapp mit Wasser bedeckt, bringen Sie sie zugedeckt zum Kochen und kochen Sie die Pellkartoffeln in etwa 10 Minuten halb gar. Nach der Garzeit gießen Sie die Kartoffeln ab, lassen sie kurz abdampfen, pellen sie heiß und lassen sie dann erkalten.

Nun heizen Sie schon mal den Backofen auf etwa 70-80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Wenn Sie das Gargut bei 70-80 Grad Hitze warm halten, gart es nicht weiter.

Danach reiben Sie die Kartoffeln auf einer großen Reibe (Rösti-Raffel) grob in raffeln. Anschließend spülen Sie den Thymian ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Kräuter-Blätter klein. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in sehr kleine Würfel. Danach zerlassen Sie jeweils ein Viertel der Margarine in einer Pfanne, dünsten ein Viertel der Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig, fügen ein Viertel der Kartoffel-Raffel hinzu und drücken Alles etwas fest. Die Rösti würzen Sie nun mit dem Thymian, etwas Pfeffer und Salz. Dann braten Sie die Rösti in etwa 10-11 Minuten von beiden Seiten goldgelb, nehmen sie mit einem Pfannenwender heraus und stellen sie im vorgeheizten Ofen warm. Anschließend bereiten Sie aus den restlichen Zutaten weitere 3 Rösti zu.

Zubereitungszeit: etwa 65 Minuten, ohne Abkühlzeit

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Kartoffeln

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Brokkoli, Tiefkühlware
1 Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
200 Gramm Räuchertofu
10 Tomaten, getrocknete, gewürfelt
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Guss:

400 Gramm Tofu, (Seidentofu)
2 Esslöffel Hefeflocken
4 Esslöffel Rapsöl
2 Esslöffel Speisestärke
2 Teelöffel Kräutersalz
2 Esslöffel Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
2 Esslöffel, gestrichen Kurkuma
2 Prisen Muskat
2 Prisen bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und kochen Sie sie in etwas gesalzenem Wasser. Dann gießen Sie die Kartoffeln durch ein grobes Sieb, lassen sie kurz abdampfen und schneiden die Kartoffeln danach mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Anschließend nehmen Sie den Räuchertofu aus der Verpackung und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten den Tofu darin an. Danach geben Sie die getrockneten Tomaten dazu und fügen außerdem die aufgetauten Brokkoli-röschen dazu, bevor Sie die Zutaten etwa Minuten bei mittlerer Hitze 3 Minuten mit braten.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Fortsetzung: **Kartoffeln**

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

Danach füllen Sie die Kartoffeln in einer große Schüssel, geben den Inhalt der Pfanne zu den Kartoffeln und vermischen die Zutaten für den Guss mixen und mit dem Kartoffel-Brokkoli-Gemüse. Anschließend verteilen Sie die gesamten Zutaten in zwei Auflaufformen und backen den Auflauf etwa 30 - 40 Minuten bei 190 Grad Celsius im Backofen, bevor Sie Ihren Gästen das Gericht zum Beispiel mit einem bunten Salat servieren.

Unser Tipp:

Sie können diesen Auflauf auch gut mit allen möglichen Gemüsesorten wie Lauch, Kohlrabi, Paprika zubereiten.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Gnocchi

Glücksburger Ostsee-Gnocchi-Rotkohl-Salat mit pflanzlichem Feta-Käse
(Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 4 Portionen

- 1 kleiner Rotkohl (etwa 500 Gramm)
- etwas Tafelsalz
- 2 Esslöffel Pinienkerne
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Paket Kartoffel-Gnocchi (= 500 Gramm)
- 1 Esslöffel Butter
- 100 Gramm Weintrauben, grüne
- 150 Gramm pflanzlichem Feta-Käse (siehe Tipp)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Apfelmus
- 1 Teelöffel Senf, scharfer
- Pfeffer, frisch gemahlen

Von dem Rotkohl entfernen Sie erst die äußeren Blätter, vierteln ihn und schneiden den Strunk keilförmig heraus. Dann schneiden Sie den Kohl in dünne Streifen und waschen ihn. Den abgetropften Kohl mischen Sie nun mit 2 Teelöffel Salz, verkneten ihn gründlich und lassen ihn etwa 60 Minuten ziehen. In der Zwischenzeit rösten Sie die Pinienkerne in einer heißen Pfanne (fettfrei) und stellen sie beiseite.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Fortsetzung: **Gnocchi**

Glücksburger Ostsee-Gnocchi-Rotkohl-Salat mit pflanzlichem Feta-Käse
(Kreis Schleswig-Flensburg)

Dann karamellisieren Sie den Honig in einer Pfanne goldbraun, geben die Gnocchis und die Butter hinzu und schwenken sie darin etwa 3-5 Minuten. Danach waschen Sie die Weintrauben, halbieren sie und zerbröseln den pflanzlichen Feta-Käse (siehe Tipp). Das Olivenöl verrühren Sie jetzt in einer Schüssel mit dem Essig, dem Mus und dem Senf und würzen das Dressing mit Pfeffer und Salz.

Anschließend lassen Sie den Rotkohl abtropfen, mischen ihn mit den Gnocchis, den beiseite gestellten Pinienkernen, den Trauben, dem pflanzlichen Feta und dem Dressing und servieren den Gnocchi-Rotkohl-Salat nach Wunsch mit frischem Baguette servieren.

Unser Tipp:

Studien zeigen, dass zu viel Salz im Essen ungesund ist - zu wenig kann aber auch schädlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich sechs Gramm Salz, was etwa einem Teelöffel entspricht, oder gar die fünf Gramm, zu denen die Weltgesundheitsorganisation rät!

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Kartoffelpüree

Kartoffelpüree mit Äpfeln

Menge: 3-4 Portionen

500 Gramm Äpfel, Boskop
300 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
1/4 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch oder andere pflanzliche Milch)
50 Gramm Margarine (flüssig und vegane)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Muskat
etwas braunen Zucker

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem saubere Geschirrtuch trocken und geben Sie die Kartoffeln dann in einen Kochtopf mit Salzwasser in dem Sie die Kartoffeln kochen. Zwischendurch schälen Sie bitte die Äpfel, vierteln sie und befreien die Äpfel von den Kerngehäusen bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in fingerdicke große Würfel schneiden.

Anschließend gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb, geben sie in eine Schüssel und pürieren die Kartoffeln mit der pflanzlichen Milch und der flüssigen lauwarmen Margarine und einem Pürierstab. Dann dünsten Sie die Äpfel in einen kleinen Kochtopf in Margarine an, legen danach einen Deckel auf den Topf und schmoren die Äpfel bei geschlossenem Topf und mittlerer Hitze weich.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Fortsetzung: **Kartoffelpüree**

Kartoffelpüree mit Äpfeln

Die Apfelstücke sollten möglichst noch etwas Biss haben und nicht ganz verkocht sein damit sie noch Nährstoffe enthalten.

Nun heben Sie die Apfelstücke mit einem Kochlöffel unter die Kartoffelmasse und würzen die Masse mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und etwas braunen Zucker. Die Konsistenz des Pürees sollte möglichst schön sämig und locker sein, also sollten Sie eventuell etwas mehr pflanzliche Milch oder Margarine verwenden, je nach Geschmack.

Unser Tipp:

Wir mischen unter dieses Püree gerne mit in mundgerechte Stücke geschnittenen und vorgekochten Wirsing und lassen dann die Äpfel weg.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Kroketten

Vegane Mandelkroketten

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Kartoffeln (mehligkochend)

100 Gramm Mandeln, Blättchen (oder 100 Gramm gemahlene Haselnuskerne)

1 Esslöffel weißes Mehl

1 Esslöffel Speisestärke

7 Gramm Ei-Ersatz (1, von RUF)

50 Milliliter Mineralwasser (1)

7 Gramm Ei-Ersatz (2, von RUF)

50 Milliliter Mineralwasser (2)

Außerdem:

etwas Kräutersalz

1 Teelöffel Muskat

4 Esslöffel Paniermehl oder Pankomehl

etwas Speiseöl (zum frittieren)

etwas Küchenpapier

Kochen Sie die geschälten, mit kaltem Wasser abgespülten und halbierten Kartoffeln am Vortag. Danach drücken Sie die abgegossenen Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse oder stampfen die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer.

Am nächsten Tag geben Sie den Ei-Ersatz (1) in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (1, mit einer Gabel geht das am besten). Danach geben Sie den Ei-Ersatz (2) in eine zweite kleine Schüssel und verrühren ihn ebenfalls mit dem Mineralwasser (2). Dann verkneten Sie die gestampften oder gepressten Kartoffeln mit dem weißen Mehl, der Stärke, den Ei-Ersatz und würzen die Masse mit Kräutersalz und Muskat.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Fortsetzung: **Kroketten**

Vegane Mandelkroketten

Nun formen Sie die Masse bitte auf einer feuchten Kunststoffplatte zu einem etwa zweifingerdicken Rechteck aus und schneiden daraus zweifingerbreite, knapp fingerlange Rechtecke. Diese Rechtecke formen Sie anschließend bitte zu Röllchen (Kroketten)

Danach wenden Sie die Kroketten erst in dem Ei-Ersatz, dann dem Paniermehl und drücken anschließend die Panade rundherum an.

Nun frittieren Sie die Kroketten in einer zu gut einem Drittel gefüllten Friteuse oder in einem Kochtopf mit 180 Grad heißem Speiseöl (wenn Sie einen Kochlöffelstiel in das Fett halten und sich am Stielrand kleine Blasen bilden ist das Fett heiß genug). Die Kroketten werden bitte in jeweils 3-5 Stück auf einmal goldbraun frittiert. Zum Schluss lassen Sie die Mandelkroketten auf dem Küchenpapier gut abtropfen lassen und servieren sie Ihren Gästen als Beilage.

Unsere Tipps:

Wenn Sie keine Mandeln mögen können Sie diese zum Beispiel auch gegen gemahlene Haselnusskerne austauschen.

Wenn Sie wollen, können Sie natürlich auch tiefgefrorene Kroketten nehmen, aber die selbstgemachten sind meistens wesentlich lockerer, geschmacklich besser (zum Beispiel wegen den Mandeln) und besser als industriell hergestellte. Deshalb sollten Sie sich die selbstgemachten Kroketten nicht entgehen lassen.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Pellkartoffeln

Syrische Kartoffeln

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (festkochend)
1 Esslöffel Kümmel
1 Bund Minze
1 Bund Petersilie
½ Zitrone, den Saft davon
1 Teelöffel Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
100 Milliliter Olivenöl

Spülen Sie die Kartoffeln kalt ab und kochen Sie sie mit Kümmel etwa 20-25 Minuten gar. Danach pellen Sie die Pellkartoffeln und schneiden sie in Scheiben. Danach spülen Sie die Minze und die Petersilie kalt ab (getrennt), schütteln die Kräuter kurz trocken und hacken sie fein. Anschließend verschlagen Sie den Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Zucker, dem Tafelsalz und dem Pfeffer mit Olivenöl und mischen die Mischung mit den Kräutern unter die Kartoffeln.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Hülsenfrüchte:



Sojabohnen

Asiatisches Pfannen-Gemüse

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Zuckerschoten
300 Gramm Sojabohnen-sprossen
4 Möhren (je etwa 85 Gramm)
1 Stange Porree (Lauch)
1 Bund Schnittknoblauch oder Schnittlauch
4 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sesamöl
300 Gramm abgetropfte Bambussprossen, in Streifen (aus der Dose)
100 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
etwas Salz
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
250 Milliliter (etwa) süßsaure Asia-Sauce
50 Gramm geschälte, gerüstete Sesamsamen

von den Zuckerschoten schneiden Sie die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab, verlesen die Sojabohnen-sprossen, geben die Sprossen in ein Sieb und spülen sie ab. Danach putzen Sie die Möhren, schälen sie und spülen sie ab. Die Möhren schneiden Sie nun bitte zuerst längs in dünne Steifen, dann in feine Stifte. Anschließend putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs, spülen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und lassen sie dann abtropfen. Die Porree-Stange schneiden Sie jetzt längs in feine Streifen. Danach spülen Sie den Schnittknoblauch oder den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und legen einige Halme zum Garnieren beiseite. Die restlichen Halme schneiden Sie bitte in etwa 3 Zentimeter lange Stücke.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und dünsten das vorbereitete Gemüse, die Schnittlauch-Stücke sowie die Bambussprossen darin etwas 5-6 Minuten unter Rühren an. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen Alles zum Kochen und lassen es etwas einkochen. Gewürzt wird jetzt vorsichtig mit Salz (vorsichtig, weil die Gemüsebrühe schon salzig ist) und Pfeffer. Dann rühren Sie die Asia-Sauce unter das Gemüse. Das Pfannen-Gemüse bestreuen Sie danach mit dem Sesam und garnieren das Gericht mit den beiseitegelegten Schnittknoblauch-Halmen oder den Schnittlauch-Halmen.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Hülsenfrüchte:



Bohnen

Blumenkohl - Bohnen Gericht aus Südafrika
(Kalt als Salat oder warm als Beilage)

Menge: 3 Portionen

3 Esslöffel Rapsöl
1 mittelgroße Zwiebel, gerieben oder in kleine Stückchen geschnitten
2 mittelgroße Knoblauchzehen
2 Esslöffel Ingwerpulver
1 mittelgroße Paprikaschoten (grün oder rot)
3 grüne Chilischoten
2 Teelöffel Currypulver
3 mittelgroße Möhren, in kleine Stücke geschnitten
1 Blumenkohl, mittelgroß in feine Röschen zerteilt
1 Dose Bohnen (Baked Beans, 400 Gramm)
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver (edelsüß)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie zuerst die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen, abtropfen lassen und mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden. Danach schlitzten Sie die Chilischoten mit einem Gemüsemesser auf, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen) und schneiden die Chilis dann mit dem Gemüsemesser in feine Ringe.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Hülsenfrüchte:



Fortsetzung: **Bohnen**

Blumenkohl - Bohnen Gericht aus Südafrika

Anschließend entfernen Sie die Blattansätze mit dem großem Küchenmesser vom Blumenkohl, halbieren den Blumenkohl danach und entfernen den Stielansatz, bevor Sie den Blumenkohl mit dem Gemüsemesser in Röschen teilen und sie in ein grobes Sieb geben. Nun spülen Sie auch die Blumenkohlroschen mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann über dem Spülbecken gut abtropfen.

Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin an. Danach fügen Sie das Ingwerpulver und die Chilischoten mit dem Currypulver hinzu und schwitzen die Zutaten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Dabei verrühren Sie den Topfinhalt bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel. Anschließend geben Sie die Möhren und den Blumenkohl hinzu, verrühren die Zutaten nochmal und garen sie bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten. Während der Kochzeit geben Sie bitte immer wieder einen Schuss kaltes Wasser hinzu, bis das Gemüse weich ist (aber noch Biss hat, damit es noch Nährstoffe enthält). Nach 10 Minuten fügen Sie die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu und würzen den Topfinhalt mit Kräutersalz sowie buntem Pfeffer. Anschließend verrühren Sie den Topfinhalt nochmal mit dem Kochlöffel, erhitzen die Bohnen, ziehen den Kochtopf nach der Kochzeit von der Kochstelle und lassen die Zutaten dann eventuell abkühlen.

Zum Schluss füllen Sie den Topfinhalt mit einer Schaumkelle in eine Salatschüssel, streuen die Paprikastückchen roh über den Salat und servieren das Blumenkohl - Bohnen Gericht Ihren Gästen Kalt als Salat oder warm als Beilage zu Reis.

Unser Tipp:

Sie können diese Blumenkohl - Bohnen Gericht mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank gut mehrere Tage aufbewahren.

Weiterer Tipp:

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen und anbraten: Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Hülsenfrüchte:



Linsen

Linsen - Chili - Sauce für Pasta

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Linsen, rote
500 Gramm Tomatensauce, mit Fruchtfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Dose Kidneybohnen
1 Würfel Gemüsebrühe (vegane)
etwas Tafelsalz
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Chilipulver
etwas Cayennepfeffer
etwas Zimt
etwas Zucker
etwas Thymian, getrocknet
etwas Petersilie, gehackt
nach Belieben Erdnüsse, geschälte
eventuell Wasser bei Bedarf
eventuell Sambal Oelek bei Bedarf

Ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen erst ab und hacken Sie sie zusammen mit der entkernten Chilischote (wenn Sie die Sauce etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen) klein. Dann lassen Sie die Zutaten in etwas heißem Olivenöl in einem Topf anbraten (sie sollen nicht braun werden). Die Linsen geben Sie danach dazu, die Gemüsebrühwürfel und den Cayennepfeffer bröseln Sie darüber und gießen die Tomatensauce an. Das Ganze muss jetzt etwa 20 - 22 Minuten köcheln, bis die Linsen schön weich und ein wenig matschig sind. Dabei müssen Sie öfters umrühren und bei Bedarf Wasser angießen. Anschließend würzen Sie die Sauce mit Paprikapulver, Tafelsalz, Chilipulver, Zucker und Zimt je nachdem, wie scharf es sein soll (auch etwas Sambal Oelek können Sie noch mit hinein geben).

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Hülsenfrüchte:



Fortsetzung: **Linsen**

Linsen - Chili - Sauce für Pasta

Danach fügen Sie die Kidneybohnen und die geschälten Erdnüsse hinzu und lassen die Sauce dann noch ein paar Minuten köcheln, bis sie eine gute Konsistenz hat. Zuletzt würzen Sie die Sauce bitte mit den Kräutern.

Unsere Tipps:

Diese Linsen – Chili - Sauce passt sehr gut zu grünen Spinat - Nudeln. Sie können eventuell noch etwas veganen Parmesan auf das Gericht streuen.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Hülsenfrüchte:



Kichererbsen

Spinatcurry

Menge: 4 Portionen

250 Gramm frischer Blattspinat
1 Dose Kichererbsen
2 Tomaten
1 Aubergine
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel Senfkörner
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Koriander, gemahlen
1 Teelöffel Gewürzmischung (Garam Masala)
1 Teelöffel Tafelsalz
2 Esslöffel Rapsöl (zum Anbraten)
eventuell etwas Koriandergrün zum Garnieren
nach eigenem Belieben Wasser

Zupfen Sie als erstes die Spinatblätter von den Stielen. Dann füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, geben den Spinat hinein und spülen ihn gründlich mit beiden Händen (so entfernen Sie Schmutz- und Erdreste von den Blättern, ohne die zarten Blätter zu beschädigen). Danach erneuern Sie das Wasser eventuell 1 - 2 mal und geben den Spinat anschließend tropfnass wieder in die Schüssel.

Danach füllen Sie die Kichererbsen in ein feines Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen gut abtropfen. Außerdem spülen Sie die Tomaten bitte ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren die Tomaten, bevor Sie die Stielansätze mit einem Gemüsemesser entfernen. Danach schneiden Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken und entfernen die Enden, bevor Sie die Aubergine mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Anschließend ziehen Sie noch die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Hülsenfrüchte:



Fortsetzung: **Kichererbsen**

Spinatcurry

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem großen Topf, rösten die Kümmel und Senfsamen darin kurz bei mittlerer Hitze an, geben dann die gewürfelten Tomaten, die Zwiebelwürfel und die Kichererbsen dazu und gießen eventuell etwas kaltes Wasser an. Danach lassen Sie den Topfinhalt einige Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen und geben dann den Spinat und die Aubergine hinzu. Anschließend rühren Sie bitte die restlichen Gewürze mit einem Kochlöffel unter und lassen die Zutaten mit aufgelegtem Deckel etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser nachgießen.

Anschließend schmecken Sie das Curry noch einmal mit den Gewürzen ab, füllen es mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und bestreuen das Gericht mit frischem, gehackten Koriander. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen bitte mit Couscous oder Reis.

Unser Tipp:

Studien zeigen, dass zu viel Salz im Essen ungesund ist - zu wenig kann aber auch schädlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich sechs Gramm Salz, was etwa einem Teelöffel entspricht, oder gar die fünf Gramm, zu denen die Weltgesundheitsorganisation rät!

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Hülsenfrüchte:



Erbsen

Heideer Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
300 Tiefkühl-Erbsen
200 Gramm rote Linsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
280 Gramm abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)
20 Gramm frischer Ingwer
3 1/2 Esslöffel Himbeeressig
1 Prise Tafelsalz
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
3 Esslöffel Nussöl

Die Gemüsebrühe bringen Sie zuerst in einem kleinen Topf zum Kochen. Dann garen Sie die gefrorenen Erbsen darin nach der Packungsanweisung. Anschließend lassen Sie die Erbsen in einem Sieb abtropfen, dabei fangen Sie aber bitte die Gemüsebrühe auf. Die Erbsen schrecken Sie jetzt mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Die aufgefangene Gemüsebrühe geben Sie wieder zurück in den Topf und geben die Linsen hinzu. Dann bringen Sie alles wieder zum Kochen und lassen die Linsen etwa 8-9 Minuten bei schwacher Hitze kochen, bis die Gemüsebrühe von den Linsen ganz aufgesogen ist.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Hülsenfrüchte:



Fortsetzung: **Erbсен**

Heideer Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas

Währenddessen putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie schräg in Scheiben. Die Frühlingszwiebelscheiben heben Sie danach unter die heißen Linsen. Diese Linsen-Frühlingszwiebel-Mischung lassen Sie nun abkühlen. Zwischendurch schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und reiben ihn fein. Den Essig verrühren Sie mit dem Tafelsalz, etwas Pfeffer und dem Ingwer in einer großen Schüssel. Dann schlagen Sie das Sonnenblumenöl und das Nussöl unter. Die Salatsauce geben Sie zu der Linsen-Frühlingszwiebel-Mischung und mengen alles gut unter. Danach heben Sie die Ananasstücke (wir machen das ohne den Saft) und die Erbsen unter. Den Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas stellen Sie jetzt zugedeckt in den Kühlschrank und lassen ihn etwa 60 Minuten durchziehen.

Zum Schluss schmecken Sie den Salat nochmals mit den Gewürzen ab, richten ihn an und servieren ihn dann.

Unser Tipp: Ingwer schälen

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

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Gemüse:**Artischocken**

Artischockensuppe mit Pfifferlingen für den FC St. Pauli Hamburg

Menge: 4 Portionen

2 Artischocken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Tasse Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
2 Tassen Gemüsebrühe
1 Becher Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
1 Handvoll Pfifferlinge
1 Esslöffel Pinienkerne
1 Teelöffel braunen Zucker
2 Esslöffel Maisgrieß
1 Teelöffel Speisestärke
1 Esslöffel Margarine, flüssige
8 Scheiben Brote (dunkles Sauerteigbrot oder Fladenbrot)
1 Esslöffel Kürbiskernöl
ein paar Sprossen (Radieschen-)

Außerdem:

etwas Backpapier

Als erstes entfernen Sie mit einem großem Küchenmesser den Boden der Artischocken und dann die Spitze. Danach entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser rundherum die Blätter und vierteln die beiden Artischocken. Anschließend entfernen Sie mit einem Gemüsemesser (kleinem Messer) das Heu der Artischocken. Danach spülen Sie die Artischocken mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und schneiden die Viertel in grobe Stücke.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Gemüse:



Fortsetzung: **Artischocken**

Artischockensuppe mit Pfifferlingen für den FC St. Pauli Hamburg

Dann bringen Sie gesalzenes und mit Zitronensaft gesäuertes Wasser in einem Suppentopf zum kochen und kochen die Artischocken zu 3/4 gar. Danach nehmen Sie das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, gießen die 2 Tassen Gemüsebrühe mit in den Topf und kochen die Suppe nochmal auf. Nun würzen Sie den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer, mixen ihn mit einem Pürierstab auf und gießen die Suppe danach durch ein Sieb (passieren nennt man das). Anschließend geben Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf und erwärmen den Topfinhalt noch einmal.

Nun hacken Sie die Pinienkerne mit dem großem Küchenmesser fein. Außerdem geben Sie die Pfifferlinge in ein grobes Sieb, spülen die Pilze unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab, lassen die Pfifferlinge gut abtropfen und schneiden sie danach in feine Stücke. Dann vermengen Sie die Pinienkerne in einer Schüssel gut mit den Pfifferlinge, dem braunen Zucker, der Maisgrieß, der Stärke und der geschmolzenen Margarine und würzen die Zutaten mit Tafelsalz. Die Masse sollte möglichst grob krümelig sein. Danach belegen Sie ein Backblech mit Backpapier, streichen die Masse dünn auf dem Backpapier aus und backen das Ganze bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen goldbraun. Nachdem Sie die Pfifferlingsmasse gebacken haben ziehen Sie sie aus dem Backofen und lassen sie auskühlen.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Gemüse:Fortsetzung: **Artischocken**

Artischockensuppe mit Pfifferlingen für den FC St. Pauli Hamburg

Während des auskühlen schneiden Sie das Brot mit einem Brotmesser (Sägemesser) in sehr dünne Scheiben und lassen es bei 50 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen trocknen.

Anrichten:

Anschließend schäumen Sie die Suppe mit einem Mixstab/Pürierstab auf und geben sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen. Dann brechen Sie noch 2-3 Stückchen von der Pinienkern-Pfifferlingsmasse ab und legen sie an die Teller/Tassen. Außerdem legen Sie 1-2 Brotchips an, schneiden einige Radieschen - Sprossen ab und streuen sie über die Suppe. Zum Schluss träufeln Sie ein paar Tropfen Kürbiskernöl über die Artischockensuppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Je jünger die Artischocken sind desto besser schmecken sie.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Gesundheit, Kraft und Leben.

So nehmen wir mit Lob und Dank,
das, was du jetzt gegeben.

https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Gemüse:



Grünkohl

Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel

Menge: 6 Portionen

1.000 Gramm Grünkohl (frisch)
1.000 Gramm Zwiebeln, fein gehackt
500 Milliliter Wasser
6 vegane Bio-Pinkel
2.000 Gramm Kartoffeln (mehligkochend)
125 Gramm Vivera veganer Speck
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie als erstes den Grünkohl unter fließendem kaltem Wasser ab und brechen Sie dann die Blätter von den Stielen (Strunk). Das krause Laub entlang der Mittelrippe zupfen Sie bitte mit ab. Dann lassen Sie das Spülbecken voll mit kaltem Wasser laufen und geben die Grünkohlblätter hinein. Nun spülen Sie alle Blätter gründlich ab, nehmen den Kohl aus dem Wasser und legen ihn in ein großes Sieb. Danach lassen Sie frisches Wasser in das Becken und reinigen die Blätter nochmal sehr sorgfältig (so bekommen Sie die ganze Erde heraus). Anschließend schneiden Sie den abgetropften Grünkohl in kleine Stücke.

Jetzt ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und geben die Zwiebelwürfel und die Grünkohlstücke in einen Topf mit frischem kaltem Wasser. Danach bringen Sie das Wasser zum Kochen und garen den Grünkohl bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 8 mit Deckel). Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte immer wieder mal um (damit der Grünkohl gleichmäßig gart). Nach etwa 60 Minuten Kochzeit fügen Sie die veganen Bio-Pinkel hinzu und lassen die Zutaten weitere 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, halbieren die Kartoffeln und kochen sie in einem weiteren Topf mit Salzwasser gar.

Wenn der Kohl weich ist, nehmen Sie die veganen Würstchen mit einer Schaumkelle heraus und stellen sie auf einem Teller beiseite. Danach würzen Sie den Kohl mit Pfeffer und Tafelsalz pikant. Nun geben die Kartoffeln in den Topf mit dem Kohl und zerstampfen sie mit einem Kartoffelstampfer recht fein.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Gemüse:



Grünkohl

Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel

Dann schneiden Sie den veganen Speck in Würfel und lassen ihn ohne Speiseöl bei mäßiger Hitze in einer Pfanne aus (braten). Danach geben Sie das heiße Speckfett (Fett ist Geschmacksträger) mit dem veganen Speck zu dem Gemüse in den Topf.

Jetzt schneiden Sie die Würstchen in Scheiben und geben sie zum Erhitzen wieder in den Topf mit dem Kohl.

Dann vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander (mit einem Kochlöffel) und rühren das Speckfett gut unter. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht noch mal mit Pfeffer und Tafelsalz ab und servieren es Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Gemüse:**Rosenkohl****Kartoffel-Rosenkohl-Gratin**

Menge: 6 Portionen

1.5 Kilogramm Rosenkohl
800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
400 Gramm Räuchertofu
1 Gemüsezwiebel
6 Teelöffel Sojasauce
2 Teelöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Flüssigrauch
1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert

Für die Sauce:

700 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
180 Gramm Cashewkerne
10 Esslöffel Hefeflocken
6 Teelöffel Tapiokastärke
2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
2 Teelöffel Zwiebelpulver
2 Teelöffel Knoblauchpulver
2 Teelöffel Jodsalz

Außerdem:

etwas Küchenpapier
4 Esslöffel Speiseöl

Entfernen Sie vom Rosenkohl den Strunk und die äußeren Blätter, schneiden Sie den Rosenkohl kreuzweise mit dem kleinen Küchenmesser ein (damit der Kohl gleichmäßiger gart) und geben Sie ihn in einen Topf mit kochendem Wasser wo Sie ihn in 15 Minuten vordünsten.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Gemüse:



Rosenkohl

Kartoffel-Rosenkohl-Gratin

Währenddessen packen Sie den Tofu aus, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und verarbeiten den Tofu dann in der Küchenmaschine zu Hack. Danach stellen Sie den Tofu erstmal beiseite. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in mundgerechte Würfel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel.

Anschließend verrühren Sie die Saucenzutaten in einem Mixer und heizen den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer großen Pfanne und braten den Tofu rundherum knusprig an. Die Sojasauce, den Ahornsirup, den Flüssigrauch und die restlichen Gewürze mischen Sie bitte bei und geben die Zutaten über den gehackten Tofu. Jetzt braten Sie den Tofu noch 1 Minute bei großer Hitze weiter und füllen ihn dann in eine Schale.

Nun erhitzen Sie erneut 2 Esslöffel Speiseöl der Pfanne und braten die Kartoffeln zusammen mit den Zwiebeln an, bis die Kartoffeln braun werden. Danach rühren Sie den Tofu bitte unter.

Nach dem Anbraten geben Sie erst den Rosenkohl in eine Auflaufform und verteilen die Kartoffelstücke sowie den Tofu darüber. Danach verteilen Sie die Sauce über dem Gemüse und backen das Gratin im heißen Ofen etwa 20-30 Minuten, bis die Sauce und die Kartoffeln oben schön braun werden.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Gemüse:



Brokkoli

Spaghetti Broccoli
mit Broccoli, Knoblauch, Olivenöl und Parmesan

Menge: 4 Portionen

2 Brokkoli
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
2 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Olivenöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
500 Gramm Spaghetti
100 Gramm Mandel- oder Haselnuss-Parmesan, geriebener (siehe Tipp auf Seite: 43)

Schneiden Sie den Brokkoli in Röschen, waschen Sie ihn und kochen Sie ihn in der Gemüsebrühe etwa 3 Minuten. Danach gießen Sie den Brokkoli ab und fangen dabei die Brühe auf. Diese Brühe bringen Sie bitte wieder zum Kochen, ergänzen es eventuell mit weiterem Wasser und kochen die Spaghetti darin.

Während des Kochvorganges geben Sie das Olivenöl in eine Pfanne und braten den in Scheiben geschnittenen Knoblauch darin an. Dann geben Sie den Brokkoli dazu und braten ihn etwa 5 Minuten mit, abgeschmeckt werden die Zutaten nun mit Meersalz und Pfeffer. Anschließend mischen Sie die Nudeln mit dem Parmesan und servieren das Gericht.

Unser Tipp:

Dieses Gericht können Sie auch gut mit Blumenkohl machen, den sollten Sie allerdings statt 3 Minuten etwa 10 Minuten garen.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

**Gemüse:**Fortsetzung: **Brokkoli****Weiterer Tipp:**

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln oder gemahlene Haselnüsse

jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln oder Haselnüsse mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie sie (oder die gemahlene Haselnüsse) in der Pfanne an. Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen Sie die Mandeln (oder Haselnüsse) abkühlen. Anschließend vermischen Sie die Zutaten aus der Pfanne mit den restlichen Zutaten und mahlen danach alles im Mixer kurz fein.

Anstelle der Mandeln oder Haselnüsse 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.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Gemüse:**Wirsing**

Wirsing-Rouladen mit planted.chicken-Füllung

Menge: 4 Portionen

1 Wirsing
300 Gramm planted.chicken - Natur
2 Esslöffel Rapsöl
100 Gramm Walnusskerne
50 Gramm Apfelringe (getrocknet)
1 Zwiebel
100 Gramm Veganer Käse Gouda-Art (gerieben, siehe Tipps)
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Teelöffel Thymian
125 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Esslöffel Obstessig
100 Gramm Crème fine (von Rama)

Für die Garnitur:

1 Apfel (Boskop)
ein paar Röstzwiebeln
2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

ein paar Zahnstocher

Als Beilage:

Sauerkraut und Kartoffeln oder veganes Schinken/Sauerkraut-Gratin
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=32&t=13342&p=16971>)

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Gemüse:



Fortsetzung: **Wirsing**

Wirsing-Rouladen mit planted.chicken-Füllung

Lösen Sie vom Wirsing die schönsten große Blätter ab und entfernen Sie die gleiche Anzahl kleiner Blätter. Dann füllen Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken, spülen die schönen Wirsingblätter darin mit den Händen gut durch, erneuern das Wasser und wiederholen den Vorgang solange bis keine Erdreste mehr am Wirsing haften. Danach lassen Sie die Wirsingblätter gut in einem Sieb abtropfen, schneiden die Mittelrippe mit einem großen Küchenmesser flach und bringen nebenbei Salzwasser in einem Kochtopf zum kochen. Anschließend geben Sie die Wirsingblätter in den Kochtopf und überbrühen (blanchieren) sie 2 -3 Minuten im kochendem Wasser. Nebenbei füllen Sie bitte eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen den Wirsing dann mit einer Schöpfkelle aus dem Topf und geben ihn zum abschrecken (damit der Wirsing nicht weiter gart) in die Schüssel mit dem kaltem Wasser. Wenn der Wirsing runter gekühlt ist nehmen Sie ihn aus der Schüssel, legen ihn zum abtropfen auf ein sauberes Geschirrtuch und tupfen den Wirsing trocken. Danach schneiden Sie den Wirsing bitte mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke.

Nun nehmen Sie bitte das planted.chicken aus der Verpackung, schneiden es mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner und ziehen die Zwiebel ab bevor Sie sie in feine Würfel schneiden. Außerdem hacken Sie die Nüsse bitte grob klein und schneiden die getrockneten Apfelringe auch etwas kleiner.

Danach geben Sie die Zwiebelwürfel, das planted.chicken, die getrockneten Äpfel, die Nüsse, den veganen Käse Gouda-Art (siehe Tipp) und eine Handvoll Wirsing in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit den Händen. Anschließend würzen Sie den Schlüsselinhalt mit Pfeffer, Tafelsalz und Thymian.

Dann legen Sie jeweils ein großes und ein kleines Wirsingblatt aufeinander, verteilen die Füllung aus der Schüssel darauf, formen Röllchen und stecken sie mit den Zahnstochern fest.

Danach streichen Sie eine Auflaufform mit dem Rapsöl ein, legen den restlichen Wirsing hinein und legen darauf die Wirsing-Rouladen. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe und den Essig an, decken die Form mit einem Deckel ab, schieben sie in den kalten Backofen und garen die Wirsing-Rouladen bei 200 Grad Celsius (Umluft) etwa 45 Minuten.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Gemüse:



Fortsetzung: **Wirsing**

Wirsing-Rouladen mit planted.chicken-Füllung

Nach dem Garen nehmen Sie die Rouladen bitte vorsichtig aus dem Backofen (vorsichtig weil sie heiß sind), pürieren die Flüssigkeit (Wirsingfond) mit einem Pürierstab, rühren die Crème fine mit einem Kochlöffel unter und schmecken die Sauce mit den Gewürzen ab.

Danach spülen Sie für die Garnitur den Apfel mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen Sie dann das Kerngehäuse bevor Sie den Apfel mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Anschließend erhitzen Sie das Rapsöl in einem kleinen Kochtopf oder einer Pfanne, dünsten die Apfelscheiben darin von beiden Seiten etwas an und legen die Scheiben danach mit einem Pfannenwender auf die Teller.

Dann legen Sie die Rouladen mit einer Schöpfkelle oder einem Pfannenwender auf die Teller. Anschließend übergießen Sie die Rouladen mit der Sauce, streuen Sie noch die Röstzwiebeln auf die Teller und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel mit Sauerkraut und Kartoffeln.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Unser Tipp:

Als Alternative zu normalem Sauerkraut und Kartoffeln empfehlen wir Ihnen unser veganes Schinken/Sauerkraut-Gratin das Sie unter dem folgendem Link finden:

<https://forum.koeche-nord.de/viewtopic.php?f=32&t=13342&p=16971>

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

<https://www.entschiedengegenkrebs.de/> (unbezahlte und ehrenamtliche Werbung)

Gemüse:Fortsetzung: **Wirsing**

Wirsing-Rouladen mit planted.chicken-Füllung

Weiterer 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 Käsемasse füllen Sie jetzt in eine beschichteten Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigen rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsемasse 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.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Salat:**Feldsalat**

Ahrensburger Salatteller mit Sprossen

Menge: etwa 9 Portionen

250 Gramm Feldsalat
1 Kopf Lollo bionda
200 Gramm Radieschensprossen
375 Gramm frische Champignons
2 Esslöffel Mehl
350 Gramm kleine Tomaten

Für die Sauce:

7 Esslöffel Estragon-Essig
2 1/2 Teelöffel körniger veganer Senf
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlenen Pfeffer
150 Milliliter Weizenkeimöl oder Sonnenblumenöl

2 Esslöffel Estragonblätter
60 Gramm Pinienkerne

Putzen Sie erst den Feldsalat und schneiden Sie die Wurzelenden dann ab. Dann waschen Sie den Feldsalat gründlich und lassen ihn in einem Sieb etwas Abtropfen. Den Lollo bionda putzen und spülen Sie ebenfalls und zupfen ihn dann in mundgerechte Stücke. Danach verlesen Sie die Radieschensprossen und spülen sie ab.

Die Champignons putzen Sie Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie oder vierteln sie und entfernen dann die Stielansätze.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Salat:

Fortsetzung: **Feldsalat**

Ahrensburger Salatteller mit Sprossen

Für die Sauce verrühren Sie den Essig mit dem veganen Senf, würzen die Sauce mit Pfeffer und Tafelsalz und schlagen das Weizenkeimöl oder das Sonnenblumenöl unter.

Anschließend richten Sie die vorbereiteten Salatzutaten auf einer Platte an und verteilen die Salatsauce darauf. Dann spülen Sie die Estragonblätter ab und schütteln sie kurz trocken. Die Pinienkerne rösten Sie bitte in einer Pfanne ohne Fett leicht an und streuen zum Schluss den Estragon und die Pinienkerne auf den Salat.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Obst:**Holunderbeeren**

Wilder August (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

4 Handvoll Kornelkirschen
einige Holunderbeeren, gezupfte Beeren einer großen Dolde
4 Blätter Löwenzahn
2 Handvoll Giersch
2 Handvoll Brunnenkresse
4 Stiele Brennnesseln, junge Triebe
150 Milliliter Wasser

Außerdem:

ein Paar Einweghandschuhe

Übergießen Sie die Brennnesselstiele mit heißem Wasser (arbeiten Sie bitte dabei mit den Handschuhen) und spülen Sie alle Zutaten mit kaltem Wasser ab. Danach geben Sie die Holunderbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen).

Die Kornelkirschen entsteinen Sie jetzt bitte, zupfen die Holunderbeeren von der Dolde und schneiden die Wildkräuter klein. Dann geben Sie die Zutaten in einen Rührbecher, fügen das kalte Wasser hinzu und pürieren das Ganze mit einem Pürierstab.

Zum Schluss servieren Sie die Vitamin- und Mineralstoffbombe Ihren Gästen frisch.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Obst:



Himbeeren

Wasserbock - Gebäck

Menge: 4 Portionen

500 Gramm braunen Zucker
500 Milliliter weißes Mehl
etwas Tafelsalz
1 Teelöffel Zimt
1/2 Esslöffel Backpulver
2 Esslöffel Aprikosenmarmelade

Außerdem:

etwas vegane Vanillesoße zum servieren
etwas Johannisbeergelee
375 Gramm frische Beeren (zum Beispiel Himbeeren oder Johannisbeeren)

Füllen Sie als erstes die Beeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen sie es danach wieder aus der Schüssel und lassen Sie die Beeren in einer weiteren Schüssel gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen).

Dann füllen Sie für den Sirup 1750 Milliliter Wasser in einen Kochtopf, bringen es zum Kochen und lösen den Zucker darin auf.

Außerdem sieben Sie das weiße Mehl, das Tafelsalz, den Zimt und das Backpulver in eine Schüssel. Danach rühren Sie die Aprikosenmarmelade mit einem Kochlöffel und so viel kaltem Wasser unter, dass ein glatter und geschmeidiger Teig entsteht. Diesen Teig gießen Sie löffelweise in den heißen Sirup, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Teigbällchen danach portionsweise etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Teigbällchen mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf, geben sie in kleine Dessertschalen und ergänzen das Dessert mit den frischen Beeren, etwas veganer Vanillesauce und Johannisbeergelee, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Obst:**Johannisbeeren**

Kaltschale mit Beeren für Heiligenhafen (Kreis Ostholstein)

Menge: 3 Portionen

1 Liter Wasser
45 Gramm Sago
1/2 Kilogramm schwarze Johannisbeeren
60 Gramm braunen Zucker
1 Tüte Vanillezucker
1/2 Vanilleschoten, aufgeschlitzt

Geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu spülen).

Geben Sie das Wasser mit dem braunen Zucker, dem Vanillezucker, der halbierten und mit einem kleinem Küchenmesser ausgekratzten Vanilleschote (mit Mark und Schote) und den Perlsago in einen Kochtopf und lassen Sie die Zutaten aufkochen. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu kochen, reduzieren Sie die Temperatur auf die niedrigste Stufe und lassen sie etwa 20 Minuten unter ständigem Rühren (Wichtig, sonst brennt es an!) leicht köcheln. Dabei quillt der Perlsago nach und nach auf und die Suppe wird langsam schön sämig.

Erst danach geben Sie die Früchte dazu und lassen die Obstsuppe etwa 5 Minuten weiter köcheln. Dann lassen Sie das Gericht abkühlen, richten es in tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Suppe ist ein ideales Gericht für warme Sommertage.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Obst:



Feigen

Feigenpudding

Menge: 8 Portionen

30 Feigen, getrocknete
2 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch
Hafermilch oder eine andere Milchalternative)
1 Teelöffel, gehäuft, Zimt
nach eigenem Belieben Mastix, wenn vorhanden
2 Vanillezucker
1 Mandarinen, abgeschälte Schale davon

Für die Dekoration:
einige Waldnusshälften
einige Pistazien

Geben Sie die Feigen in ein Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Feigen danach gut im Sieb abtropfen bevor Sie die Enden der Feigen mit einem großen Küchenmesser entfernen und den Rest der Feigen klein schneiden. Dann spülen sie die Mandarinen mit heißem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und befreien die Mandarinen von der Schale (die Schale brauchen Sie noch).

Danach füllen Sie die pflanzliche Milch mit dem Zimt, dem Vanillezucker und der Mandarinschale in einen Kochtopf und bringen die Zutaten zum Kochen bevor Sie die gewürfelten Feigen dazugeben. Nun lassen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten bei großer Hitze kochen, ziehen den Kochtopf danach von der Kochstelle und pürieren den Topfinhalt mit einem Mixstab cremig. Anschließend schieben Sie den Kochtopf wieder auf die Kochstelle und lassen den Pudding weitere 3 Minuten.

Nun ziehen Sie den Kochtopf wieder von der Kochstelle und lassen den Pudding etwas auskühlen während Sie kleine Portionsschalen mit kaltem Wasser ausspülen. Dann füllen Sie den Feigenpudding mit einer Schöpfkelle in die Schälchen und dekorieren sie mit den Pistazien oder den Walnüssen bevor Sie den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert servieren.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Obst:**Kiwi**

Dessert 'Islandfeuer'

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Erdbeeren oder Himbeeren, frisch
1 Esslöffel braunen Zucker
250 Gramm Simply V cremiger Frischegenuss (Quark alternative)
2 Esslöffel Milch
2 Esslöffel braunen Zucker
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Schlagfix
1 Banane
1 Kiwi

Geben Sie die Erdbeeren oder die Himbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach über dem Spülbecken gut abtropfen. Danach geben Sie die Beeren in eine Schüssel, pürieren sie mit einem Pürierstab und stellen die Schüssel beiseite.

Anschließend geben Sie die Quark alternative, die pflanzliche Milch, den Zitronensaft und den braunen Zucker in eine weitere Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel miteinander. Außerdem geben Sie den Schlagfix in eine dritte Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif bevor Sie den Schlagfix mit dem Kochlöffel unter die vegane Quarkmasse heben.

Dann ziehen Sie die Banane ab und schälen die Kiwi mit einem Gemüsemesser bevor Sie beide Zutaten in einer vierten Schüssel miteinander mit dem Pürierstab pürieren.

Danach schichten Sie das Dessert bitte folgendermaßen in Kelchgläser ein:

1. Schicht pürierte Erdbeeren oder Himbeeren
2. Schicht Quarkcreme und als Abschluss Kiwi-Bananenpüree.

Wichtig:

Erst unmittelbar vor dem Servieren sollten Sie das Dessert einschichten, die Kiwi hat ein eiweißspaltendes Enzym das das Dessert leider bitter schmecken lässt, wenn das Dessert zu lange steht. Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:



Index:

Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig, Seite: 03 - 04

Ajvar - Vollkornnudel-Suppe mit Spitzpaprika für Bad Bevensen, Seite: 05

Hirse-Pudding mit Aprikosen, Seite: 06 - 07

Glutenfreies Knäckebrot, Seite: 08 - 09

Reissalat für Bremen, Seite: 10 - 12

Barsbütteler Grünkern-Trifle-Salat, Seite: 13 - 14

Früchtemüsli, Seite: 15

Rösti mit Thymian, Seite: 16

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf, Seite: 17 - 18

Glücksburger Ostsee-Gnocchi-Rotkohl-Salat mit pflanzlichem Feta-Käse (Kreis Schleswig-Flensburg), Seite: 19 - 20

Kartoffelpüree mit Äpfeln, Seite: 21 - 22

Vegane Mandelkroketten, Seite: 23 - 24

Syrische Kartoffeln, Seite: 25

Asiatisches Pfannen-Gemüse, Seite: 26

Blumenkohl - Bohnen Gericht aus Südafrika, Seite: 27 - 28

Linsen - Chili - Sauce für Pasta, Seite: 29 - 30

Spinatcurry, Seite: 31 - 32

Heideer Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas, Seite: 33 - 34

Artischockensuppe mit Pfifferlingen für den FC St. Pauli Hamburg, Seite: 35 - 37

Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel, Seite 38 - 39

Kartoffel-Rosenkohl-Gratin, Seite: 40 - 41

Spaghetti Broccoli, Seite: 42 - 43

Wirsing-Rouladen mit planted.chicken-Füllung, Seite: 44 - 47

Ahrensburger Salatteller mit Sprossen, Seite: 48 - 49

Wilder August (alkoholfrei), Seite: 50

Wasserbock - Gebäck, Seite: 51

Kaltschale mit Beeren für Heiligenhafen (Kreis Ostholstein), Seite: 52

Feigenpudding, Seite: 53

Dessert 'Islandfeuer', Seite: 54

Entschieden gegen Krebs: Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und besiedeln vor allem die Haut- und Schleimhäute. Fast alle Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Wie es zu einer Infektion kommen kann, was mögliche Folgen sind und wie man diesen vorbeugen kann, erfahren Sie hier:

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://köche-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.köche-nord.de

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