



Bild: Blumenkohl

Cholin Kochbuch von
<https://www.Koche-Nord.de>

Imprint:

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

This document is lizenziert under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Cholin Kochbuch von

<https://www.Köche-Nord.de>

Vorwort:

Cholin

Sehr geehrte Damen und Herren!

In diesem kostenlosen Kochbuch habe ich mich mal mit dem Nährstoff Cholin beschäftigt und 12 Rezepte aus meinem Forum herausgesucht. Die Rezepte enthalten natürlich den Nährstoff Cholin. Ich hoffe, dass Sie mit meinem PDF - Buch eventuelle Nährstoffmängel beheben können, raten Ihnen allerdings, sich bei einer Ernährung mit meinen Rezepten und einem Mangel an dem Nährstoff mit Ihrem Hausarzt zu besprechen.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

Inhalt:

Shiitake-Pilze, Seite: 02 - 03

Sojabohnen, Seite: 04 - 05

Weizenkeime, Seite: 06

Blumenkohl, Seite: 07 - 10

Kartoffeln, Seite: 11 - 13

Quinoa, Seite: 14 - 15

Rosenkohl, Seite: 17

Brokkoli, Seite: 18 - 20

Erdnüsse, Seite: 21 - 23

Erbsen, Seite: 24 - 25

Vollkornreis, Seite: 26

Mandeln, Seite: 27

Shiitake-Pilze:

Flensburger Shiitake-Salat mit Tofucroutons (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Tofu

125 Millilitra Sojaöl

2 Knoblauchzehen

200 Gramm Shiitakepilze

1 rote Paprikaschote

200 Gramm Feldsalat

2 1/2 Esslöffel Apfelessig oder Reissessig (siehe Tipp)

2 Esslöffel Sojasauce

1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer

Tupfen Sie den Tofu kurz mit Küchenpapier trocken und schneiden Sie ihn dann in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Nun nehmen Sie 5-6 Esslöffel Sojaöl für die Sauce ab und stellen es beiseite. Das restliche Sojaöl erhitzen Sie in einer Pfanne mit hohem Rand, ziehen den Knoblauch ab, halbieren ihn und bräunen den Knoblauch in dem erhitztem Sojaöl leicht. Danach nehmen Sie den Knoblauch heraus. Die Tofuwürfel braten Sie danach in dem erhitztem Knoblauchöl von allen Seiten goldgelb an. Anschließend nehmen Sie die Tofuwürfel mit einer Schaumkelle heraus und legen sie zum Abtropfen auf 2-3 Lagen Küchenpapier.

Shiitake-Pilze:

Fortsetzung; Flensburger Shiitake-Salat mit Tofucroutons (vegan)

Die Pilze putzen Sie und drehen die Stiele heraus. Die Pilzköpfe schneiden Sie dann in dünne Scheiben und braten sie in dem heißen Knoblauchöl unter Rühren an. Die Pilze nehmen Sie auch mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie auf 2-3 Lagen Küchenpapier abtropfen. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen sie, entkernen sie und entfernen die weißen Scheidewände. Die Schote spülen Sie dann ab und würfeln sie. Danach verlesen Sie den Feldsalat und schneiden die Wurzelansätze ab. Nun waschen Sie den Feldsalat gründlich und schütteln ihn kurz trocken.

Der Feldsalat wird jetzt auf 4 Tellern verteilt, die Pilze und die Paprikawürfel werden darauf gegeben und mit den Tofucroutons bestreut. Danach verrühren Sie den Essig und die Sojasauce und schlagen das beiseite gestellte Sojaöl unter. Zum Schluss beträufeln Sie den Feldsalat mit der Vinaigrette und bestreuen den Salat nach eigenem Belieben mit etwas Pfeffer.

Unser Tipp:

Wenn Sie einen schmackhaften Essig selbst herstellen wollen und ihr Gericht damit verfeinern möchten empfehlen wir ihnen den folgenden Link aus unserem Forum:
<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=1056>

Sojabohnen:

Sojamilch (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Sojabohnen

4 Tassen Wasser (plus zusätzliches Wasser zum Einweichen der Sojabohnen)

Süßungsmittel (eventuell, nach Geschmack)

eine Prise Salz (eventuell, nach Geschmack)

eine Prise Vanilleextrakt (eventuell, für Geschmack)

Füllen Sie die Sojabohnen in ein feines Sieb und spülen Sie sie gründlich mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Sojabohnen gut abtropfen lassen.

Danach geben Sie die Sojabohnen in eine Schüssel, bedecken sie mit frischem Wasser und lassen die Sojabohnen über Nacht einweichen. Die Sojabohnen sollten mit Wasser bedeckt sein, da sie beim Einweichen anschwellen.

Am nächsten Tag gießen Sie die eingeweichten Sojabohnen wieder durch das feine Sieb und spülen sie erneut gründlich mit frischem Wasser ab.

Dann geben Sie die abgespülten Sojabohnen in einen Mixer und fügen 4 Tassen frisches Wasser hinzu.

Anschließend mixen Sie die Sojabohnen und das Wasser gründlich durch, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht.

Sojabohnen:

Fortsetzung: Sojamilch (vegan)

Nun legen Sie ein sauberes Baumwolltuch in das feine Sieb und gießen die Mischung dort durch, um die Sojamilch von den festen Bestandteilen zu trennen. Dann drücken Sie die Mischung vorsichtig aus, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen.

Die gewonnene Sojamilch geben Sie danach in einen Behälter (zum Beispiel ein Litermaß) und süßen sie eventuell nach eigenem Belieben süßen, zum Beispiel mit Ahornsirup oder einem anderen Süßungsmittel Ihrer Wahl.

Wir fügen auch immer eine Prise Salz hinzu, um den Geschmack abzurunden. Wenn Sie möchten, können Sie auch eine Prise Vanilleextrakt hinzufügen, um einen milden Vanillegeschmack zu erzielen.

Die selbstgemachte Sojamilch können Sie sofort servieren oder abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Rühren Sie sie aber vor dem Gebrauch gut um, da sich Sedimente am Boden absetzen können.

Unser Tipp:

Es ist wichtig zu beachten, dass selbstgemachte Sojamilch im Vergleich zu gekaufter Sojamilch möglicherweise nicht so lange haltbar ist. Überprüfen Sie den Zustand des Milchersatzes immer vor dem Verzehr und entsorgen Sie sie, wenn sie unangenehm riecht oder Anzeichen von Verderb aufweist.

Weizenkeime:

Früchtemüsli

Menge: 4 Portionen

1 Apfel (Boskop oder Granny Smith)

1 Banane

1 Birne

6 Karpfäuben

1 Orange

1 Mango

1 Soja-Joghurt

6 Esslöffel Weizenkeime

6 Esslöffel Weizenkleie

3 Esslöffel Bierhefe

1 Esslöffel Weizenkeimöl

1 Esslöffel Lecitin

Geben Sie die Zutaten in einen Mixer und zerkleinern Sie sie.

Anschließend können Sie das Früchtemüsli Ihren Gästen servieren.

Blumenkohl:

Fasule (Albanien, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm verschiedene Bohnensorten (zum Beispiel weiße Bohnen, Kidneybohnen oder schwarze Bohnen)

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

2 Selleriestangen

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

400 Gramm gehackte Tomaten (aus der Dose)

2 Esslöffel Tomatenmark

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel getrockneter Thymian

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

Geben Sie die Bohnen in ein grobes Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, füllen Sie die Bohnen in eine Schüssel und bedecken Sie sie mit frischem Wasser, bevor Sie die Bohnen über Nacht einweichen lassen.

Blumenkohl:

Fortsetzung; Fasule (Albanien, vegan)

Am nächsten Tag gießen Sie die Bohnen wieder durch das Sieb und lassen sie gut abtropfen, bevor Sie die Bohnen erstmal beiseite stellen.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Anschließend füllen Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Kochtopf, bedecken sie mit frischem Wasser und kochen die Bohnen bei mittlerer Hitze gar.

Dann reißen Sie die Selleriestangen auseinander, befreien sie von den Blättern und spülen die Stangen auch mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch im heißen Fett bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Blumenkohl:

Fortsetzung; Fasule (Albanien, vegan)

Dann fügen Sie die Möhren, den Sellerie und die Paprikawürfel hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie unter gelegentlichem Rühren für ca. 5 Minuten an, bis das Gemüse etwas weicher wird.

Danach schieben Sie die Zutaten an den Rand des Topfs, geben das Tomatenmark in die Mitte und rösten es kurz an um den Geschmack zu intensivieren), bevor Sie den Topfinhalt wieder mit dem Kochlöffel vermischen.

Jetzt geben Sie die gehackten Tomaten, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, das Oregano und den Thymian in den Kochtopf, würzen das Ganze mit Salz und buntem Pfeffer und rühren alles nochmal gut um.

Anschließend fügen Sie die gekochten Bohnen hinzu und vermischen den Topfinhalt nochmal gut mit dem Kochlöffel.

Dann decken Sie den Kochtopf mit einem Deckel ab und lassen das Ganze bei mittlerer Hitze für ca. 20 - 30 Minuten köcheln (damit sich die Aromen verbinden).

Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit dem Kochlöffel um und gießen bei Bedarf etwas Wasser hinzu (falls das Gericht zu trocken wird).

Zwischendurch spülen Sie die Petersilie (wenn verwendet) mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und nehmen danach die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand, bevor Sie beide Hände in die entgegengesetzte Richtung drehen und anschließend die Petersilien - Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein hacken.

Sobald das Gemüse weich ist und das Gericht gut eingedickt ist, ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und verteilen die Fasule mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller.

Blumenkohl:

Fortsetzung; Fasule (Albanien, vegan)

Danach garnieren Sie das Gericht mit der gehackten Petersilie oder dem Koriander und servieren es Ihren Gästen.

Die vegane Fasule heiß servieren und nach Belieben mit Brot oder Reis begleiten.

<https://xn--kche-nord-07a.de/>

Kartoffeln:

Borschtsch (Russland, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Rote Beete

2 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)

2 Möhren

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine Kohlkopf (zum Beispiel Weißkohl oder Spitzkohl)

1 Dose gehackte Tomaten (400 Gramm)

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

2 Lorbeerblätter

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Esslöffel Apfelessig (siehe Tipp)

etwas Salz

Außerdem:

1 Bund frischer Dill und veganer Sauerrahm (optional, zur Garnierung)

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein Paar Einweghandschuhe

Kartoffeln:

Fortsetzung: Borschtsch (Russland, vegan)

Ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Beete nicht abfärben) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Beete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Wellenschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler. Dann schneiden Sie die Beete mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und viertel sie erst mit dem großen Küchenmesser der Länge nach, bevor Sie die Kartoffeln in Würfel schneiden.

Nun schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Außerdem ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend vierteln Sie den Kohlkopf, entfernen die äußeren Blätter, schneiden den Stielansatz (Strunk) mit dem großen Küchenmesser heraus und reiben den Kohl auf einer feinen Küchenreibe in eine Schüssel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem großen Kochtopf und dünsten die gehackte Zwiebel sowie den Knoblauch im heißen Fett bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Danach fügen Sie die Rote Beete, die Kartoffeln und die Möhren hinzu, verrühren alles mit einem Kochlöffel und lassen die Zutaten für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel kochen, um die Aromen zu verbinden.

Cholin Kochbuch von

<https://www.Koche-Nord.de>

Kartoffeln:

Fortsetzung: Borschtsch (Russland, vegan)

Nun geben Sie die gehackten Tomaten, das Tomatenmark, die Gemüsebrühe, die Lorbeerblätter, etwas gemahlene Kreuzkümmel und getrockneten Thymian in den Kochtopf, rühren den Topfinhalt nochmal gut um und bringen alles bei großer Hitze zum Kochen (ohne Deckel).

Sobald die Suppe kocht, reduziere Sie die Hitze auf mittlere Hitze, decken den Kochtopf wieder teilweise mit dem Deckel ab und lassen alles für etwa 20 - 25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend geben Sie den fein gehackten Kohl hinzu und kochen die Suppe weitere 10 - 15 Minuten, bis der Kohl zart ist.

Zwischendurch schmecken Sie das Gericht bitte mit Apfelessig, Salz und Pfeffer ab.

Außerdem spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Spitzen von den Stängeln, bevor Sie die Dillspitzen mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner schneiden.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, verteilen den Borschtsch mit einer Schaumkelle und einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenschalen oder Suppenteller und bestreuen das Gericht nach eigenem Belieben mit dem frischem Dill.

Zum Schluss garnieren Sie die russische Suppe mit dem veganem Sauerrahm und servieren sie Ihren Gästen..

Unser Tipp:

Wenn Sie einen schmackhaften Essig selbst herstellen wollen und ihr Gericht damit verfeinern möchten empfehlen wir ihnen den folgenden Link aus unserem Forum:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=1056>

Cholin Kochbuch von

<https://www.Koche-Nord.de>

Quinoa:

Quinoamilch (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Quinoa

4 Tassen Wasser

Süßungsmittel (eventuell, nach Geschmack)

eine Prise Salz (eventuell, nach Geschmack)

Geben Sie die Quinoa in einen Kochtopf mit kochendem Wasser und blanchieren (vorkochen) Sie sie etwa 60 Sekunden, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen. Dann nehmen Sie die Quinoa mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab.

Danach gießen Sie die Quinoa durch ein feines Sieb, geben sie in einen leeren Kochtopf und bedecken die Quinoa mit 2 Tassen frischem Wasser.

Anschließend bringen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze zum kochen und reduzieren dann die Hitze.

Nun decken Sie den Kochtopf mit einem Deckel ab lassen die Quinoa zugedeckt etwa 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Quinoa weich ist und das Wasser aufgesogen hat. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um, um ein Anbrennen zu verhindern.

Danach ziehen Sie die gekochte Quinoa von der Kochstelle und lassen sie etwas abkühlen.

Jetzt füllen Sie die gekochte Quinoa in einen Mixer und fügen 2 Tassen Wasser hinzu.

Quinoa:

Fortsetzung: Quinoamilch (vegan)

Anschließend mixen Sie die Quinoa und das Wasser gründlich durch, bis eine milchige Flüssigkeit entsteht. Je länger Sie mixen, desto glatter wird der Milchersatz.

Eventuell können Sie die Quinoamilch auch nach eigenem Belieben süßen, zum Beispiel mit Ahornsirup oder einem anderen Süßungsmittel Ihrer Wahl. Außerdem würden wir eine Prise Salz hinzufügen, um den Drink leicht salziger zu machen.

Dann gießen Sie die Quinoamilch durch ein mit einem Baumwolltuch ausgelegtes feines Sieb, um eventuelle Rückstände von Quinoakörnern zu entfernen. Danach drücken Sie den Drink vorsichtig aus, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen.

Die selbstgemachte Quinoamilch können Sie sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren. Rühren Sie sie aber vor dem Gebrauch gut um, da sich Sedimente am Boden absetzen können.

Unser Tipp:

Es ist wichtig zu beachten, dass die selbstgemachte Quinoamilch im Vergleich zu gekaufter Quinoamilch möglicherweise nicht so lange haltbar ist. Überprüfen Sie den Zustand der pflanzlichen Milch immer vor dem Verzehr und entsorgen Sie sie, wenn sie unangenehm riecht oder Anzeichen von Verderb aufweist.

Rosenkohl:

Kartoffel-Rosenkohl-Gratin (vegan)

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

Rosenkohl:

Fortsetzung: Kartoffel-Rosenkohl-Gratin (vegan)

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.

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 Geschirrtuch 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.

Brokkoli:

Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Möhren

300 Gramm Lauch/Porree

100 Gramm Sellerie

1 Gemüsezwiebel

300 Gramm Brokkoli

200 Gramm Linsen, rote

1 Stück Ingwer, daumenkuppen groß

4 Zehen Knoblauch

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Teelöffel Chili, ersatzweise Cayennepfeffer

1 Teelöffel Currypulver

1/2 Teelöffel Kurkumapulver

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Lorbeerblätter

1 Teelöffel Pimentkörner

3 ½ Liter Gemüsebrühe, instant (vegan)

eventuell Salz

1 Bund Petersilie

Außerdem:

etwas Küchekrepp

Brokkoli:

Fortsetzung: Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg, vegan)

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, befreien Sie sie von dem grünen Stielansatz und schneiden Sie die Möhren in mundgerechte Stücke. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien ihn von den Stielansätzen und schneiden den Lauch mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe. Nun befreien Sie den Sellerie mit dem Messer von der Schale, spülen ihn ebenfalls einmal mit kaltem Wasser ab, lassen den Sellerie in einem Sieb abtropfen und schneiden ihn in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Würfel. Dann halbieren Sie den Brokkoli, schneiden ihn in kleine Röschen und spülen die Röschen mit kaltem Wasser ab. Anschließend putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp), ziehen den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Scheiben.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf, geben das Gemüse und die Linsen hinzu und schwitzen es unter Rühren kurz bei großer Hitze an. Danach fügen Sie den Knoblauch und den Ingwer hinzu. Je frischer der Ingwer, desto größer ist übrigens seine Würzkraft. Eventuell stocken Sie also besser die Ingwer Dosis im Laufe des Kochens langsam auf. Dann würzen Sie den Topfinhalt mit Chili und Currypulver und bestäuben die Zutaten mit Kurkumapulver. Danach füllen Sie das Ganze mit Wasser oder besser der Gemüsebrühe auf.

Außerdem zerdrücken Sie die Lorbeerblätter in der Hand und fügen sie mit den Pfefferkörnern und den Pimentkörner hinzu. Um die Suppengewürze später leicht entfernen zu können, ist es übrigens sinnvoll, die Gewürze dafür in ein Tee-Ei oder in einen Teefilter zu geben und ihn in den Topf zu hängen.

Nun lassen Sie die Suppenzutaten zusammen auf mittlerer Hitze etwa 20-30 Minuten kochen. Je weniger Flüssigkeit Sie verwenden, desto geschmacksintensiver und Eintopf ähnlicher wird die Suppe übrigens. Falls nach dem Kochen zu viel Flüssigkeit verdampft ist, können Sie noch einmal etwas Gemüsebrühe oder Wasser nachgießen.

Brokkoli:

Fortsetzung: Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg, vegan)

Wenn Sie Fettaugen auf der Suppe nicht mögen, können Sie das überschüssige Fett mit einem Küchenkrepp entfernen. Dazu legen Sie einfach das Krepp breitflächig auf die nicht mehr kochende Suppe und ziehen es wieder ab. Erkältung Patienten sollten die Fettaugen aber ruhig mitessen. Fieber und Husten verbrauchen die aufgenommenen Kalorien sehr schnell und spenden eine Extraportion Energie.

Während des Kochens spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Dann bestreuen Sie die Suppe mit der kleingehackten Petersilie, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

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

Erdnüsse:

Peanut Sauce (Erdnusssauce, Kamerun, vegan)

Menge: 4 Portionen

125 - 150 Gramm ungesalzene Erdnüsse (natürliche, ungesüßte Erdnussbutter können als Ersatz verwendet werden)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 reife Tomaten

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

1 mittelgroße Aubergine

2 Esslöffel pflanzliches Speiseöl (zum Beispiel Erdnussöl oder Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel gemahlener Cayennepfeffer (optional, für Schärfe)

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch

etwas Salz

480 Milliliter Gemüsebrühe (vegane) oder Wasser

Wenn Sie ganze Erdnüsse verwenden, rösten Sie sie zuerst in einer trockenen Pfanne ohne Speiseöl bei mittlerer Hitze, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Alternativ können Sie bereits geröstete Erdnüsse verwenden.

Erdnüsse:

Fortsetzung: Peanut Sauce (Erdnusssauce, Kamerun, vegan)

Dann zerkleinern Sie die gerösteten Erdnüsse in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer feinen Paste. Bei Bedarf fügen Sie etwas Wasser hinzu, um die Paste glatter zu machen. Wenn Sie Erdnussbutter verwenden, können Sie diesen Schritt überspringen.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nebenbei spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen mit einem Gemüsemesser die grünen Blütenansätze, bevor Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser vierteln und in Würfel schneiden.

Außerdem halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden.

Anschließend spülen Sie auch die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken, entfernen die Blütenansätze und schneiden die Aubergine mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben, dann in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel pflanzliches Speiseöl in einem Kochtopf und dünsten die gehackte Zwiebel und den Knoblauch im heißen Fett bei mittlerer Hitze glasig.

Danach geben Sie die gewürfelten Tomaten, die rote und grüne Paprika und die gewürfelte Aubergine in einen Kochtopf, mischen die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch und erhitzen den Topfinhalt bei mittlerer Hitze, bevor Sie das Gemüse für etwa 5 Minuten kochen, bis es weich wird. Dabei müssen Sie bitte gelegentlich mit dem Kochlöffel umrühren.

Erdnüsse:

Fortsetzung: Peanut Sauce (Erdnusssauce, Kamerun, vegan)

Jetzt fügen Sie die Erdnusspaste (oder Erdnussbutter) in den Kochtopf und rühre alles gut um, um sie mit dem Gemüse zu vermischen.

Anschließend gießen Sie die ungesüßte Kokosmilch und die vegane Gemüsebrühe oder das Wasser in den Kochtopf, um eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Dann lassen Sie die Sauce bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie eingedickt ist und die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nebenbei rühren Sie den gemahlene Kreuzkümmel, den Cayennepfeffer (falls verwendet) und etwas Paprikapulver unter und schmecken die Erdnuss - Sauce mit Salz ab.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, verteilen die Sauce mit einer kleinen Schöpfkelle in Saucieren und servieren Ihren Gästen die Sauce als Beigabe.

Unser Tipp:

Die "Peanut Sauce" wird in Kamerun heiß zu Reis oder Maniok serviert und ist köstliche vegane Spezialität.

Erbsen:

Erbsenmilch (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse getrocknete grüne oder gelbe Erbsen

4 Tassen Wasser

Süßungsmittel (eventuell, nach Geschmack)

Eine Prise Salz (eventuell, nach Geschmack)

Füllen Sie die getrockneten Erbsen in ein feines Sieb, spülen Sie sie gründlich mit kaltem Wasser ab, lassen Sie die Erbsen gut abtropfen und geben Sie sie in eine Schüssel, bevor Sie die Erbsen mit frischem Wasser bedecken und mindestens 8 Stunden oder übernacht einweichen lassen, damit sie weicher werden.

Nach dem Einweichen gießen Sie die Erbsen wieder durch das feine Sieb und spülen sie erneut mit frischem Wasser ab.

Dann füllen Sie die abgespülten Erbsen in einen Mixer und fügen 4 Tassen Wasser hinzu.

Danach mixen Sie die Zutaten gründlich durch, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht. Je länger Sie mixen, desto glatter wird der Milchersatz.

Eventuell können Sie die Erbsenmilch nach eigenem Geschmack süßen, zum Beispiel mit Ahornsirup oder einem anderen veganen Süßungsmittel Ihrer Wahl. Wir würden auch eine Prise Salz hinzufügen, weil die pflanzliche Milch leicht gesalzen mögen.

Um die Milch zu klären, können Sie sie anschließend wieder durch ein mit einem sauberen Baumwolltuch ausgelegtem Sieb gießen, um eventuelle Rückstände von Erbsen zu entfernen. Danach drücken Sie den Milchersatz vorsichtig aus, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen.

Erbsen:

Fortsetzung: Erbsenmilch (vegan)

Die selbstgemachte Erbsenmilch können Sie sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren. Rühren Sie ihn vor dem Gebrauch gut um, da sich Sedimente am Boden absetzen können.

Es ist wichtig zu beachten, dass die selbstgemachte Erbsenmilch im Vergleich zu gekaufter Erbsenmilch möglicherweise nicht so lange haltbar ist. Überprüfen Sie den Zustand der Milch immer vor dem Verzehr und entsorgen Sie sie, wenn sie unangenehm riecht oder Anzeichen von Verderb aufweist.

Unser Tipp:

Es ist wichtig zu beachten, dass selbstgemachte Erbsenmilch im Vergleich zu gekaufter Erbsenmilch möglicherweise nicht so lange haltbar ist. Überprüfen Sie den Zustand der pflanzlichen Milch immer vor dem Verzehr und entsorgen Sie sie, wenn sie unangenehm riecht oder Anzeichen von Verderb aufweist.

Vollkornreis:

Sojawürfel auf Reis nach Rindfleisch Art (vegan)

angeregt durch ein japanisches Rezept

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Zwiebeln

200 Milliliter Weißwein

100 Milliliter Wasser

500 Gramm Sojawürfel

150 Milliliter Sojasauce, helle

150 Milliliter Mirin

4 Esslöffel Zucker

Außerdem:

600 Gramm Vollkornreis, gekochter

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie sie längs und schneiden die Zwiebeln mit einem großen Küchenmesser in halbmondförmige Scheiben. Dann bringen Sie den Wein und das Wasser in einer Pfanne zum Köcheln und legen die Sojawürfel hinein. Danach schöpfen Sie den Schaum der sich bildet mit einer Schaumkelle ab.

Nach etwa 3 Minuten geben Sie die Sojasoße, das Mirin und den Zucker hinzu und lassen die Zutaten weiter garen. Nach weiteren 3 - 4 Minuten fügen Sie die Zwiebeln hinzu und lassen sie solange köcheln, bis die Sojawürfel gar und die Zwiebeln glasig sind. Zum Schluss geben Sie den Inhalt der Pfanne auf den Reis und servieren das Gericht auf flachen vorgewärmten Tellern.

Mandeln:

Aprikosen-Vanille-Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 - 450 Gramm gefrorene Aprikosen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

30 - 35 Gramm gehackte Mandeln (eventuell für die Garnitur)

Stellen Sie sicher, dass die Aprikosen gefroren sind. Sie können auch frische Aprikosen selbst einfrieren, indem Sie sie vorher mit kaltem Wasser abspülen, mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben, mit einem großen Küchenmesser halbieren und entkernen und dann in kleine Stücke schneiden. Danach legen Sie die Aprikosen für einige Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach.

Anschließend geben Sie die gefrorenen Aprikosen, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel) und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine. Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

Sobald die Masse eine cremige Konsistenz hat, ist dein Aprikosen - Vanille - Mandel - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie das Dessert einfrieren, lassen Sie es bitte vor dem Servieren für ca. 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um den Frozen Joghurt etwas weicher zu machen. Danach verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit veganen Schokoladenstückchen.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

Cholin Kochbuch von

<https://www.Köche-Nord.de>

Index:

Flensburger Shiitake-Salat mit Tofucroutons (vegan), Seite: 02 - 03

Sojamilch (vegan), Seite: 04 - 05

Früchtemüsli, Seite: 06

Fasule (Albanien, vegan), Seite: 07 - 10

Borschtsch (Russland, vegan), Seite: 11 - 13

Quinoamilch (vegan), Seite: 14 - 15

Kartoffel-Rosenkohl-Gratin (vegan), Seite: 17

Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg, vegan), Seite: 18 - 20

Peanut Sauce (Erdnusssauce, Kamerun, vegan), Seite: 21 - 23

Erbsenmilch (vegan), Seite: 24 - 25

Sojawürfel auf Reis nach Rindfleisch Art (vegan), Seite: 26

Aprikosen-Vanille-Mandel Frozen Joghurt (vegan), Seite: 27

Cholin Kochbuch von

<https://www.Köche-Nord.de>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://www.koche-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--koche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

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