



Fußball EM Kochbuch 2024
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Unser Tipp: **Schiedsrichterball**
(unsere Fußball-Kreuzworträtsel)
[https://www.facebook.com/
FussballKreuzwortraetsel](https://www.facebook.com/FussballKreuzwortraetsel)



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) 2024 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2024 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!



Als leidenschaftlicher Fußballfan freue ich mich, Ihnen unser kostenloses, veganes EM Kochbuch zur Europameisterschaft in Deutschland vorzustellen. Bei Köche-Nord.de haben wir uns wieder einmal dafür entschieden, etwas Besonderes für Gleichgesinnte zu schaffen.

In diesem Kochbuch haben wir eine vielfältige Auswahl an Rezepten aus den verschiedenen Ländern zusammengestellt, die an der EM teilnehmen. Von Deutschland bis Portugal, von Schottland bis Georgien – wir präsentieren Ihnen köstliche Gerichte, die die kulinarische Vielfalt Europas widerspiegeln.

Neben den Rezepten finden Sie auch interessante Informationen rund um die teilnehmenden Teams. Wenn Sie mehr über ein bestimmtes Land erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen einen Klick auf den Wikipedia-Link, den wir für Sie bereitgestellt haben.

Bitte beachten Sie, dass die Links in diesem Kochbuch entweder unbezahlte Werbung sind oder zu eigenen Seiten von Köche-Nord.de führen. Wir erhalten keinen einzigen Cent für die Werbung und haben auch nichts mit den verlinkten Seiten zu tun.

Wir hoffen, dass Ihnen unser EM Kochbuch gefällt und wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte während der Europameisterschaft!

Mit sportlichen Grüßen
**wünschen wir Ihnen eine
unterhaltsame, faire und
erfolgreiche Fußball-EM,
in unserem Land!**

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

P.S.

**Dieses Kochbuch wurde zum Teil
mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (AI)
geschrieben!**



Steingärten...

Hässlich, trostlos, und
egoistisch gedacht...
eben von Menschenhand
gemacht.

Inhalt:

Die Gruppen der EM 2024 in Deutschland:

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Ungarn, Schweiz, **Seite:** 04 - 11

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien, **Seite:** 12 - 20

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien, **Seite:** 21 - 28

Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich, **Seite:** 29 - 36

Gruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine, **Seite:** 37 - 44

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien, **Seite:** 45 - 52

Index **Seite:** 53

Extra, **Seite:** 55



Bild: neues Logo der Tierschutzpartei

Übrigens:

Die **Partei Mensch Umwelt Tierschutz** ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) strebt im Europaparlament eine umfassende Verbesserung des Tierschutzes und der Tierrechte an, einschließlich eines Verbots aller Tierversuche und der Einführung von Tierschutz als Rechtssubjekt. Sie setzt sich für die Abschaffung der industriellen Landwirtschaft und die Förderung veganer Lebensweisen ein, um Tierleid zu vermeiden und ökologische Nachhaltigkeit zu unterstützen. Darüber hinaus zielt die Partei darauf ab, die Demokratie zu stärken, indem sie niedrigere Sperrklauseln und mehr direkte demokratische Beteiligungsmöglichkeiten fordert. In der Umweltpolitik fördert sie strenge Maßnahmen zum Schutz der Natur und zur Bekämpfung des Klimawandels, einschließlich umfassenderer Recyclingprogramme und strengerer Vorschriften zum Schutz der Meere.

Weitere Informationen finden Sie unter dem folgenden Link:

<https://www.tierschutzpartei.de>

(unbezahlte Werbung von einem Mitglied der Partei!)

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

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Schweiz, Ungarn**Deutschland**

Kartoffelrisotto mit Mandelparmesan (MIT BILD, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (festkochende)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

300 Gramm Risottoreis

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

100 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

20 - 30 Gramm Frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch) zum Garnieren

Für den Mandelparmesan:

100 Gramm Mandeln

2 Esslöffel Hefeflocken

1 Teelöffel Salz

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.

Über Deutschland:

Hauptstadt: Berlin

Einwohnerzahl: ungefähr 83 Millionen

Amtssprache: Deutsch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Bundesligier

Rekordmeister: FC Bayern München

Aktueller Meister: Bayer Leverkusen

EM-Teilnahmen: 13

Bestes EM-Ergebnis: EM Sieg 972, 1980 und zuletzt 1996.

Rekordnationalspieler: Lothar Matthäus (150)

Rekordtorschütze: Miroslav Klose (71)

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

[Deutsche_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)
(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Brandenburger Tor: Ein bekanntes Gebäude in Berlin. Es ist sehr alt und schön anzusehen.

Reichstag: Ein großes Gebäude, wo wichtige Leute arbeiten. Sie können die Kuppel besuchen und von oben die Stadt sehen.

Berliner Mauer Gedenkstätte: Hier können Sie Überreste der Mauer sehen und mehr über die Geschichte lernen.

Museuminsel: Ein Ort mit vielen Museen. Hier können Sie Kunst und Geschichte entdecken.

Checkpoint Charlie: Ein Ort, wo früher die Mauer war. Heute können Sie Fotos machen und etwas über die Geschichte lernen.

Alexanderplatz: Ein lebendiger Platz mit vielen Geschäften und Restaurants. Sie können den Fernsehturm besuchen und die Stadt von oben sehen.

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Schweiz, Ungarn**Deutschland:**

Fortsetzung: Kartoffelrisotto mit Mandelparmesan (MIT BILD, vegan)

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Die Kartoffelwürfel hinzufügen und kurz anbraten. Den Risottoreis dazugeben und unter Rühren anschwitzen, bis er glasig wird.

Nach und nach die Gemüsebrühe hinzugießen, dabei regelmäßig umrühren, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen wurde. Wenn gewünscht, den Weißwein oder Traubensaft hinzufügen und einkochen lassen.

Während das Risotto kocht, den Mandelparmesan zubereiten: Die Mandeln fein mahlen und mit den Hefeflocken und dem Salz vermischen.

Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit dem Mandelparmesan bestreuen und mit frischen Kräutern garnieren.

Unser Tipp:

Das Kartoffelrisotto mit Mandelparmesan ist ein köstliches und einfaches veganes Gericht, das Sie und Ihre Gäste sicherlich genießen werden!



Bild: Kartoffelrisotto mit Mandelparmesan

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Schweiz, Ungarn**Schottland**

Stovies (Schottland, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln
 3 Möhren, gehackt
 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
 4 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten (festkochende)
 2 Knoblauchzehen
 1 Esslöffel Tomatenmark
 500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 1 Teelöffel getrockneter Thymian
 etwas Salz
 etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

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

Dann 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

Über Schottland:

Hauptstadt: Edinburgh
 Einwohnerzahl: 5,5 Millionen
 Amtssprache: Englisch und Gälisch sowie Scots

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Scottish Premiership
 Rekordmeister: Rangers Football Club
 Aktueller Meister: Celtic FC
 EM-Teilnahmen: 10
 Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale 2006
 Rekordnationalspieler: Iván Hurtado (168)
 Rekordtorschütze: Enner Valencia (34)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Schottische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft
 ft (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Edinburgh Castle: Ein altes Schloss hoch oben auf einem Hügel. Es ist sehr alt und hat eine lange Geschichte.

Royal Mile: Eine Straße, die vom Schloss bis zum Palace of Holyroodhouse führt. Hier gibt es viele Geschäfte, Restaurants und historische Gebäude.

Palace of Holyroodhouse: Ein königlicher Palast, wo die königliche Familie manchmal wohnt. Sie können den Palast und die Gärten besichtigen.

Arthur's Seat: Ein großer Hügel in der Nähe der Stadt. Sie können auf den Hügel wandern und von oben die Stadt sehen.

National Museum of Scotland: Ein Museum, wo Sie viele interessante Dinge sehen können, wie z.B. alte Artefakte und Dinosaurierskelette. gehen und die Natur genießen.

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Schweiz, Ungarn

Schottland



Fortsetzung: Stovies (Schottland, vegan)

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

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit dem Geschirrtuch trocken, vierteln Sie der Länge nach mit dem großen Küchenmesser und schneiden sie dann in dünne Scheiben.

Nun geben Sie die Möhren dazu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten die Möhren für ca. 5 - 7 Minuten, bis sie weich sind.

Danach fügen Sie die Kartoffeln hinzu, verrühren alles mit dem Kochlöffel und braten die Zutaten etwas an.

Anschließend schieben Sie den Topfinhalt mit dem Kochlöffel an den Rand des Kochtopf, geben das Tomatenmark in die Mitte und braten es für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Nach der angegebenen Zeit verrühren Sie die Zutaten wieder, geben die Gemüsebrühe, den Thymian, Salz und Pfeffer hinzu und lassen alles köcheln, bis die Kartoffeln weich sind (das dauert ca. 30 Minuten).

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und, verteilen die Stovies mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und garnieren das Gericht mit ein paar frischen Kräutern.

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Schweiz, Ungarn**Schweiz**

Schweizer Walliser Roggenbrot (vegan, MIT BILD)

Menge: 1 Laib

300 Gramm Roggenmehl
 200 Gramm Weizenmehl (Typ 550)
 10 Gramm Salz
 7 Gramm Trockenhefe
 350 Milliliter lauwarmes Wasser

Außerdem:
 etwas Backpapier

In einer großen Schüssel mischen Sie das Roggenmehl und das Weizenmehl zusammen mit dem Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Über Schweiz:

Hauptstadt: Bern
 Einwohnerzahl: 8,6 Millionen
 Amtssprache: Deutsch, Französisch, Italienisch
 und Rätoromanisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Super League
 Rekordmeister: FC Basel
 Aktueller Meister: FC Zürich
 EM-Teilnahmen: 6
 Bestes EM-Ergebnis: Viertelfinals 2020
 Rekordnationalspieler: Granit Xhaka (122)
 Rekordtorschütze: Alex Frei (42)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Schweizer_Fussballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Bundeshaus Bern: Das ist das Parlamentsgebäude der Schweiz. Es ist ein großes und beeindruckendes Gebäude.
 Zytglogge: Das ist ein altes Uhrwerk im Zentrum der Stadt. Es hat viele bewegliche Teile und zeigt die Zeit an.
 Berner Münster: Das ist eine große Kirche mit einem hohen Turm. Sie können den Turm besteigen und eine schöne Aussicht über die Stadt genießen.
 Bärenpark: Hier leben echte Bären in einem schönen Park. Sie können sie beobachten und mehr über sie erfahren.
 Rosengarten: Das ist ein schöner Garten mit vielen Rosen. Sie können dort spazieren gehen und die Blumen betrachten.

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Schweiz, Ungarn

Schweiz



Schweizer Walliser Roggenbrot (vegan, MIT BILD)

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Mit einem scharfen Messer können Sie ein Muster auf die Oberfläche des Brotes ritzen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Walliser Roggenbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unsere Tipps:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes Schweizer Walliser Roggenbrot, das sich hervorragend mit veganer Butter, Aufstrichen oder als Beilage zu Suppen und Eintöpfen genießen lässt. Dieses Roggenbrot ist übrigens ein traditionelles Brot aus der Wallis-Region der Schweiz.



Bild: Schweizer Walliser Roggenbrot (vegan)

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Schweiz, Ungarn

Ungarn



Ungarische Takart mit Sauerkraut (vegan, MIT BILD)

Menge: 3 Portionen

750 Gramm Sauerkraut, frisch

2 ½ große Zwiebeln

1 Flaschen Tomaten, passierte

2-3 Esslöffel Olivenöl

etwas Gemüsebrühe zum Auffüllen

500 Gramm Mühlen Hack (von Rügenwalder oder anderes veganes Hackfleisch)

1 Knoblauchzehe

100 Gramm Reis, roh

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Prise Tafelsalz

1 Teelöffel Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle

1 hartgekochtes Ei (siehe Tipps)

1 Paket Sojasahne

Über Ungarn:

Hauptstadt: Budapest

Einwohnerzahl: 9,7 Millionen Einwohner.

Amtssprache: Ungarisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Nemzeti Bajnokság

Rekordmeister: Barcelona Ferencváros

Budapest

Aktueller Meister: Ferencváros Budapest

EM-Teilnahmen: 3

Bestes EM-Ergebnis: weite Platz im Jahr 1938

Rekordnationalspieler: Balázs Dzsudzsák (109)

Rekordtorschütze: Ferenc Puskás (84)

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Ungarische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

[Ungarische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Tierschutzorganisation)

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Burgviertel Budapest: Ein historisches Viertel mit dem königlichen Schloss und der Fischerbastei. Hier gibt es schöne Aussichten und alte Gebäude.

Donauufer: Spazieren Sie entlang des Flusses und sehen Sie die berühmte Kettenbrücke. Es ist schön, besonders am Abend.

Heldenplatz: Ein großer Platz mit Statuen von ungarischen Helden. Es ist ein beeindruckender Ort mit viel Geschichte.

Thermalseen: Budapest ist bekannt für seine heißen Quellen. Besuchen Sie eine der berühmten Thermalseen, wie zum Beispiel das Széchenyi-Bad.

Markthalle: Ein großer Markt mit vielen Ständen, wo Sie ungarische Spezialitäten kaufen können. Es ist ein guter Ort, um lokale Lebensmittel zu probieren.

Gruppe A: Deutschland, Schottland, Schweiz, Ungarn

Ungarn



Ungarische Takart mit Sauerkraut (vegan, MIT BILD)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann vermischen Sie das vegane Hackfleisch mit den hartgekochten veganen Eiern, etwas abgezogenen und gewürfeltem Knoblauch, Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver und dem rohen Reis. Danach formen Sie kleine Bällchen daraus, die Masse ist nicht allzu fest, zerfällt jedoch nicht.

Anschließend geben Sie 2-3 Esslöffel Olivenöl in einen großen Topf, erhitzen es und verteilen ein Teil der gewürfelten Zwiebeln darin. Darauf geben Sie eine Schicht Sauerkraut, darauf dann ein Teil der passierten Tomaten. Auf die Tomatensauce legen Sie danach bitte eine Lage Hackfleischbällchen, dann wieder Zwiebeln, Sauerkraut, Tomatensauce, Hackfleischbällchen. Damit fahren Sie bitte fort, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Sauerkraut müssen Sie bitte abschließen und gießen dann die Gemüsebrühe an, bis das Kraut knapp bedeckt ist. Das Ganze können Sie nun vorsichtig und langsam etwa 30 Minuten kochen. Nicht umrühren!

Unsere Tipps:

Das Sauerkraut mit den "Takart" bekommt die in Ungarn gewohnte "rote" Farbe und wird dort meistens mit Weißbrot gegessen.

Auf jede Portion geben Sie zum Schluss einen dicken Klacks Sojasahne und servieren das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.



Bild: Ungarische Takart mit Sauerkraut

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien**Spanien**

Patatas Bravas mit veganer Alioli (Spanien, vegan)

Menge: 4 Portionen

Zutaten für die Patatas Bravas:

800 Gramm Kartoffeln (festkochend)

3 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zutaten für die vegane Alioli:

4 Knoblauchzehen

120 Milliliter Aquafaba (Kichererbsenwasser)

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

1 Teelöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Rapsöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier

Über Spanien:

Hauptstadt: Madrid

Einwohnerzahl: 47 Millionen

Amtssprache: Spanisch (Kastilisch)

Der Fußball:

Name der obersten Liga: La Liga

Rekordmeister: Real Madrid.

Aktueller Meister: FC Barcelona

EM-Teilnahmen: 11

Bestes EM-Ergebnis: Europameister
(1964, 2008 und 2012)

Rekordnationalspieler: Sergio Ramos (180)

Rekordtorschütze: David Villa (59)

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

[Spanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)
(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Plaza Mayor: Ein großer Platz in der Innenstadt von Madrid mit vielen Cafés und Geschäften. Es ist ein guter Ort, um eine Pause einzulegen und das Treiben zu beobachten.

Palacio Real: Der königliche Palast von Madrid. Sie können den Palast besichtigen und die prächtigen Räume und Gärten erkunden.

Retiro-Park: Ein großer Park mitten in der Stadt. Hier können Sie spazieren gehen, Boot fahren und die Natur genießen.

Prado-Museum: Ein berühmtes Kunstmuseum mit vielen Gemälden und Skulpturen. Es ist ein guter Ort, um die spanische Kunstgeschichte zu entdecken.

Puerta del Sol: Ein belebter Platz im Zentrum von Madrid. Hier finden Sie viele Geschäfte, Restaurants und Straßenkünstler.

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien

Spanien



Fortsetzung: Patatas Bravas mit veganer Alioli (Spanien, vegan)

Heizen Sie nebenbei den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln sie erst mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Danach füllen Sie die Kartoffelwürfel in eine Schüssel, fügen 3 Esslöffel Olivenöl, etwas Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer hinzu und vermischen die Zutaten mit den Händen, bis sie gut bedeckt sind.

Nun verteilen Sie die Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und schieben sie für ca. 30 - 35 Minuten in den vorgeheizten Backofen, wo sie die Kartoffeln goldbraun und knusprig backen.

Während die Kartoffeln im Ofen sind, bereiten Sie schon mal die vegane Aioli vor. Dafür ziehen Sie den ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend geben Sie den Knoblauch, das Aquafaba (Kichererbsenwasser), etwas Senf und Zitronensaft in eine Schüssel und vermischen die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Dann fügen Sie langsam das Pflanzenöl hinzu, während der Mixer läuft, bis die Mischung schön dick und cremig wird. Danach schmecken Sie die Mischung mit Salz ab, decken sie mit einem weiteren sauberen Geschirrtuch ab und stellen die Mischung beiseite.

Sobald die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind, nehmen Sie sie aus dem Ofen und bestreuen die Kartoffeln mit Kräutersalz. Anschließend verteilen Sie die Patatas Bravas mit der veganen Alioli auf flachen vorgewärmten Tellern und gießen dazu die Alioli entweder über die Kartoffeln gießen oder servieren sie Ihren Gästen separat als Dip.

Unser Tipp:

Die knusprigen Kartoffeln und die cremige Alioli bieten einen leckeren und pflanzlichen Genuss der spanischen Küche.



Bild: Patatas Bravas mit veganer Alioli (Spanien, vegan)

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien**Kroatien**

Štrukli (Kroatien, vegan)

Menge: 4 Portionen

Teig:

500 Gramm Allzweckmehl
 1 Teelöffel Kräutersalz
 250 Milliliter pflanzliche Milch
 2 Esslöffel Pflanzenöl

Füllung:

400 Gramm Tofu
 200 Gramm Spinat
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 Esslöffel Hefeflocken
 2 Esslöffel Sojasauce
 2 Esslöffel Olivenöl
 etwas Salz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Sauce:

400 Milliliter pflanzliche Sahne
 2 Esslöffel Mehl
 2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 2 Esslöffel Hefeflocken
 etwas Salz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Über Kroatien:

Hauptstadt: Zagreb
 Einwohnerzahl: 4 Millionen
 Amtssprache: Kroatisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: "Prva HNL" (Prva Hrvatska nogometna liga)
 Rekordmeister: Dinamo Zagreb
 Aktueller Meister: Dinamo Zagreb
 EM-Teilnahmen: 7
 Bestes EM-Ergebnis: zweiter Platz (2018)
 Rekordnationalspieler: Luka Modrić (173)
 Rekordtorschütze: Davor Šuker (45)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Kroatische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Ban-Jelačić-Platz: Der Hauptplatz von Zagreb mit einem schönen Denkmal in der Mitte. Hier können Sie entspannen und die Umgebung erkunden.

Obere Stadt (Gornji Grad): Ein historisches Viertel mit engen Gassen und alten Gebäuden. Besuchen Sie die St.-Markus-Kirche und das Steintor.

Zagreber Kathedrale: Eine imposante Kathedrale mit zwei hohen Türmen. Sie können die Kirche besichtigen und die Aussicht von oben genießen.

Dolac-Markt: Ein lebendiger Markt mit frischem Obst, Gemüse und lokalen Produkten. Hier können Sie etwas Essen kaufen und die Atmosphäre genießen.

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien

Kroatien



Fortsetzung: Štrukli (Kroatien, vegan, MIT BILD)

Lassen Sie den Spinat über Nacht in einem groben Sieb über einem Spülbecken auftauen, bevor Sie den Spinat am nächsten Tag mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner schneiden.

Dann nehmen Sie den Tofu aus der Verpackung, legen Sie ihn in ein sauberes Spülbecken und beschweren Sie den Tofu mit einem mit Wasser gefüllten Kochtopf (halb gefüllt), um ihn etwas auszudrücken.

Danach zerbröseln Sie den Tofu etwas mit den Händen und legen ihn in eine Schüssel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun sieben Sie für den Teig das Mehl und das Kräutersalz in eine Schüssel. Dann fügen Sie die pflanzliche Milch und 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu und kneten die Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig.

Danach decken Sie den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen ihn für etwa 30 Minuten ruhen. Währenddessen vermischen Sie für die Füllung den Tofu, Spinat, die Zwiebel, den Knoblauch, die Hefeflocken, etwas Sojasauce, etwas Olivenöl und Salz und Pfeffer in einer weiteren Schüssel mit einem Schneebesen.

Anschließend rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn aus und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in ca. 10 x 10 Zentimeter große Quadrate. Auf jedes Teig - Quadrat geben Sie etwa 1 - 2 Esslöffel der Füllung, verschließen den Teig zu einem Päckchen und drücken die Ränder mit einer Gabel gut zusammen (mit der Gabel erzeugen Sie ein schönes Muster).

Nebenbei bringen Sie etwas Wasser in einem großen Kochtopf zum Kochen und würzen das Wasser mit etwas Salz. Dann füllen Sie die Štrukli mit einer Schaumkelle in den Kochtopf und kochen sie darin für ca. 10 - 15 Minuten, bis die Štrukli gar sind.

Danach nehmen Sie die Štrukli wieder mit der Schaumkelle aus dem Kochtopf und lassen sie in einem groben Sieb etwas abtropfen. Anschließend füllen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einen Kochtopf, erhitzen es und rühren das Mehl für die Sauce mit einem Schneebesen ein, bevor Sie es unter Rühren bei mittlerer Hitze etwas anbraten.

Dann fügen Sie nach und nach pflanzliche Sahne unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzu und lassen den Topfinhalt 2 - 3 Minuten aufkochen (damit der Mehlgeschmack verschwindet). Danach geben Sie den gehackten Knoblauch und die Hefeflocken hinzu und würzen die Sauce mit Salz und Pfeffer.

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien**Kroatien**

Fortsetzung: Štrukli (Kroatien, vegan, MIT BILD)

Nun geben Sie die gekochten Štrukli in eine Auflaufform und übergießen sie mit der Sauce, bevor Sie die Auflaufform in den Ofen stellen und das Gericht bei 180 Grad Celsius für etwa 20 - 25 Minuten backen, bis die Sauce leicht golden wird.

Zum Schluss nehmen Sie die veganen Štrukli aus dem Ofen, verteilen sie mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller, nappieren (übergießen) das Gericht mit etwas Sauce und servieren es Ihren Gästen warm zum Beispiel als Hauptgericht oder Beilage.

Unsere Tipp:

Diese herzhaften Teigtaschen mit einer cremigen Sauce sind ein Genuss für die Geschmacksknospen.



Bild: Štrukli (Kroatien, vegan)

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien**Italien**

Perlhuhn aus der Tuete (Faraona al cartoccio - Toscana, vegan)

Menge: 4 Portionen

1,3 Kilogramm veganes Filet (zum Beispiel von planted.chicken Filet Natur)

Eine Prise Salz

Eine Prise frisch gemahlener Pfeffer

100 Gramm vegane Würstchen (zum Beispiel von gutfried)

2 Knoblauchzehen

Ein kleiner Zweig Rosmarin

3 Blätter Salbei

2 Wacholderbeeren

2 Esslöffel Rapsöl und etwas Olivenöl für das Papier

1 Zentiliter Grappa

2 Scheiben veganer Speck (jeweils etwa 15 Gramm)

Zusätzlich benötigen Sie:

1 großes Stück Pergamentpapier

1 großes Stück braunes Packpapier

Über die Italien

Hauptstadt: Rom

Einwohnerzahl: 60 Millionen

Amtssprache: Italienisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Serie A

Rekordmeister: Juventus Turin

Aktueller Meister: SSC Neapel

EM-Teilnahmen: 10

Bestes EM-Ergebnis: Europameister (1968, 2021)

Rekordnationalspieler: Gianluigi Buffon (176)

Rekordtorschütze: Luigi Riva (35)

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Italienische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

[Italienische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Italienische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Das Kolosseum: Ein großes altes Amphitheater in Rom, wo früher Gladiatorenkämpfe stattfanden. Sie können das Kolosseum von außen bewundern oder eine Führung machen.

Das Forum Romanum: Ein antikes Stadtzentrum mit vielen Ruinen und Tempeln. Hier können Sie die Geschichte Roms entdecken.

Petersplatz und Petersdom: Der Petersplatz ist ein großer Platz vor dem Petersdom, der größten Kirche der Welt. Sie können den Platz besichtigen und den Petersdom von außen bewundern.

Trevi-Brunnen: Ein berühmter Brunnen mit einer großen Statue von Neptun. Es ist ein beliebter Ort für Touristen, um Münzen zu werfen und Wünsche zu machen.

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien

Italien



Fortsetzung: Perlhuhn aus der Tuete (Faraona al cartoccio - Toscana, vegan)

Zuerst das vegane Filet gründlich waschen und trocken tupfen. Dann eine Prise Salz und Pfeffer sowohl innen als auch außen auf das Filet streuen.

Den geschälten Knoblauch, die Rosmarinnadeln, Salbeiblätter und Wacholderbeeren ebenfalls fein hacken.

Das Filet und die gehackten Gewürze in Rapsöl für etwa 2 Minuten anbraten. Dann mit Grappa ablöschen (wenn Kinder mitessen weglassen) und die Mischung mit den Filets mischen. Die Filets mit den veganen Speckscheiben belegen.

Das Pergamentpapier leicht mit Olivenöl bestreichen und das vegane Perlhuhn darin einwickeln.

Das Packpapier leicht anfeuchten und um das Pergamentpapier wickeln. Das Päckchen mit den Filets in eine Auflaufform legen und in den vorgeheizten Ofen (200 Grad Celsius Oberhitze / Unterhitze, Gas Stufe 3, 2. Schiene von unten) schieben. Nun das vegane Perlhuhn für 1,5 bis 2 Stunden backen.

Das Päckchen mit dem Pergamentpapier erst direkt am Tisch öffnen.

Unser Tipp:

In Italien wird gerne "al cartoccio", also im Pergamentpapier, gegart, weil das eine schonende Methode ist, die gleichzeitig eine Bräunung ermöglicht, da die Feuchtigkeit entweichen kann. Das funktioniert nicht so gut, wenn man Aluminiumfolie verwendet. Wenn Sie kein Pergamentpapier finden, können Sie auch Backpapier verwenden.

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien**Albanien**

"Fasule pllaqi" (Bohnen-Eintopf, Albanien, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm weiße Bohnen
 1 Esslöffel Bohnenkraut
 2 Möhren, geschält und in kleine Stücke geschnitten
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 Esslöffel Tomatenmark
 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
 1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
 1 Teelöffel Kreuzkümmel
 1 Teelöffel getrockneter Thymian
 4 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
 etwas Salz
 etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Füllen Sie die weißen Bohnen in eine Schüssel, bedecken Sie sie mit kaltem Wasser und lassen Sie die Bohnen über Nacht einweichen.

Über die Albanien:

Hauptstadt: Tirana
 Einwohnerzahl: 3 Millionen (2022)
 Amtssprache: Albanisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Kategoria Superiore
 Rekordmeister: KF Tirana (26×)
 Meister der Albanien: FK Partizani Tirana
 EM-Teilnahmen: 1 (2016 in Frankreich)
 Bestes EM-Ergebnis: Achtelfinale 2016,
 Rekordnationalspieler: Lorik Cana (93)
 Rekordtorschütze: Erjon Bogdani (18)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Albanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Skanderbeg-Platz: Der Hauptplatz von Tirana mit einem großen Denkmal von Skanderbeg, einem albanischen Nationalhelden. Hier können Sie entspannen und die Umgebung erkunden.
 Et'hem-Bey-Moschee: Eine historische Moschee im Zentrum von Tirana. Sie können die Moschee besichtigen und die schöne Architektur bewundern.
 BunkArt: Ein Museum in einem alten Bunker, das die Geschichte Albanien während des Kommunismus zeigt. Hier können Sie mehr über die Vergangenheit des Landes erfahren.
 Blloku: Ein lebendiges Viertel mit vielen Bars, Restaurants und Geschäften. Hier können Sie etwas essen und die lokale Kultur erleben.
 Kunstgalerie von Tirana: Ein Museum mit vielen Kunstwerken von albanischen Künstlern.

Gruppe B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien

Albanien



"Fasule pllaqi" (Bohnen-Eintopf, Albanien, vegan)

Am nächsten Tag gießen Sie die weißen Bohnen durch ein feines Sieb, spülen sie mit frischem Wasser ab und lassen die Bohnen gut abtropfen.

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

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

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem großen Kochtopf auf mittlerer Hitze und braten die gehackte Zwiebel sowie den Knoblauch im heißen Fett für etwa 2 - 3 Minuten an, bis beide Zutaten glasig sind.

Anschließend fügen Sie die Möhren hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie weitere 2 - 3 Minuten an.

Dann schieben Sie den Topfinhalt mit dem Kochlöffel an den Rand, geben das Tomatenmark, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und den Thymian in die Mitte und braten alles kurz bei mittlerer Hitze an (um die Flüssigkeit des Tomatenmark zu reduzieren und einen besseren Geschmack zu erzielen).

Danach rühren Sie die Zutaten nochmal gut um. Jetzt geben Sie die weißen Bohnen und das Bohnenkraut in den Kochtopf und fügen genug Gemüsebrühe hinzu um die Bohnen zu bedecken. Anschließend bringen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze zum kochen.

Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen den Eintopf bei geringer Hitze für etwa 50 - 60 Minuten köcheln. Außerdem legen Sie bitte einen Deckel auf den Kochtopf. Nebenbei rühren Sie den Eintopf gelegentlich mit dem Kochlöffel um und fügen nach Bedarf mehr Gemüsebrühe hinzu, wenn der Eintopf zu trocken ist.

Wenn die Bohnen weich sind, salzen und pfeffern Sie den Eintopf und ziehen den Kochtopf von der Kochstelle. Zum Schluss verteilen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit einem Stück Brot oder Reis.

Unser Tipp:

Dieses albanische Gericht ist eine köstliche und gesunde vegane Mahlzeit, die Sie an einem kalten Tag aufwärmt und sättigt.

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien**Dänemark**

Smørrebrød-Rezept (Dänemark, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Scheiben dunkles Roggenbrot
 1 Avocado
 1 reife Tomate
 1 kleine rote Zwiebel
 1 kleine Gurke
 4 Radieschen
 4 Esslöffel veganer Frischkäse (siehe Tipps)
 1 Teelöffel Zitronensaft
 etwas Salt
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 Handvoll frischen Dill

Toasten Sie das Roggenbrot in einem Toaster oder backen Sie es notfalls im Backofen knusprig.

Über Dänemark:

Hauptstadt: Kopenhagen
 Einwohnerzahl: 5,8 Millionen
 Amtssprache: Dänisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Superligaen
 Rekordmeister: FC København
 Aktueller Meister: FC Kopenhagen
 EM-Teilnahmen: 8
 Bestes EM-Ergebnis: Gewinner 1992
 Rekordnationalspieler: Simon Kjær (131)
 Rekordtorschütze: Poul Nielsen und Jon Dahl Tomasson (je 52)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Nyhavn: Ein malerischer Hafen mit bunten Häusern und vielen Cafés. Hier können Sie spazieren gehen und die Aussicht genießen.
 Die Kleine Meerjungfrau: Eine berühmte Statue am Hafen von Kopenhagen. Sie können die Meerjungfrau besuchen und Fotos machen.
 Tivoli-Gärten: Ein historischer Freizeitpark im Zentrum von Kopenhagen. Hier können Sie Achterbahnen fahren und Shows sehen.
 Schloss Christiansborg: Der Sitz des dänischen Parlaments. Sie können das Schloss besichtigen und die königlichen Räume erkunden.
 Freistadt Christiania: Eine alternative Gemeinschaft in Kopenhagen. Hier können Sie Kunstwerke sehen und lokale Speisen probieren.

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien

Dänemark



Dann spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Spitzen von den Stängeln und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Danach halbieren Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser, entfernen den Kern und lösen das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale, bevor Sie das Fruchtfleisch in kleine Stücke.

Nun spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, entfernen den grünen Stielansatz mit dem Gemüsemesser und schneiden die Tomate mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

Anschließend ziehen Sie die rote Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schälen Sie die Gurke und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Scheiben.

Danach spülen Sie die Radieschen ebenfalls mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den grünen Blattansatz und schneiden die Radieschen mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Jetzt geben Sie den veganen Frischkäse (siehe Tipp) in eine Schüssel und würzen ihn mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

Anschließend bestreichen Sie die Toastscheiben großzügig mit dem veganen Frischkäse.

Dann verteilen Sie die Avocado, die Tomate, die Zwiebel, die Gurke und die Radieschen auf den Toastscheiben, garnieren die Frühstücks - Speise mit frischem Dill und würzen sie mit Salz und Pfeffer, bevor Sie das Ihren Gästen auf flachen Tellern servieren.

Unsere Tipps:

Dieses Smørrebrød-Rezept ist einfach zuzubereiten, gesund, lecker und vegan. Es ist eine sehr gute Möglichkeit, traditionelle dänische Küche zu genießen und den Tag mit einem befriedigenden, nahrhaften Gericht zu beginnen. Sie können es zum Frühstück, Brunch oder Mittagessen servieren!

Als Frischkäse - Alternative empfehlen wir Ihnen folgendes Rezept aus unserem Forum:

Veganer Frischkäse 1 (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113984>

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien**England**

Shortbread Fingers (vegan, MIT BILD)
aus England

Menge: 1 Portion

320 Gramm Margarine
180 Gramm Zucker
Tafelsalz, 1/3 Teelöffel
500 Gramm weißes Mehl
200 Gramm Zucker, feiner

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Rühren Sie die weiche Margarine mit dem Zucker und dem Tafelsalz schaumig. Dann kneten Sie das weiße Mehl darunter und packen den Mürbeteig in Folie gepackt etwa 2 Stunden in den Kühlschrank.

Über England:

Hauptstadt: London
Einwohnerzahl: 56 Millionen
Amtssprache: Englisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Premier League
(English Premier League oder EPL)
Rekordmeister: Manchester United
Aktueller Meister: Manchester City
EM-Teilnahmen: 10
Bestes EM-Ergebnis: Zweiter Platz (2021)
Rekordnationalspieler: Peter Shilton (125)
Rekordtorschütze: Harry Kane (62)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Englische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Big Ben und das Parlament: Ein berühmtes Uhrwerk und das Gebäude, wo wichtige Entscheidungen getroffen werden. Sie können von außen Fotos machen.
Tower of London: Ein historisches Schloss mit einer langen Geschichte. Sie können die königlichen Juwelen sehen und mehr über die Geschichte Englands erfahren.
Buckingham Palace: Der Wohnsitz der königlichen Familie. Sie können den Palast von außen sehen und die Wachablösung beobachten.
The London Eye: Ein großes Riesenrad am Ufer der Themse. Sie können eine Fahrt machen und eine schöne Aussicht über die Stadt haben.

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien**England**

Fortsetzung: Shortbread Fingers (vegan)

Nach der Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius (Umluft) vor. Anschließend rollen Sie den Teig auf einem Backblech etwa 1/2 Zentimeter dick aus. Außerdem stechen Sie den Teig mit einer Gabel mehrmals ein und backen ihn etwa 25-30 Minuten.

Nun schneiden Sie die noch heiße Teigplatte mit einem scharfen Messer in Streifen von 1,5x7 Zentimeter und wenden sie sofort in dem Zucker.

Danach können Sie das Gebäck Ihren Gästen servieren.



Bild: Shortbread Fingers (vegan)

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien**Serbien**

Ajvar (Serbien, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm rote Paprika
 2 Knoblauchzehen
 2 Esslöffel Olivenöl (1) oder Rapsöl
 2 Esslöffel Olivenöl (2)
 1 Esslöffel Essig
 1 Teelöffel Salz
 etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die Scheidewände und die grünen Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit einem großen Küchenmesser in Stücke schneiden.

Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl (1) oder Rapsöl in einem Pfanne und geben die Paprikastücke in das heiße Fett, bevor Sie sie bei mittlerer Hitze ca. 20 - 30 Minuten braten, bis die Schoten weich sind und leicht braun werden.

Über Serbien:

Hauptstadt: Belgrad
 Einwohnerzahl: 7 Millionen
 Amtssprache: Serbisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Roter Stern Belgrad
 Rekordmeister: FK Partizan Belgrad
 Aktueller Meister: Atlas Guadalajara
 EM-Teilnahmen: 0
 Bestes EM-Ergebnis: ---
 Rekordnationalspieler: Dušan Tadić (106)
 Rekordtorschütze: Aleksandar Mitrović (57)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Serbische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Belgrader Festung: Eine alte Festung mit einem schönen Blick auf die Stadt und die Donau. Hier können Sie spazieren gehen und die Geschichte erkunden.
 Kalemegdan-Park: Ein großer Park neben der Festung. Hier können Sie entspannen, spazieren gehen und die Natur genießen.
 Skadarlija: Ein historisches Viertel mit engen Gassen und vielen Restaurants. Hier können Sie traditionelle serbische Gerichte probieren und die Atmosphäre genießen.
 Nikola-Tesla-Museum: Ein Museum über das Leben und die Arbeit des berühmten Erfinders Nikola Tesla. Hier können Sie seine Erfindungen und Experimente sehen.

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien**Serbien**

Fortsetzung: Ajvar (Serbien, vegan)

Nun füllen Sie den Knoblauch, 2 Esslöffel Olivenöl (2), den Essig, etwas Salz und buntem Pfeffer und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, geben die gebratenen Paprikastücke mit zwei Pfannenwändern in die Schüssel und pürieren die Zutaten mit einem Stabmixer, bis eine homogene Masse entsteht.

Dann füllen Sie die Ajvar - Masse in saubere Gläser, verschließen die Gläser mit einem Deckel und bewahren die Masse bis zum Servieren im Kühlschrank auf.

Unser Tipp:

Wir servieren den Ajvar unseren Gästen zum Beispiel als Brotaufstrich, Dip oder auch zu gegrilltem Gemüse.



Bild: Ajvar (Serbien, vegan)

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien**Slowenien**

Jota (Slowenien, vegan).

Menge: 4 Portionen

2 Tassen gekochte Bohnen (zum Beispiel weiße Bohnen oder Kidney-Bohnen)

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 Dose Sauerkraut

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Kartoffeln (festkochende)

2 Möhren, gewürfelt

1 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Teelöffel Majoran

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

Etwas Wasser

Gießen Sie das Sauerkraut in ein feines Sieb und lassen Sie es kurz etwas abtropfen.

Über Slowenien:

Hauptstadt: Ljubljana

Einwohnerzahl: 2 Millionen

Amtssprache: Slowenisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: PrvaLiga

Rekordmeister: NK Maribor

Aktueller Meister: Olimpija Ljubljana

EM-Teilnahmen: 2

Bestes EM-Ergebnis: Vorrunde 2002, 2010

Rekordnationalspieler: Boštjan Cesar (101)

Rekordtorschütze: Zlatko Zahovič (35)

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Slowenische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

[Slowenische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Slowenische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)
t (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Ljubljanaer Burg: Eine alte Burg auf einem Hügel mit einem schönen Blick auf die Stadt. Hier können Sie spazieren gehen und die Aussicht genießen.

Triple Bridge: Drei Brücken, die den Fluss Ljubljanica überqueren. Hier können Sie Fotos machen und die Architektur bewundern.

Preserenplatz: Der Hauptplatz von Ljubljana mit einem Denkmal des Dichters France Preseren. Hier können Sie sich entspannen und die Umgebung erkunden.

Drachenbrücke: Eine Brücke mit Drachenstatuen an den Eingängen. Sie können über die Brücke gehen und die Drachen sehen.

Tivoli-Park: Ein großer Park im Zentrum von Ljubljana. Hier können Sie spazieren gehen, Rad fahren und die Natur genießen.

Gruppe C: Dänemark, England, Serbien, Slowenien

Slowenien



Fortsetzung: Jota (Slowenien, vegan).

Dann schneiden Sie das Sauerkraut mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner.

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

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln und Möhren, entfernen die grünen Stielansätze von den Möhren und spülen beide Zutaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab.

Nun vierteln Sie die Kartoffeln mit dem großen Küchenmesser und schneiden sie in Würfel.

Außerdem schneiden Sie die Möhren bitte in dünne Scheiben.

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

Danach fügen Sie die gewürfelten Kartoffeln und die Möhren hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn weitere 5 - 7 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Jetzt geben Sie das Sauerkraut hinzu und würzen den Eintopf mit etwas Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer.

Anschließend vermischen Sie alles gut mit dem Kochlöffel und braten es für 5 Minuten.

Dann geben Sie die Bohnen oder Kidneybohnen hinzu und bedecken die Zutaten mit genügend Wasser.

Danach lassen Sie das Ganze bei großer Hitze aufkochen, reduzieren dann die Hitze, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen den Joga bei niedriger Hitze für 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Möhren weich sind.

Zwischendurch schmecken Sie das Gericht bitte mit Salz und Pfeffer ab und ziehen den Kochtopf anschließend von der Kochstelle.

Zum Schluss verteilen Sie den Eintopf mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können den Jota als Hauptgericht oder als Beilage zu einem Stück Brot oder Reis servieren.

Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich**Polen**

Bigos mit Sojawürfeln (Polen, vegan, MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm getrocknete Sojawürfel
 2 Esslöffel Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 200 Gramm Sauerkraut
 200 Gramm frischer Weißkohl
 2 Möhren
 200 Gramm Champignons
 2 Lorbeerblätter
 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
 1 Teelöffel getrockneter Majoran
 etwas Salz
 etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Esslöffel Tomatenmark
 400 Gramm passierte Tomaten
 200 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
 2 Esslöffel Apfelessig (siehe Tipp)

Außerdem:

eventuell 1 Esslöffel brauner Zucker (für eine leicht süßliche Note)
 etwas Frischhaltefolie

Über Polen:

Hauptstadt: Warschau (Warszawa)
 Einwohnerzahl: 38 Millionen
 Amtssprache: Polnisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Ekstraklasa
 Rekordmeister: Górnik Zabrze
 Aktueller Meister: Raków Częstochowa
 EM-Teilnahmen: 8
 Bestes EM-Ergebnis: Viertelfinale (2016)
 Rekordnationalspieler: Robert Lewandowski (148)
 Rekordtorschütze: Robert Lewandowski (82)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Altstadt: Ein historisches Viertel in Warschau mit bunten Häusern und engen Gassen. Hier können Sie spazieren gehen und die Atmosphäre genießen.
 Königsschloss: Ein altes Schloss, das früher von Königen bewohnt wurde. Sie können das Schloss besichtigen und die königlichen Räume erkunden.
 Lazienki-Park: Ein großer Park mit einem Palast und einem See. Hier können Sie spazieren gehen und die Natur genießen.
 Kultur- und Wissenschaftspalast: Ein großes Gebäude im Zentrum von Warschau. Sie können den Palast von außen sehen und die Aussicht von oben genießen.
 Chopin-Denkmal: Ein Denkmal für den berühmten Komponisten Frederic Chopin. Hier können Sie Musik hören und sich entspannen.

Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich

Polen



Fortsetzung: Bigos mit Sojawürfeln (Polen, vegan, MIT BILD)

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nebenbei weichen Sie die getrockneten Sojawürfel gemäß den Anweisungen auf der Verpackung in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein und lassen sie danach in dem feinen gut abtropfen.

Dann füllen Sie das Sauerkraut in ein feines Sieb, lassen ihn über einem Spülbecken gut abtropfen und schneiden das mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Danach entfernen Sie die äußeren Blätter vom Weißkohl, halbieren den Kohl, schneiden den Stielansatz raus und hobeln 1/4 des Weißkohl mit einer feinen Küchenreibe in eine Schüssel. Den restlichen Kohl wickeln Sie bitte in die Folie und legen ihn für andere Gerichte in den Kühlschrank.

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

Außerdem füllen Sie das Mehl in eine kleine Schüssel, bestäuben die Pilze damit und stäuben das Mehl mit einem Küchenpinsel ab, bevor Sie die Pilze mit einem Gemüsemesser in Scheiben schneiden (siehe auch Tipps).

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einem Kochtopf und dünsten die gehackte Zwiebel sowie den Knoblauch im heißen Fett an, bis beide Zutaten glasig sind.

Jetzt geben Sie die Sojawürfel in den Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis die Sojawürfel leicht gebräunt sind.

Dann fügen Sie das Sauerkraut, den Weißkohl, die Möhren und die Champignons hinzu und braten die Zutaten unter gelegentlichem Rühren mit dem Kochlöffel weitere 5 Minuten an.

Danach geben Sie die Lorbeerblätter, das Paprikapulver, etwas getrockneten Majoran, Salz und Pfeffer zum Gemüse und vermischen alles nochmal gut.

Außerdem rühren Sie das Tomatenmark mit dem Kochlöffel ein und braten es kurz mit (um die Flüssigkeit im Tomatenmark verdunsten zu lassen und um den Geschmack zu intensivieren).

Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich

Polen



Fortsetzung: Bigos mit Sojawürfeln (Polen, vegan, MIT BILD)

Anschließend gießen Sie die passierten Tomaten und die vegane Gemüsebrühe mit in den Kochtopf und schmecken das Gericht eventuell mit dem Apfelessig und etwas dem braunen Zucker ab, bevor Sie das Ganze gut umrühren und zum Kochen bringen.

Nun reduzieren Sie die Hitze, drecken den Kochtopf mit einem Deckel ab und lassen den Bigos ca. 60 Minuten lang köcheln lassen, damit die Aromen sich gut vermischen und das Gemüse weich wird. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich um und gießen bei Bedarf etwas mehr Gemüsebrühe (vegane) hinzu, um ein Anbrennen zu verhindern.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, entfernen die Lorbeerblätter mit einer Schaumkelle und füllen den Bigos mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller.

Zum Schluss servieren Sie das polnische Gericht nach eigenem Belieben Ihren Gästen mit frischem Brot oder Kartoffeln.

Unsere Tipps:

Den vegane Bigos können Sie auch am nächsten Tag aufwärmen, um den Geschmack weiter zu intensivieren.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Weiterer 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>

Bild:

Bigos mit Sojawürfeln (Polen, vegan)



Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich**Niederlande**

Stamppot (Niederlande, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochende)

2 Zwiebeln

500 Gramm frischer Spinat (oder Grünkohl beziehungsweise Endiviensalat wie Stamppot in den Niederlanden gemacht wird, siehe Tipps)

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

1 Tasse ungesüßte Mandelmilch

1 Esslöffel Senf (mittelscharf)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein paar vegane Würstchen nach Wahl (wenn erwünscht)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Gemüsemesser halbieren (damit die Kartoffeln schneller garen).

Über Niederlande:

Hauptstadt: Amsterdam

Einwohnerzahl: 17 Millionen

Amtssprache: Niederländisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Eredivisie

Rekordmeister: AFC Ajax Amsterdam

Aktueller Meister: Feyenoord Rotterdam

EM-Teilnahmen: 10

Bestes EM-Ergebnis: Europameister (1988)

Rekordnationalspieler: Wesley Sneijder (134)

Rekordtorschütze: Robin van Persie (50)

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederlande)

[Niederlande_Fußballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederlande)

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Grachten: Die Kanäle von Amsterdam. Sie können eine Bootsfahrt machen und die Stadt vom Wasser aus erkunden.

Anne-Frank-Haus: Ein Museum, das die Geschichte von Anne Frank und ihrer Familie erzählt. Hier können Sie das Versteck besichtigen, in dem sie sich versteckt hielten.

Van-Gogh-Museum: Ein Museum mit vielen Gemälden des berühmten Künstlers Vincent van Gogh. Hier können Sie seine Werke sehen und mehr über sein Leben erfahren.

Rijksmuseum: Ein großes Museum mit vielen Kunstwerken aus der niederländischen Geschichte. Hier können Sie Gemälde, Skulpturen und Antiquitäten bewundern.

Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich

Niederlande



Stamppot (Niederlande, vegan)

Dann füllen Sie die Kartoffeln in einen großen Kochtopf, bedecken sie mit kaltem Wasser, würzen es mit einer Prise Salz und bringen das Wasser bei großer Hitze zum kochen. Wenn das Wasser kocht, reduzieren Sie die Hitze, bedecken den Kochtopf mit einem Deckel und kochen die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in 20 - 25 Minuten gar.

In der Zwischenzeit zupfen Sie die Spinatblätter von den Stängeln, legen Sie in eine Schüssel, bedecken den Spinat mit frischem Wasser und spülen den Schüsselinhalt gründlich mit den Händen durch. Dabei wechseln Sie das Wasser ab und an, bis am Schüsselboden keine Erde mehr ist. Danach gießen Sie den Spinat durch ein grobes Sieb und lassen ihn gut abtropfen.

Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln an und schneiden Sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel im heißen Fett bei mittlerer Hitze an, bis sie glasig sind.

Dann geben Sie den frischen Spinat hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und reduzieren die Hitze. Nun dünsten Sie den Inhalt der Pfanne bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle.

Anschließend gießen Sie die gekochten Kartoffeln durch ein großes Sieb, lassen sie kurz etwas ausdampfen und füllen die Kartoffeln zurück in den Kochtopf.

Dann gießen Sie die Mandelmilch in den Kochtopf, fügen den Senf hinzu und zerstampfen die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu einer cremigen Masse.

Danach geben Sie die Spinat - Zwiebel -Mischung zu den gestampften Kartoffeln und vermischen alles gut mit dem Kochlöffel. Außerdem schmecken Sie den Stamppot mit Salz und Pfeffer ab. Wenn erwünscht, können Sie jetzt die veganen Würstchen in einen kleinen Kochtopf mit Wasser geben und den Topfinhalt bei mittlerer Hitze erhitzen.

Anschließend nehmen Sie die Würstchen mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Scheiben oder Stücken. Zum Schluss verteilen Sie den Stamppot auf vorgewärmte flache Teller, legen die Würstchenscheiben darüber (wenn erwünscht) und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipps:

Es ist dann zwar nicht mehr Original niederländisch, wir würden den Spinat aber in der Saison auch ab und an gegen Grünkohl austauschen. In den Niederlanden verwendet man für Stamppot übrigens Endiviensalat anstatt Spinat oder Grünkohl!

Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich**Österreich**

Tiroler Hefesuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

40 Gramm vegane Butter oder Margarine

40 Gramm Mehl

1 kleine Zwiebel

1 Liter gewürzte Gemüsebrühe

30 Gramm Hefe (Germ)

2 Scheiben Weißbrot

Vegane Butter oder Margarine zum Rösten

Vegane Butter oder Margarine in einem Topf heiß werden lassen, das Mehl darin anschwitzen, dann die feingehackte Zwiebel hineingeben und glasig werden lassen. Gemüsebrühe angießen, gut verrühren, zum Kochen bringen und 8 Minuten kräftig durchkochen. Hefe mit etwas Wasser glattrühren, in die Suppe geben und nochmals 5 Minuten kochen. Brot würfeln, in der Pfanne in wenig veganer Butter oder Margarine hellbraun rösten. Die Hefesuppe mit Brotwürfeln bestreut servieren.

Über Österreich:

Hauptstadt: Wien

Einwohnerzahl: 8,9 Millionen

Amtssprache: Deutsch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Österreichische Fußball-Bundesliga

Rekordmeister: SK Rapid Wien

Aktueller Meister: SK Sturm Graz

EM-Teilnahmen: 3

Bestes EM-Ergebnis: Halbfinale (1964)

Rekordnationalspieler: Andreas Herzog (103)

Rekordtorschütze: Toni Polster (44)

Alles über die Nationalmannschaft:[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%96sterreichische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)[%C3%96sterreichische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%96sterreichische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Stephansdom: Eine große Kirche im Zentrum von Wien. Sie können den Dom besichtigen und die Aussicht von oben genießen.

Schloss Schönbrunn: Ein prächtiges Schloss mit schönen Gärten. Hier können Sie das Schloss besichtigen und die Gärten erkunden.

Hofburg: Ein großes Gebäudekomplex mit vielen historischen Gebäuden. Hier können Sie das Sisi-Museum besuchen und mehr über die Kaiserin Elisabeth erfahren.

Prater: Ein großer Vergnügungspark mit vielen Fahrgeschäften und Attraktionen. Hier können Sie Achterbahnen fahren und Spaß haben.

Belvedere: Ein historisches Schloss mit einer schönen Aussicht auf Wien. Hier können Sie die Sammlung österreichischer Kunstwerke sehen.

Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich**Frankreich**

Huhn mit Kirschen (Frankreich, vegan, MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

1,0 - 1,5 Kilogramm vegane Mühlen Filets Hähnchenart (von der Rügenwalder Mühle)
 1 Packung entsteinte Kirschen
 250-300 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen, siehe Tipp)
 1 - 2 Teelöffel Paprikapulver (mild)
 1/2 Teelöffel Zimt
 etwas Salz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 - 2 Teelöffel Fondor (gib es bei Amazone, alternative ein anderer Gemüsebrühe-Ersatz)
 250 - 300 Gramm Nudeln (zum Beispiel Muschelnudeln)

Das vegane Huhn waschen und mit den Gewürzen (außer Fondor) einreiben. Verwenden Sie großzügig Paprikapulver, um ein würziges Aroma zu erzielen.

Die entsteinten Kirschen in das Huhn füllen. Das Huhn in eine Backform geben und mit Weißwein auffüllen, bis es bedeckt ist.

Über Frankreich:

Hauptstadt: Paris
 Einwohnerzahl: 67 Millionen
 Amtssprache: Französisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Ligue 1
 Rekordmeister: Paris Saint-Germain (PSG)
 Aktueller Meister: Paris Saint-Germain
 EM-Teilnahmen: 10
 Bestes EM-Ergebnis: Europameister (1984 & 2000)
 Rekordnationalspieler: Hugo Lloris (145)
 Rekordtorschütze: Olivier Giroud (57)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Eiffelturm: Ein berühmtes Wahrzeichen von Paris. Sie können den Turm besichtigen und die Aussicht von oben genießen.
 Louvre: Ein großes Museum mit vielen Kunstwerken und Antiquitäten. Hier können Sie die Mona Lisa und andere berühmte Gemälde sehen.
 Notre-Dame-Kathedrale: Eine alte Kirche mit schöner Architektur. Sie können die Kathedrale besichtigen und die Glasmalereien bewundern.
 Champs-Élysées: Eine berühmte Straße mit vielen Geschäften und Cafés. Hier können Sie bummeln und die Atmosphäre genießen.
 Montmartre: Ein historisches Viertel mit engen Gassen und vielen Künstlern. Hier können Sie die Basilika Sacré-Cœur besichtigen und die Aussicht über die Stadt genießen.

Gruppe D: Polen, Niederlande, Österreich, Frankreich**Frankreich**

Fortsetzung: Huhn mit Kirschen (Frankreich, vegan, MIT BILD)

Im Backofen bei 175 - 200 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) etwa 30 - 60 Minuten knusprig backen.

Den Sud mit den Gewürzen (einschließlich Fondor) abschmecken und gegebenenfalls mit einem Bindemittel wie Maizena oder ähnlichem eindicken.

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, bis sie al dente sind.

Das vegane Huhn mit den Kirschen und der Sauce servieren, zusammen mit den gekochten Nudeln.

Unser Tipp:

Für dieses Rezept empfehlen wir einen trockenen Weißwein mit mittlerer Säure und fruchtigen Noten. Ein Sauvignon Blanc oder ein Pinot Grigio eignen sich gut für die Zubereitung von Saucen und geben dem Gericht eine angenehme Frische. Wenn Sie einen Wein verwenden, den Sie auch gerne trinken würden, wird dies auch den Geschmack der Sauce verbessern. Es ist nicht notwendig, einen teuren Wein zu verwenden, ein preiswerter Wein mit gutem Geschmack reicht für die Zubereitung dieses Gerichts aus.



Bild:

Huhn mit Kirschen (Frankreich, vegan, MIT BILD)

Gruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine**Belgien**

Belgisches Luikse Wafels (MIT BILD, vegan, MIT BILD)

Menge: 4 - 6 Stück

240 - 250 Gramm Allzweckmehl (oder Waffelmehl aus Belgien, siehe Tipp)
 60 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
 2 Esslöffel Zucker
 1 Packung (ca. 7 Gramm) Trockenhefe
 360 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)
 1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker
 eine Prise Salz

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker und Trockenhefe vermengen.

Fügen Sie Pflanzenöl, pflanzliche Milch und Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen, bis er aufgegangen ist und Blasen bildet.

Heizen Sie das Waffeleisen vor.

Über Belgien:

Hauptstadt: Brüssel
 Einwohnerzahl: 11,5 Millionen
 Amtssprache: Niederländisch, Französisch und Deutsch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Jupiler Pro League
 Rekordmeister: RSC Anderlecht
 Aktueller Meister: RC Genk
 EM-Teilnahmen: 6
 Bestes EM-Ergebnis: zweite Platz (1980)
 Rekordnationalspieler: Jan Vertonghen (154)
 Rekordtorschütze: Romelu Lukaku (83)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Belgische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Grand-Place: Ein großer Platz mit schönen Gebäuden und einem beeindruckenden Rathaus. Hier können Sie Fotos machen und die Atmosphäre genießen.
 Manneken Pis: Eine berühmte Statue eines kleinen Jungen, der in einen Brunnen uriniert. Sie können die Statue sehen und mehr über ihre Geschichte erfahren.
 Atomium: Ein großes Atommodell mit einer beeindruckenden Struktur. Sie können das Atomium besichtigen und die Aussicht von oben genießen.
 Belgisches Comiczentrum: Ein Museum, das der belgischen Comic-Kunst gewidmet ist. Hier können Sie viele bekannte Comicfiguren sehen und mehr über ihre Schöpfer erfahren.
 Europäisches Parlament: Der Sitz des Europäischen Parlaments.

ruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine

Belgien



Fortsetzung: Belgisches Luikse Wafels (MIT BILD, vegan, MIT BILD)

Teilen Sie den Teig in 4 bis 6 gleichmäßige Portionen.

Legen Sie eine Teigportion auf das vorgeheizte Waffeleisen und backen Sie die Waffeln gemäß den Anweisungen des Waffeleisens, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Genießen Sie die veganen Belgischen Luikse Waffeln warm und nach Belieben mit Puderzucker (Staubzucker), frischem Obst oder Ahornsirup.

Unser Tipp:

Waffelmehl

Für Belgische Luikse Waffeln wird oft ein spezielles Mehl namens "Waffelmehl" verwendet, das in Belgien erhältlich ist. Es handelt sich um ein Mehl mit einem höheren Eiweißgehalt, das speziell für die Herstellung von Waffeln entwickelt wurde und diesen eine besondere Textur verleiht.

Falls Sie kein Waffelmehl haben, können Sie stattdessen Allzweckmehl verwenden. Allzweckmehl ist vielseitig und funktioniert gut für die meisten Waffelrezepte. Sie können auch eine Mischung aus Weizenmehl und Kartoffelstärke verwenden, um eine ähnliche Textur zu erreichen.

Hier ist eine einfache Mischung, die Sie selbst herstellen können, wenn Sie kein spezielles Waffelmehl haben:

- 2 Tassen Allzweckmehl
- 2 Esslöffel Kartoffelstärke

Mischen Sie diese Zutaten gut, und Sie können sie als Ersatz für Waffelmehl in Ihrem Rezept verwenden.

Bild: Belgisches Luikse Wafels (Bild mit K.I. generiert)



Gruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine**Slowakei**

Veganisiertes Rührei auf slowakisch (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm vegane Würstchen
 1 große Zwiebel
 1 große Paprikaschoten, grüne
 3 Tomaten, feste
 3 Knoblauchzehen
 200 Gramm "Mein Rührei-Ersatz (von Biovegan)
 375 Milliliter kaltes Wasser
 4 Esslöffel Rapsöl
 30 Gramm Margarine
 etwas Kräutersalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und spülen die Paprikaschote gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Über Slowakei:

Hauptstadt: Bratislava
 Einwohnerzahl: 5,4 Millionen
 Amtssprache: Slowakisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Fortuna Liga
 Rekordmeister: ŠK Slovan Bratislava
 Aktueller Meister:
 EM-Teilnahmen: 2
 Bestes EM-Ergebnis: Achtelfinals (2016)
 Rekordnationalspieler: Marek Hamšík (138)
 Rekordtorschütze: Marek Hamšík (26)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Slowakische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Burg Bratislava: Ein historisches Schloss hoch oben auf einem Hügel. Sie können die Burg besichtigen und die Aussicht über die Stadt genießen.
 Altstadt: Ein malerisches Viertel mit engen Gassen und historischen Gebäuden. Hier können Sie spazieren gehen und die Atmosphäre genießen.
 Michaelertor: Ein altes Stadttor mit einem Turm und einer Brücke. Sie können über die Brücke gehen und die Aussicht auf die Stadt genießen.
 St. Martinsdom: Eine alte Kirche mit einer imposanten Kuppel. Sie können die Kirche besichtigen und die schönen Glasmalereien bewundern.
 Primatialpalais: Ein prächtiges Palais im Zentrum von Bratislava.

Gruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine

Slowakei



Fortsetzung: Veganisiertes Rührei auf slowakisch (vegan)

Danach braten Sie die Wurst darin kurz bei mittlerer Hitze an und geben jetzt die Zwiebel dazu, bevor Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel umrühren und die Zwiebelwürfel mit erhitzen. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, geben Sie die Paprikawüfel dazu, rühren die Zutaten erneut mit dem Kochlöffel durch. Danach geben Sie die Tomatenwürfel und den Knoblauch mit in die Pfanne, verrühren die Zutaten nochmal und würzen die Masse leicht mit Kräutersalz und Pfeffer.

Nun schmoren Sie den Pfanneninhalte bei großer Hitze etwas an, geben danach den verrührten "Mein Rühreiersatz" dazu (siehe Tipp) und salzen den Pfanneninhalte gegebenenfalls noch einmal etwas bevor Sie den Rühreiersatz bei mittlerer Hitze durch ständiges Rühren stocken lassen. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstück mit würzigem Schwarzbrot (zum Beispiel Kümmelbrot).

Unser Tipp:

Füllen Sie 375 Milliliter kaltes Wasser in eine Schüssel und rühren Sie die Packungsinhalte mit einem Schneebesen ein. Anschließend rühren Sie den Rühreiersatz wie oben beschrieben in die Pfanne in Klecksen in die Pfanne ein und wenden die Kleckse nach 3 Minuten mit einem Pfannenwender. Danach erhitzen Sie den Rühreiersatz von der zweiten Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze und zerdrücken die Kleckse anschließend mit zwei Pfannenwendern, bevor Sie sie für eine weitere Minute. Zum Schluss füllen Sie das Gericht mit den Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller und geben ein kleines Stück Margarine dazu.

Weiterer Tipp:

Rote Kampot Pfeffer wird auch von uns als der edelsten Pfeffersorten der Welt verehrt und gilt bekanntlich als König unter den Pfeffersorten. Ansonsten schwören wir auf den schwarzen Blo Pfeffer von Lebensbaum, den Original Tiger Malabar Pfeffer Bio (Karstadt Perfetto/Excellent Feine Kost) oder auf den Lidl/Fairglobe Pfeffer schwarz Bio (unbezahlte Werbung).

Bild:

Veganisiertes Rührei auf slowakisch (vegan)



Gruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine**Rumänien**

Mamaliga cu legume (Rumänien, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen grober Maisgrieß (polenta)
 6 Tassen Wasser
 1 Teelöffel Salz
 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
 2 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 2 Möhren
 2 Paprika
 1 Dose Tomatenwürfel (400 Gramm)
 1 Esslöffel Tomatenmark
 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
 1 Teelöffel getrockneter Thymian
 1 Teelöffel getrockneter Oregano
 etwas Salz
 etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

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

Über Rumänien:

Hauptstadt: Bukarest
 Einwohnerzahl: 19 Millionen
 Amtssprache: Rumänisch

Der Fußball:

Name der obesten Liga: Liga I
 Rekordmeister: Steaua Bukarest (FCSB)
 Aktueller Meister:
 EM-Teilnahmen: 7
 Bestes EM-Ergebnis: Halbfinaleinzug (2000)
 Rekordnationalspieler: Dorinel Munteanu (134)
 Rekordtorschütze: Gheorghe Hagi (35) und Adrian Mutu (35)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Rum%C3%A4nische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Parlamentspalast: Ein riesiges Gebäude, das größte Parlamentsgebäude der Welt. Sie können das Gebäude von außen bewundern oder eine Führung machen.
 Altstadt: Ein historisches Viertel mit engen Gassen und alten Gebäuden. Hier können Sie spazieren gehen und die Atmosphäre genießen.
 Herastrau-Park: Ein großer Park mit einem See und vielen Grünflächen. Hier können Sie spazieren gehen und die Natur genießen.
 Rumänisches Athenäum: Ein schönes Konzerthaus mit einer beeindruckenden Kuppel. Sie können das Gebäude von außen bewundern oder an einem Konzert teilnehmen.
 Dorfmuseum: Ein Freilichtmuseum, das traditionelle rumänische Häuser und Handwerkskunst zeigt.

Gruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine

Rumänien



Fortsetzung: Mamaliga cu legume (Rumänien, vegan)

Dann 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.

Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz, bevor Sie die Paprika mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Nun füllen Sie das Wasser in einen großen Kochtopf, würzen es mit 1 Teelöffel Salz und bringen den Topfinhalt bei großer Hitze zum Kochen.

Anschließend rühren Sie den Maisgrieß mit einem Schneebesen langsam ein und rühren solange weiter, bis sich der Maisgrieß verdickt.

Jetzt reduzieren Sie die Hitze und lassen die Polenta weitere 20 - 30 Minuten köcheln, bis sie weich und cremig ist. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch im heißen Fett an, bis beide Zutaten glasig sind.

Dann fügen Sie die Möhren und die Paprika hinzu, verrühren den Inhalt in der Pfanne mit dem Kochlöffel und braten das Gemüse für ca. 5 - 7 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Danach geben Sie die Tomatenwürfel, das Tomatenmark, etwas Paprikapulver, Thymian und Oregano mit in die Pfanne und rühren alles gut um.

Jetzt füllen Sie das Gemüse mit zwei Pfannenwändern in den Kochtopf und vermischen die Zutaten gut mit dem Kochlöffel, bevor Sie das Mamaliga mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kochtopf von der Kochstelle ziehen.

Anschließend geben Sie den Maisbrei mit einer Schaumkelle in vorgewärmte Schüsseln, garnieren das Gericht eventuell mit frischen Kräutern und servieren es Ihren Gästen.

Gruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine**Ukraine**

Ukrainische Kartoffelpfanne (Deruny, Ukraine, vegan, MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

3 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochende)

1 kleine Zwiebel

1 Becher Schlagfix (oder vegane Sahne wie zum Beispiel Sojasahne oder Hafersahne)

1/4 Tasse Mehl

1/2 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Rapsöl zum Braten

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und raspeln Sie sie auf einer feinen Küchenreibe in eine Schüssel.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und raspeln sie auch in die Schüssel.

Danach fügen Sie das Mehl, etwas Backpulver, die pflanzliche Sahne und etwas Salz und Pfeffer hinzu.

Über Ukraine:

Hauptstadt: Kiew

Einwohnerzahl: 41 Millionen

Amtssprache: Ukrainisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Ukrainische Premier-Liga

Rekordmeister: Schachtar Donezk

Aktueller Meister: Schachtar Donezk

EM-Teilnahmen: 2

Bestes EM-Ergebnis: Viertelfinals (2012)

Rekordnationalspieler: Anatolij Tymoschtschuk (144)

Rekordtorschütze: Andrij Schewtschenko (48)

Urlaubstipps:

Es ist derzeit möglicherweise nicht ratsam, nach Kiew zu reisen, weil es dort politische Spannungen oder andere Probleme geben könnte. Außerdem könnten Reisebeschränkungen oder Sicherheitsbedenken bestehen, die Ihre Reise gefährlich machen könnten. Es ist wichtig, die aktuelle Situation zu überprüfen und sich über mögliche Risiken zu informieren, bevor man eine Reise plant. Es ist wichtig, die Gesundheit und Sicherheit aller zu berücksichtigen und verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen.

Alles über die Nationalmannschaft:

<https://de.wikipedia.org/wiki/>

[Ukrainische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](#)

(unbezahlte Werbung)

<https://www.koeche-nord.de/Naehrstoffmangel-vegan.html>

[petazwei_streetteam_hannover](#) bei Instagram (unbezahlte Werbung)

Gruppe E: Belgien, Slowakei, Rumänien, Ukraine**Ukraine**

Fortsetzung: Ukrainische Kartoffelpfanne (Deruny, Ukraine, vegan, MIT BILD)

Anschließend vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel (oder mit sauberen Händen), um einen dickflüssigen Teig zu erhalten.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und geben jeweils einen Esslöffel der Kartoffelmasse in die Pfanne, bevor Sie die Deruny bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Wenden empfehlen wir übrigens zwei Pfannenwänder.

Danach lassen Sie die fertigen Deruny auf den Papiertüchern abtropfen, füllen sie auf vorgewärmte flache Teller und servieren die Deruny Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Dieses Gericht wird traditionell mit saurer Sahne und Dill oder eine Variation mit geriebenen Möhren und Zwiebeln serviert. Es eignet sich ideal als Beilage oder als Hauptgericht.



Bild:

Ukrainische Kartoffelpfanne (Deruny, Ukraine, vegan)

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien**Türkei**

Veganes Türkisches Gemüse-Gemüse-Tajine
(Türkei, vegan, MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

2 Auberginen, in Scheiben geschnitten
2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
2 Paprika (vorzugsweise rot und grün), gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
2 Tomaten, gewürfelt
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
1 Teelöffel Kreuzkümmel
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein paar frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie oder Koriander) zum Garnieren

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig wird.

Über Türkei:

Hauptstadt: Ankara
Einwohnerzahl: 84 Millionen
Amtssprache: Türkisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Süper Lig
Rekordmeister: Galatasaray Istanbul
Aktueller Meister: Galatasaray Istanbul
EM-Teilnahmen: 5
Bestes EM-Ergebnis: Halbfinaleinzug (2008)
Rekordnationalspieler: Rüştü Reçber (120)
Rekordtorschütze: Hakan Şükür (51)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft

Urlaubstipps:

Anıtkabir: Ein Denkmal und Mausoleum für Mustafa Kemal Atatürk, den Gründer der modernen Türkei. Hier können Sie mehr über die Geschichte des Landes erfahren.

Altstadt (Hisar): Ein historisches Viertel mit alten Gebäuden und engen Gassen. Hier können Sie spazieren gehen und die Atmosphäre genießen.

Kocatepe-Moschee: Eine große Moschee mit einer imposanten Kuppel. Sie können die Moschee besichtigen und die Architektur bewundern.

Museum der anatolischen Zivilisationen: Ein Museum, das die Geschichte der Region Anatolien zeigt. Hier können Sie antike Artefakte und Kunstwerke sehen.

Gençlik Park: Ein großer Park mit vielen Grünflächen und Freizeitmöglichkeiten.

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien

Türkei



Fortsetzung: Veganes Türkisches Gemüse-Gemüse-Tajine
(Türkei, vegan, MIT BILD)

Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn für etwa 30 Sekunden an, bis er duftet.

Die Auberginenscheiben hinzufügen und leicht anbraten, bis sie anfangen, Farbe anzunehmen.

Die gewürfelten Paprikaschoten und die Zucchini-scheiben hinzufügen. Alles zusammen etwa 5-7 Minuten braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

Die gewürfelten Tomaten, das Paprikapulver und den Kreuzkümmel in den Topf geben. Gut umrühren und weitere 5 Minuten kochen lassen, bis die Tomaten weich sind und sich zu einer Sauce verbinden.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

Den Tajine-Gemüse-Eintopf in Schalen verteilen und mit frischen Kräutern garnieren.

Sie können diesen Eintopf allein oder mit Reis oder Brot servieren.



Bild:

Veganes Türkisches Gemüse-Gemüse-Tajine (Türkei, vegan)

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien**Georgien**

Georgischer Auberginen-Walnuss-Salat
(Badrijani Nigvzit, Georgien, vegan, MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

2 große Auberginen
100 Gramm Walnüsse, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Esslöffel Granatapfelkerne (eventuell)
2 Esslöffel frische Petersilie, fein gehackt
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl

Die Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und salzen. Etwa 30 Minuten ruhen lassen, dann abtupfen.

Die Auberginenscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun braten.

Die gebratenen Auberginenscheiben abkühlen lassen und mit den gehackten Walnüssen und Knoblauch bestreichen.

Über Georgien:

Hauptstadt: Tiflis
Einwohnerzahl: 3,7 Millionen
Amtssprache: Georgisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Erovnuli Liga
Rekordmeister: Dinamo Tiflis
Aktueller Meister: EM-Teilnahmen
EM-Teilnahmen: 0
Bestes EM-Ergebnis: ---
Rekordnationalspieler: Guram Kaschia (111)
Rekordtorschütze: Schota Arweladse (26)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Georgische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Altstadt (Alt-Tiflis): Ein historisches Viertel mit engen Gassen und alten Gebäuden. Hier können Sie spazieren gehen und die Atmosphäre genießen.
Narikala-Festung: Eine alte Festung hoch oben auf einem Hügel. Sie können die Festung besichtigen und die Aussicht über die Stadt genießen.
Metechi-Kirche: Eine alte Kirche mit schöner Architektur. Sie können die Kirche besichtigen und die Aussicht auf die Stadt vom Vorplatz aus genießen.
Freiheitsplatz: Der Hauptplatz von Tiflis mit einem Denkmal für die Unabhängigkeit Georgiens. Hier können Sie entspannen und die Umgebung erkunden.
Schwefelbäder: Ein historisches Badehausviertel mit vielen heißen Quellen.

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien

Georgien

Fortsetzung: Georgischer Auberginen-Walnuss-Salat
(Badrijani Nigvzit, Georgien, vegan, MIT BILD)

Die Auberginenscheiben aufrollen und mit Granatapfelkernen und gehackter Petersilie garnieren.

Den Salat vor dem Servieren kalt stellen.



Bild: Georgischer Auberginen-Walnuss-Salat
(Badrijani Nigvzit, Georgien, vegan)

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien**Portugal**

Huhn mit Zitronen, Portugal (vegan, MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

1.100 - 1.500 Gramm vegane Mühlen Filets Hähnchen Art (von der Rügenwalder Mühle)

1 Gemüsezwiebel

1 Lauch / Porree

3 Knoblauchzehen

3 Zitronen

1/8 Liter trockener Weißwein oder hellen Traubensaft (wenn Kinder mitessen)

1/8 Liter Gemüsebrühe (kann auch Instant sein, aber bitte vegane)

1 Lorbeerblatt

1 Prise Safran (gemahlen)

1 Tomate

1 kleines Glas grüne Oliven

6 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas gehackte Petersilie

ein paar Scheiben Weißbrot

Über Portugal:

Hauptstadt: Lissabon

Einwohnerzahl: 10,3 Millionen

Amtssprache: Portugiesisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Primeira Liga

Rekordmeister: FC Porto

Aktueller Meister:

EM-Teilnahmen: 8

Bestes EM-Ergebnis: Europameisterschaft (2016)

Rekordnationalspieler: Cristiano Ronaldo(206)

Rekordtorschütze: Cristiano Ronaldo (128)

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

[Portugiesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Belém-Turm: Ein historischer Wachturm am Ufer des Flusses Tejo. Sie können den Turm besichtigen und die Aussicht über den Fluss genießen.

Hieronymus-Kloster: Ein altes Kloster mit schöner Architektur. Sie können das Kloster besichtigen und die beeindruckende Kirche erkunden.

São Jorge Burg: Eine alte Burg hoch oben auf einem Hügel. Hier können Sie die Burgmauern erkunden und eine schöne Aussicht über die Stadt genießen.

Alfama: Ein historisches Viertel mit engen Gassen und vielen Restaurants und Bars. Hier können Sie spazieren gehen und die lokale Atmosphäre erleben.

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien

Portugal



Fortsetzung: Huhn mit Zitronen, Portugal (vegan, MIT BILD)

Die Filets in Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und beides in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Filetstücke in heißem Olivenöl gut anbraten. Die Zwiebel und den Lauch dazugeben und kurz mitbraten. Den Knoblauch hinzufügen und mit dem Saft einer Zitrone, dem Wein und der Gemüsebrühe aufgießen.

Mit Salz, Pfeffer, Lorbeer und Safran würzen und etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Die Zitronen schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Oliven und den Tomatenvierteln hinzufügen. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Petersilie garnieren und mit Weißbrot servieren.



Bild:

Huhn mit Zitronen, Portugal (vegan)

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien,**Tschechien**

Tschechisches Šumavský chléb (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)
 10 Gramm Salz
 7 Gramm Trockenhefe
 350 Milliliter lauwarmes Wasser
 2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)
 1 Esslöffel Zucker
 1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

Außerdem:

etwas Backpapier

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Über Tschechien:

Hauptstadt: Prag
 Einwohnerzahl: 10,7 Millionen
 Amtssprache: Tschechisch

Der Fußball:

Name der obersten Liga: Fortuna Liga
 Rekordmeister: Sparta Prag
 Aktueller Meister: Sparta Prag
 EM-Teilnahmen: 7
 Bestes EM-Ergebnis: Europameister (1976)
 Rekordnationalspieler: Petr Čech (124)
 Rekordtorschütze: Jan Koller (55)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Tschechische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Urlaubstipps:

Altstädter Ring: Ein historischer Platz mit bunten Häusern und dem astronomischen Uhrwerk. Hier können Sie spazieren gehen und die Atmosphäre genießen.

Karlsbrücke: Eine alte Brücke über die Moldau. Sie können über die Brücke gehen und die schönen Aussichten auf die Stadt und den Fluss genießen.

Prager Burg: Eine riesige Burg auf einem Hügel mit vielen Gebäuden und schönen Gärten. Hier können Sie die Burgmauern erkunden und eine schöne Aussicht über die Stadt genießen.

Wenzelsplatz: Ein großer Platz mit vielen Geschäften und Restaurants. Hier können Sie einkaufen und etwas essen.

Gruppe F: Türkei, Georgien, Portugal, Tschechien,

Tschechien



Fortsetzung: Tschechisches Šumavský chléb (vegan)

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Šumavský chléb auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes tschechisches Šumavský chléb-Brot, ein traditionelles Brot aus der Šumava-Region in Tschechien, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.

Index:

- Kartoffelrisotto mit Mandelparmesan (MIT BILD, vegan), Seite: 04 - 05
 Stovies (Schottland, vegan), Seite: 06 - 07
 Schweizer Walliser Roggenbrot (vegan, MIT BILD), Seite: 08 - 09
 Ungarische Takart mit Sauerkraut (vegan, MIT BILD), Seite: 10 - 11
 Patatas Bravas mit veganer Alioli (Spanien, vegan), Seite: 12 - 13
 Štrukli (Kroatien, vegan), Seite: 14 - 16
 Perlhuhn aus der Tuete (Faraona al cartoccio - Toscana, vegan), Seite: 17 - 18
 "Fasule pllaqi" (Bohnen-Eintopf, Albanien, vegan), Seite: 19 - 20
 Smørrebrød-Rezept (Dänemark, vegan), Seite: 21 - 22
 Shortbread Fingers (England, vegan), Seite: 23 - 24
- Ajvar (Serbien, vegan), Seite: 25 - 26
 Jota (Slowenien, vegan), Seite: 27 - 28
 Bigos mit Sojawürfeln (Polen, vegan), Seite: 29 - 31
 Stampot (Niederlande, vegan), Seite: 32 - 33
 Tiroler Hefesuppe (vegan), Seite: 34
 Huhn mit Kirschen (Frankreich, vegan), Seite: 35 - 36
 Belgisches Luikse Wafels (MIT BILD, vegan), Seite: 37 - 38
 Veganisiertes Rührei auf slowakisch (vegan), Seite: 39 - 40
 Mamaliga cu legume (Rumänien, vegan), Seite: 41 - 42
 Ukrainische Kartoffelpfanne (Deruny, Ukraine, vegan), Seite: 43 - 44
- Veganes Türkisches Gemüse-Gemüse-Tajine (Türkei, vegan), Seite: 45 - 46
 Georgischer Auberginen-Walnuss-Salat (Badrijani Nigvzit, Georgien, vegan), Seite: 47 - 48
 Huhn mit Zitronen, Portugal (vegan), Seite: 49 - 50
 Tschechisches Šumavský chléb (vegan), Seite: 51 - 52
- Extra, Seite: 55

Leinenpflicht!

In unseren Wäldern gilt von Mai bis zum 15. Juni eine besondere Leinenpflicht für Hunde. Das bedeutet, dass Hunde in diesem Zeitraum immer an der Leine sein müssen, wenn sie in den Wäldern spazieren gehen. Diese Regelung dient dem Schutz von Wildtieren, besonders während der Brut- und Setzzeit vieler Tierarten. Es hilft dabei, Konflikte zwischen Hunden und Wildtieren zu vermeiden und die natürliche Umgebung zu bewahren.



Bild:
Hund im Wald an der Leine

Außerdem: NICHTS TUN!

Im Mai sollten wir laut NABU und vielen anderen Naturschutzorganisationen auf das Rasenmähen verzichten, weil viele Wildblumen und Gräser zu dieser Zeit blühen und wachsen. Wenn wir den Rasen mähen, könnten wir diese Pflanzen zerstören, die wichtig für Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten sind. Diese Pflanzen sind auch Teil eines gesunden Ökosystems und tragen zur Vielfalt und Schönheit unserer Umgebung bei. Deshalb ist es besser, im Mai das Rasenmähen zu vermeiden und den Pflanzen die Chance zu geben, zu blühen und zu wachsen. **Wir fordern hiermit einen MÄHFREIEN MAI!**

Extra:**Ein Dessert nach dem Spiel:**

Himbeerpudding mit Zitronenmelisse (MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Sojamilch (oder anderen pflanzlichen Milchersatz)
 2 Esslöffel , gehäuft Speisestärke
 3 Esslöffel braunen Zucker (oder Stevia)
 1 Vanilleschote
 3 Zentiliter Himbeersirup oder andere Geschmacksrichtung

Außerdem:

4 Blätter Zitronenmelisse
 etwas Küchenpapier
 16 Himbeeren (Tiefkühlware)



Halbieren Sie die Vanilleschote mit einem kleinem Küchenmesser und kratzen Sie das Mark mit dem Küchenmesser aus. Dann stellen Sie eine Tasse voll Sojamilch (oder anderen pflanzlichen Milchersatz) beiseite. Die restliche vegane Milch geben Sie mit dem braunen Zucker, dem Vanillemark, der ausgekratzen Vanilleschote und dem Himbeersirup in einen Topf und kochen die Zutaten auf einer Kochstelle auf. Während der Kochzeit sieben Sie die Speisestärke in eine kleine Schüssel und vermischen die Stärke mit der beiseite gestellten Milch aus der Tasse.

Nebenbei geben Sie die Zitronenmelisse in eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen sie dann wieder mit einer Gabel aus der Schale und lassen die Melisse auf dem Küchenpapier abtropfen.

Wenn die vegane Milch im Topf mit dem Sirup kocht, geben Sie die die beiseite gestellt vegane Milch mit der Stärke dazu und lassen den Pudding unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen erneut aufkochen, bis die Masse schön sämig wird.

Anschließend geben Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in Dessertschalen und lassen ihn auskühlen. Zum Schluss können Sie den Pudding (wie auf dem Bild) mit den aufgetauten Himbeerenm, einem Teelöffel Himbeersirup tröpfchenweise ausgarnieren und noch ein Blatt Zitronenmelisse auf den Pudding legen.

**Der Autor wünscht Ihnen
 einen schönen Urlaub nach der WM
 (mit dieser unbezahlten Werbung)!**

Ich, Marcus Petersen-Clausen, habe einen schönen Urlaub im Abtei Kornelimuenster (in der Eifel, am Stadtrand von Aachen) gehabt und möchte allen Fußballfans die dieses Werk lesen das Geliche empfehlen! Der Urlaub hat mich 2017 25.- € pro Tag gekostet, Programm und Verpflegung waren mit drin. Natürlich bin ich als katholischer Christ gerne zu den angebotenen Meten (Gottesdiensten) gegangen und werde den Urlaub sicher wiederholen!



https://koeche-nord.de/abtei-kornelimuenster/Psalm_23.html
<https://abtei-kornelimuenster.de> (unbezahlte Werbung)

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

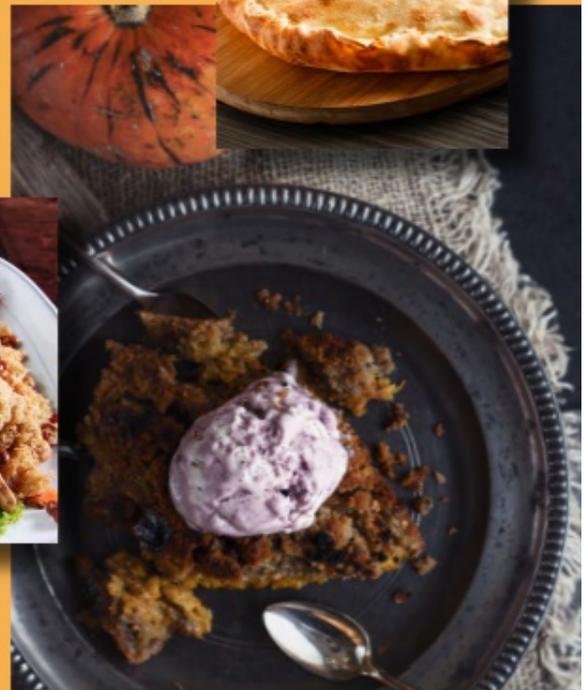
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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

<https://www.koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

<https://www.koeche-nord.de/Jugendorganisation-GUTuN.html>

Downloadlink: <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=607>