



Vegan und proteinreich essen!
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Sehr geehrte User!

In diesem Kochbuch möchten wir das Thema Proteine behandeln und Ihnen Rezepte als gute Proteinquellen geben!

Proteinreich sind zum Beispiel alle Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen oder Lupinen.

Nüsse wie Haselnüsse, Walnüsse oder Cashewkerne sind ebenfalls gute Proteinlieferanten zu denen wir Ihnen in diesem Kochbuch schmackhafte Rezepte zur Verfügung stellen.

Außerdem haben Produkte aus Soja wie Tofu oder Tempeh ebenfalls einen hohen Eiweißanteil.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen,
freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Hülsenfrüchte (Seite 03-18)

Linsen Seite 03

Berglinsen Seite 04-05

Belugalinsen Seite 06

Erbsen Seite 07

Kichererbsen Seite 08-09

Schälerbsen Seite 10-11

Palerbsen Seite 12-13

Zuckerschote Seite 14-15

Bohnen Seite 16

Sojabohnen Seite 17

Lupinen Seite 18

Nüsse (Seite 19-23)

Cashewkerne Seite 19

Erdnüsse Seite 20

Haselnüsse Seite 21

Walnüsse Seite 22-23

Außerdem (Seite 24-)

Tofu Seite 24

Tempeh Seite 25-26

Ein Einblick in die Arbeit von animalequality.de Seite 27-28

Index Seite 29

Linsen:

Vegane Linsensuppe

Menge: 3 Portionen



250 Gramm Räuchertofu
3 Zwiebeln
2 Möhren
4 Kartoffeln (mehlig kochend)
250 Gramm Tellerlinsen
etwas Olivenöl
etwas Tomatenmark
etwas Gemüsebrühe
etwas Balsamico
etwas Petersilie
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln, den Räuchertofu, die Kartoffeln und die geputzten und kalt abgespülten Möhren in Würfel. Dann braten Sie die Zwiebeln und den Räuchertofu im Topf in heißem Olivenöl an und geben anschließend die Kartoffeln sowie die Möhren dazu. Wenn die Zutaten etwas Farbe angenommen haben, geben Sie viel Tomatenmark dazu und braten es etwas mit an. Nun fügen Sie die Gemüsebrühe hinzu und löschen das Ganze mit Wasser ab. Danach geben Sie die Linsen mit hinein und lassen alles etwa 60 Minuten ohne Deckel köcheln. Zum Schluss schmecken Sie die Suppe nochmal mit Gemüsebrühe, Balsamico, Tafelsalz, Pfeffer, Zucker und kalt abgespülter und gehackter Petersilie ab.

Berglinsen:

Veganer Linsenbraten im Blätterteigmantel mit Rotkohl

Menge: 3 Portionen



Für das Gemüse:

- 1 Kopf Rotkohl
- 1 kleine Zwiebeln
- 1 kleiner Apfel (Boskoop)
- 1 Esslöffel Speiseöl zum Braten
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Zucker
- ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- ½ Teelöffel Zimt

Für den Braten:

- 100 Gramm Berglinsen
- 1 kleine Möhre
- 5 Champignons
- 2 Esslöffel Weißmehl
- 1 kleine Lauchstange
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Esslöffel Speiseöl zum Braten
- 1 ½ Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Rauchsatz
- 1 Teelöffel Thymian
- ½ Teelöffel Tafelsatz
- ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 20 Gramm Leinsamenmehl
- 1 Dose Croissants (Knack und Back), vegan
- nach eigenem Belieben Sojamilch (Sojadrink)

Außerdem:

etwas Backpapier

Den Rotkohl vierteln Sie, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, lassen ihn abtropfen und schneiden ihn in feine Streifen. Dann spülen Sie den Apfel ab, vierteln ihn, entfernen das Kerngehäuse und schneiden ihn in Würfel. Danach ziehen Sie die die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln darin an. Dann geben Sie den Rotkohl und die Apfelstücke dazu und braten die Zutaten unter Rühren an.

Berglinsen:

Fortsetzung Veganer Linsenbraten im Blätterteigmantel mit Rotkohl

Danach geben Sie die Wacholderbeeren, das Lorbeerblatt, den Zucker, das Tafelsalz und den Pfeffer dazu und gießen den Topf mit etwas Wasser auf. Anschließend schmoren Sie den Rotkohl bei geschlossenem Deckel etwa 60 Minuten. Dabei müssen Sie bitte immer mal wieder umrühren und gegebenenfalls Wasser nachgießen.

Währenddessen kochen Sie in einem weiteren Topf die Berglinsen in ausreichend Wasser gar. Außerdem spülen Sie das Gemüse kalt ab, putzen es und schneiden es in grobe Stücke. Ebenso putzen Sie bitte die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Dann geben Sie das Gemüse und die Pilze in den Multizerkleinerer und häckseln sie klein.

Jetzt erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten das Gemüse einige Minuten an. Danach schmecken Sie das Gemüse mit den Gewürzen ab und ziehen es dann von der Kochstelle.

Wenn die Linsen gar sind, lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen. Danach geben Sie die Linsen in den Multizerkleinerer und häckseln sie kurz. Dann mischen Sie das Gemüse sorgfältig mit den Linsen und dem Leinsamenmehl in einer Schüssel und lassen die Zutaten einige Minuten stehen.

In der Zwischenzeit heizen Sie den Backofen bitte auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann öffnen Sie die Dose der Knack und Back Croissants, entrollen den Teig und teilen ihn in drei Quadrate. Danach geben Sie bitte je ein Drittel der Linsen-Gemüse-Mischung darauf, klappen den Teig darüber, formen den Teig zu einer Tasche formen und verschließen diese. Die Taschen bepinseln Sie nun mit etwas Sojamilch.

Zum Schluss geben Sie die Linsenbraten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen sie etwa 20 Minuten, bis sie goldgelb sind.

Servieren können Sie den Braten mit dem Rotkohl auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Belugalinsen:

Bohnensalat mit Belugalinsen und Tomaten

Menge: 4 Portionen



150 Gramm Belugalinsen
500 Gramm Bohnen, grüne
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
2 Fleischtomaten
4 Lauchzwiebeln
4 Esslöffel Petersilie, glatt, gehackt
2 Esslöffel Minze, gehackt

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft davon
2 Esslöffel Gemüsebrühe, kalt
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Kreuzkümmel
etwas Paprikapulver, scharf
4 Esslöffel Olivenöl, extra vergine

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Linsen im Sieb mit kaltem Wasser ab. Danach garen Sie sie nach Packungsanleitung in kaltem Wasser oder salzarmer Gemüsebrühe, lassen die Linsen in einem Sieb abtropfen und spülen sie mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Währenddessen spülen Sie die Bohnen kalt ab, putzen sie und schneiden die Bohnen in etwa drei Zentimeter lange Stücke. Dann garen Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut in Wasser etwa 10 Minuten. Nach der Garzeit lassen Sie die Bohnen ebenfalls in einem Sieb abtropfen und spülen sie mit warmen Wasser ab.

Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und entfernen den Stängelansatz und die Kerne. Das Fruchtfleisch der Tomaten schneiden Sie bitte in Würfel. Nun entfernen Sie von den Lauchzwiebeln den Stielansatz, spülen die Zwiebeln kalt ab (in den Zwischenräumen ist fast immer etwas Erde versteckt) und schneiden sie in Ringe. Dann geben Sie die Lauchzwiebeln zu den Tomaten.

Die abgezogenen und zerdrückten Knoblauchzehen mischen Sie jetzt mit etwas Zitronensaft, der Gemüsebrühe und den Gewürzen. Anschließend schlagen Sie das Speiseöl unter. Die Marinade geben Sie dann zu den Linsen, den Bohnen, den Tomaten und den Kräutern. Danach lassen Sie den Salat etwa 30 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen und schmecken ihn vor dem Servieren noch einmal mit den Gewürzen ab.

Erbsen:

Veganer Erbsenaufstrich

Menge: 4 Portionen



200 Gramm Sonnenblumenkerne
1.200 Gramm Erbsen, Tiefkühl
600 Gramm Tomaten
4 mittelgroße Zwiebeln
8 Zehen Knoblauch
4 Esslöffel Ahornsirup
2 Zitronen, den Abrieb und 1 Teelöffel Zitronensaft davon
1 Teelöffel Kala Namak
1 Teelöffel Pfeffer, grüner
1 Teelöffel Anis
1 Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Ingwerpulver oder frisch geriebener Ingwer
etwas Tafelsalz

Kochen Sie die Erbsen 3 Minuten (oder nach Angabe) in Salzwasser, geben Sie sie danach in ein Sieb und spülen Sie die Erbsen mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Dann ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab, schneiden beide Zutaten in kleine Würfel und braten sie in etwas heißem Kokosöl in einer Pfanne an.

Anschließend mahlen Sie die Sonnenblumenkerne in einem Mixer fein. geben danach alle Zutaten in den Mixer und pürieren sie zu einer cremigen Masse.

Den Aufstrich füllen Sie zum Schluss in ein verschließbares Glas und lagern es bis zum Verzehr im Kühlschrank.

Kichererbsen:

Falafel

Menge: 4 Portionen



600 Gramm Kichererbsen, getrocknete
etwa Wasser zum Einweichen
1.200 Gramm Erbsen (Tiefkühl oder frisch, aufgetaut)
160 Gramm Haferflocken (möglichst Schmelzflocken)
24 Esslöffel Koriandergrün, gehackt
16 Esslöffel Petersilie, gehackt
4 Chilischoten, grün, ohne Kerne
12 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
12 Knoblauchzehen
4 Liter Sonnenblumenöl oder anderes Frittierfett
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell etwas Frischhaltefolie
etwas Küchentrepp

Weichen Sie die Kichererbsen in viel Wasser etwa 12 Stunden (besser sogar noch 18-24 Stunden) ein. Dann geben Sie die Haferflocken in einen Mixer und pulverisieren sie. Das geht besonders einfach, wenn Sie Schmelzflocken nehmen, das geht aber mit allen anderen Haferflocken (und etwas Geduld) auch sehr gut. Die pulverisierten Haferflocken geben Sie danach in eine große Schüssel.

Anschließend gießen Sie die Kichererbsen ab und häckseln sie in ein bis zwei Portionen (je nach Größe des Mixers) möglichst klein und geben sie zu den Haferflocken. Die Erbsen, das Koriandergrün, die gehackte Petersilie, den Chili und den Knoblauch geben Sie nun in den Mixer und zerkleinern die Zutaten ebenfalls fein. Danach geben Sie alles zu den Kichererbsen und Haferflocken.

Nachdem das Ganze gemixt ist, würzen Sie die Falafelmasse mit nicht zu wenig Tafelsalz (3/4 - 1 Esslöffel, je nach Salz und Geschmack), Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel und verrühren die Zutaten gründlich. Danach schmecken Sie das Ganze unbedingt ab, denn die Hülsenfrüchte brauchen mehr Salz, als Sie denken.

An dieser Stelle können Sie ruhig ausprobieren, ob der Teig seine Form hält, wenn Sie sie auf etwa Tischtennisball große Kugeln formen. Sollte dies nicht gelingen, fügen Sie bitte noch etwas pulverisierte Haferflocken hinzu. Generell sollten Sie aber versuchen, so wenig Haferflocken wie möglich unterzumischen, denn dadurch werden die Falafel trocken.

Kichererbsen:

Fortsetzung Falafel

Jetzt können Sie entweder sofort mit dem Frittieren loslegen oder die Masse auch einfach mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank bis zu 24 Stunden ruhen lassen. Zum Frittieren benötigen Sie etwa 1 Liter Speiseöl, wobei wir gerne einfaches Sonnenblumenöl benutzen. Dieses erhitzen Sie in einem kleinen, hohen Topf (Fassungsvermögen etwa 1,5 - 2 Liter) auf höchster Stufe.

Das Öl ist heiß genug, wenn an einem Holzlöffel, den Sie in das Speiseöl stecken, kleine Bläschen aufsteigen. Wer eine Fritteuse hat, kann natürlich auch die benutzen und erhitzt das Speiseöl darin auf etwa 180 Grad Celsius.

Danach formen Sie aus dem Falafelteig etwa 20 Tischtennisball große Kugeln und geben immer 5 zusammen in das Frittierfett. Am Anfang sinken die Falafel im Fett zu Boden und sollten dann möglichst vorsichtig mit einem Holzlöffel gelöst werden. Die Falafel frittieren Sie jetzt bis zum gewünschten Bräunungsgrad bei gleichbleibender Hitze. Die fertigen Falafel geben Sie zum Abtropfen auf ein Küchentuch.

Mit der restlichen Masse verfahren Sie bitte ebenso und servieren die Falafeln dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir persönlich servieren Falafel gerne mit Minzjoghurt, Sweet Chili Sauce oder Hummus.

Schälerbsen:

Schälerbsen-Hummus

Menge: 5 Portionen



250 Gramm Schälerbsen, getrocknet
100 Gramm Sesampaste
50 Gramm Sonnenblumenöl
50 Milliliter Zitronensaft
35 Gramm Bärlauchpaste
etwas Tafelsalz
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel Cayennepfeffer

Kochen Sie die Schälerbsen mit der 3-fachen Menge Wasser etwa 90 Minuten lang in einem Topf mit Salzwasser. Danach gießen Sie die Erbsen durch ein Sieb und fangen das Wasser dabei auf.

Danach zerkleinern Sie alle Zutaten mit einem Pürierstab oder in einer/einem geeigneten Küchenmaschine/Mixer zu einer homogenen Paste. Bei Bedarf können Sie die Paste mit dem Kochwasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen, das war bei uns aber bisher nicht nötig.

Dieses Rezept ergibt etwa 1,75 Liter Schälerbsen-Hummus. Sie können den Humus abgefüllt in Gläser, bei 99 Grad Celsius für 90 Minuten einkochen.

Unsere Tipps:

Als Beilage empfehlen wir zum Beispiel eine Bärlauchpaste (siehe Tipp auf der nächsten Seite).

Unser Tipp:

Bärlauchpaste

Menge: 5 Portionen

150 Gramm Bärlauch

2 ½ Esslöffel Pflanzenöl, (am besten Olivenöl)

½ Teelöffel Tafelsalz

Spülen Sie die frischen Bärlauchblätter kalt ab und schleudern Sie sie dann trocken. Danach mixen Sie die Bärlauchblätter mit den restlichen Zutaten so fein wie möglich.

Nach dem Mixen füllen Sie die Paste in Gläser und bedecken sie mit einer Schicht Pflanzenöl.

So hält sich der Bärlauch etwa einen Monat. Wichtig ist nur nach der Entnahme darauf zu achten, dass oben immer eine Schicht Öl bleibt (Das hält den Sauerstoff davon ab, das "grüne Gold" zu oxidieren).

Oder aber Sie füllen sich die Paste in Plastikbeutel und gefrieren das Ganze tief, dann hält er sich gut das ganze Jahr.

Palerbsen:

Nudel-Gemüsesalat mit frischen Kräutern

Menge: 4 Portionen



200 Gramm Nudeln
1 kleine Dosen Mais, (oder 1 kleines Glas)
150 Gramm Erbsen, (Tiefkühl-Perlerbsen)
130 Gramm Tomaten, enthäutet und entkernt
½ Salatgurke
½ Bund Frühlingszwiebeln, oder 1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
4 Esslöffel Weißweinessig, oder Balsamico
⅛ Liter Speiseöl, neutrales (zum Beispiel Sonnenblumenöl)
1 ½ Teelöffel Chilipaste, oder Sambal Oelek
etwas Zucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Kochen Sie die Nudeln in Salzwasser knapp gar, sie sollten noch etwas Biss haben. Nach der Garzeit gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb ab und spülen sie mit warmen Wasser kurz ab (damit sie nicht weiter garen). Die Erbsen garen Sie bitte in einer Schüssel in der Mikrowelle auch bissfest und lassen sie ebenfalls abtropfen.

Dann geben Sie den Mais in ein weiteres Sieb, spülen ihn kalt ab und lassen ihn abtropfen. Danach schneiden Sie von den Tomaten den Stielansatz raus, schneiden mit einem kleinem Küchenmesser ein Kreuz in den Deckel der Tomaten und geben sie etwa 30 Sekunden in einen Topf mit kochendem Wasser. Anschließend nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in eine Schale mit kaltem Wasser (oder Eiswasser) und ziehen die Haut mit einem kleinem Küchenmesser ab. Die enthäuteten Tomaten entkernen Sie jetzt und schneiden sie etwas klein (aber nicht zu klein).

Dann hobeln Sie die Gurke mit dem Gurkenhobel (oder einer Küchenreibe) in eine Schüssel. Die Frühlingszwiebel spülen Sie bitte kalt ab, entfernen den Stielansatz und schneiden sie schräg in Scheiben. Alternativ können Sie den kalt abgespülten und trocken geschüttelten Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Dill spülen Sie bitte auch kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken ihn fein.

Palerbsen:

Fortsetzung Nudel-Gemüsesalat mit frischen Kräutern

Nun rühren Sie in einer Schüssel aus dem Speiseöl, dem Essig und der Chilipaste sowie etwas Zucker und der durchgepressten Knoblauchzehe eine Salatsauce. Dann vermischen Sie die Sauce mit den anderen Zutaten, schmecken sie eventuell noch mit Tafelsalz und Pfeffer und lassen sie mit der Folie abgedeckt mindestens 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Der Salat ist übrigens ideal für Grillfeiern, da er erfrischend ist und keine Mayonnaise verwendet wird.

Zuckerschote:

Veganes Gemüsecurry mit Zuckerschoten und Cashewkernen

Menge: 4 Portionen



150 Gramm Bohnen, grüne, kleine
1 Teelöffel Bohnenkraut
200 Gramm Zuckerschoten
1 große Paprikaschoten, rot
1 große Paprikaschoten, orange
3 mittelgroße Möhren
230 Gramm Mais, aus dem Glas
2 Zwiebeln, rot
2 Knoblauchzehen
500 Milliliter Kokosmilch
1 Teelöffel Gemüsebrühepulver
2 Zentimeter Ingwerwurzel
1 Chilischoten
80 Gramm Cashewkerne
½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel, gehäuft Kurkumapulver
1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
2 Teelöffel Currypulver
etwas Korianderblätter, getrocknet oder frisch
etwas Speiseöl zum Braten (zum Beispiel Kokosöl)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Putzen Sie die Bohnen, halbieren Sie sie und kochen Sie die Bohnen in Salzwasser mit dem Bohnenkraut etwa 10 Minuten gar. Danach gießen Sie die Bohnen bitte durch ein Sieb und spülen sie mit warmem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen).

Nun spülen Sie das restliche Gemüse kalt ab, schälen oder entkernen es je nach Gemüse und schneiden es klein. Dann geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und lassen ihn kurz abtropfen. Die abgezogenen Zwiebeln, den Ingwer und den abgezogenen Knoblauch schneiden Sie jetzt bitte in Würfel. Dann entkernen Sie die Chilischote eventuell (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und schneiden die Zutaten auch klein.

Anschließend rösten Sie die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Speiseöl.

Zuckerschote:

Fortsetzung Veganes Gemüsecurry mit Zuckerschoten und Cashewkernen

Das Gemüse braten Sie dann mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Chilischote außer dem Mais und den Bohnen in einem Wok oder einem großen Alugusstopf in ausreichend heißem Speiseöl auf mittlerer Stufe etwa 10 Minuten an. Die Zutaten sollten noch etwas Biss haben, bitte probieren.

Dann geben Sie die Kokosmilch und die Gewürze dazu und lassen alles noch etwa 5 Minuten leicht köcheln. Danach geben Sie die Bohnen, das Bohnenkraut und den Mais dazu und lassen das Ganze weitere 2-3 Minuten köcheln. Das Gemüse schmecken Sie nun mit den Gewürzen ab und mischen erst zum Schluss die Cashewkerne und die Korianderblätter unter.

Danach können Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Statt Knoblauch, Chilischote, Ingwer und Speiseöl können Sie auch die Allround-Würze Asia verwenden.

Als Beilage passt Pfannenbrot oder Reis.

Bohnen:

Bohnenragout auf Farinata

Menge: 4 Portionen



Für das Gemüse:

800 Gramm Stangenbohnen
1 Teelöffel Bohnenkraut
100 Gramm Kichererbsen, gekocht
8 kleine Tomaten
6 Chilischoten (Jalapeños)
2 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Sesampaste (Tahin)
2 Teelöffel Zitronensaft
300 Milliliter Wasser
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Für den Teig:

200 Gramm Kichererbsenmehl
2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Rosmarin
1 Teelöffel Thymian
2 Messerspitze Cayennepfeffer
2 Messerspitze Kurkuma
500 Milliliter Wasser

Sieben Sie das gesiebte Kichererbsenmehl mit den Gewürzen in eine Schüssel, geben Sie kaltes Wasser hinzu und verrühren Sie die Zutaten zu einem flüssigen Teig.

Danach putzen Sie die Stangenbohnen, schneiden sie in Rauten und dünsten die Bohnen in einer Pfanne mit dem Bohnenkraut etwa 15 Minuten. Währenddessen schneiden Sie bitte die kalt abgewaschenen Tomaten und die Jalapeños in dünne Scheiben, hacken den abgezogenen Knoblauch und geben, noch bevor die Bohnen gar sind, die Kichererbsen ebenfalls in die Pfanne. Dann dünsten Sie die Kichererbsen kurz mit und geben anschließend das Tahin, den Zitronensaft und etwas Wasser und über das Gemüse. Die Flüssigkeit reduzieren Sie bitte ein, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Nun rühren Sie den Teig noch einmal kurz durch, geben jeweils die Hälfte in eine heiße beschichtete Pfanne und backen so zwei Pfannkuchen aus.

Zum Schluss geben Sie Bohnenragout auf die Farinatas und servieren das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Sojabohnen:

Edamame - grüne Sojabohnen

Menge: 2 Portionen



900 Gramm Sojabohnen, grüne (Edamame, Tiefkühl)

1 Teelöffel Bohnenkraut

etwas Tafelsalz, körniges oder Sojasauce

Kochen Sie die tiefgekühlten grünen Sojabohnen etwa 5 Minuten lang in ihrer Schale in heißem Wasser und mit dem Bohnenkraut. Dann gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb ab und spülen sie mit heißem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Danach geben Sie die Sojabohnen in eine Schale und bestreuen sie mit Salzkörnern - alternativ können Sie sie mit Sojasauce beträufeln.

Die Bohnen werden ohne Schale gegessen:

Lassen Sie Ihre Gäste einfach auf die Schale beißen, so lösen sich die Bohnen fast von alleine.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht schmeckt am besten heiß - kann aber auch kalt serviert werden.

Als Beilage passt hervorragend ein kühles Bier!

Lupinen:

Vegane Süßlupinenmilch

Menge: 4 Portionen



400 Gramm Süßlupinen
nach eigenem Belieben Wasser
nach eigenem Belieben Süßungsmittel nach Wahl, zum Beispiel Datteln oder Agavendicksaft
nach eigenem Belieben Vanille oder andere Gewürze nach Wahl

Weichen Sie die Süßlupinen in ausreichend Wasser (kalt) etwa 18 Stunden ein. Dann gießen Sie das Einweichwasser ab und lassen die Süßlupinen in ausreichend Wasser etwa 90 Minuten in leicht köchelndem Wasser garkochen.

Danach gießen Sie die Süßlupinen durch ein Sieb ab und geben sie mit etwa 600 Milliliter Wasser in einen High-Speed-Blender und mixen sie ein paar Minuten auf höchster Stufe. Nun geben Sie die Süßlupinenmilch mit weiteren 600 Millilitern Wasser in einem Topf, erhitzen sie und lassen sie etwa 15 Minuten einköcheln.

Beim nachfolgenden Schritt, kann jeder selbst entscheiden, wie intensiv oder reichhaltig die Süßlupinenmilch sein soll.

Entweder Sie füllen die Süßlupinenmilch sofort in eine Flasche ab oder Sie seihen sie ab. Dazu stülpen Sie einen Nussmilchbeutel über ein großes Gefäß und gießen die Pflanzenmilch dadurch. Danach drücken Sie den Nussmilchbeutel sorgfältig aus.

Die Pflanzenmilch können Sie bei Bedarf süßen und mit Aromen versehen, dann in eine Flasche abfüllen und anschließend abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Unser Tipp:

Den Süßlupinentrester können Sie wie Okara zu Bratlingen, im Brot und süßem Gebäck et cetera weiterverarbeiten.

Cashewkerne:

Veganer Beerenjoghurt aus Cashewkernen

Menge: 4 Portionen



500 Milliliter Wasser

1 Esslöffel Flohsamenschalen

150 Gramm Cashewkerne

½ Zitrone, den Saft davon

300 Gramm Beeren, gemischt, Tiefkühl (am besten mit Sauerkirschen)

nach eigenem Belieben Ahornsirup, oder andere Süßungsmittel

Lassen Sie zuerst die Beeren antauen. Währenddessen geben Sie Wasser und die Flohsamenschalen in einen Mixer (am besten eignet sich ein Hochleistungsmixer), vermengen sie auf niedriger Stufe für ein paar Sekunden und lassen sie etwa 10 Minuten quellen. Anschließend geben Sie den Zitronensaft und die Cashewkerne hinzu und mixen alles auf höchster Stufe durch, bis es eine cremige Konsistenz hat. Dann fügen Sie die Beeren hinzu und mixen das Ganze nochmals auf höchster Stufe durch. Den Beerenjoghurt können Sie danach nach Belieben süßen.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Joghurt ist etwa 3 Tage lang abgedeckt im Kühlschrank haltbar.

Wir servieren diesen Joghurtersatz mit Müsli zum Frühstück, zum Nachtisch oder einfach zwischendurch. Sie können natürlich auch andere Obstsorten ausprobieren oder auch frisches Obst dazugeben.

Erdnüsse:

Cremige vegane Erdnuss-Sesam-Ramen mit Gemüse

Menge: 4 Portionen



375 Gramm Ramen-Nudeln
200 Gramm Bohnen
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
2 Möhren
3 Esslöffel, gehäuft Erdnussbutter
80 Milliliter Sojasauce
200 Milliliter Wasser
2 Esslöffel Sesamöl
3 Esslöffel Zitronensaft
7 Esslöffel Ahornsirup
3 Esslöffel, gestrichen Speisestärke
1 Zehe Knoblauch
½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl zum Braten
etwas Sesam

Vermengen Sie kaltes Wasser, Sojasauce, Speisestärke, Ahornsirup, Sesamöl, den Zitronensaft und die Erdnussbutter mit einem Schneebesen in einer Schüssel zu einer Soße. Dann pressen Sie die abgezogene Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse oder schneiden sie klein und geben sie dazu.

Danach schälen Sie die Möhren mit dem Sparschäler oder Spiralschäler, spülen sie kurz kalt ab und schneiden sie in dünne Streifen.

Anschließend kochen Sie die Ramen in einem Topf halb so lange wie auf der Packung angegeben, gießen sie danach durch ein Sieb und schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen).

Nun erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten die tiefgefrorenen Bohnen etwa 2 Minuten darin an. Dann geben Sie die Sauce hinzu und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze kurz köcheln. Danach geben Sie die Nudeln und die Möhrenstreifen mit in die Pfanne. Während des Köchelns rühren Sie bitte oft um, sodass sich die Sauce gleichmäßig auf den Ramen verteilt. Wenn die Sauce cremig und gut verteilt ist, nehmen Sie das Ganze von der Kochstelle.

Zum Schluss verteilen Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern und garnieren es mit einer Handvoll Sesam.

Unsere Tipps:

Statt Ahornsirup eignet sich auch Agavendicksaft. Das Rezept können Sie noch mit verschiedenen Gemüsesorten, Tofu oder ähnlichem kombinieren.

Haselnüsse:

Veganes Haselnussdessert

Menge: 4 Portionen



25 Gramm Margarine, vegane (Alsan)
1 Esslöffel Dinkelvollkornmehl
100 Gramm Haselnüsse, gemahlen
300 Milliliter Milch, pflanzliche (Reismilch)
2 Esslöffel Rohrohrzucker (gehäuften Esslöffel)
1 Tropfen Zitronensaft

Wiegen Sie die Zutaten erst ab beziehungsweise messen Sie sie ab. Dann mischen Sie die Haselnüsse und den Rohrohrzucker.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem breiten Topf, geben das Mehl hinzu und verrühren es sofort, damit sich keine Klümpchen bilden (Mehlschwitze). Nun rühren Sie etwas von den Haselnüssen mit ein und geben dann die Reismilch ganz dazu. Das Ganze erhitzen Sie jetzt, das geht schnell, dabei rühren Sie bitte stetig und arbeiten zügig.

Die restliche Haselnuss-Rohrohrzucker-Mischung rühren Sie in die heiße Masse ein. Dann geben Sie einen Tropfen Zitronensaft bei und lassen das Ganze kurz aufkochen (dabei müssen Sie bitte immer rühren).

Beim ersten Test reduzieren Sie den Rohrohrzucker bitte möglichst nicht. Die gemahlene Haselnüsse sind geschmacklich übrigens sehr intensiv.

Zum Schluss verteilen Sie das Haselnussdessert auf 4 Schälchen und lassen es vor dem Servieren erkalten.

Walnüsse:

Veganer Nussbraten

Menge: 4 Portionen



100 Gramm Linsen, rote
100 Gramm Basmatireis
500 Milliliter Gemüsebrühe
50 Gramm Walnüsse
75 Gramm Cashewkerne
70 Gramm Haferflocken
1 mittelgroße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 Teelöffel Flohsamen
1 Teelöffel, gehäuft Petersilie, gehackt
1 Teelöffel, gehäuft Schnittlauch, gehackt
1 Teelöffel, gestrichen Oregano
2 Teelöffel Senf, mittelscharf
1 Teelöffel Ketchup
3 Esslöffel Tomatenmark
½ Teelöffel Kümmelpulver

Außerdem:
etwas Backpapier

Lassen Sie die Flohsamen in 50 Milliliter kaltem Wasser einweichen und quellen.

Dann lassen Sie die Linsen und den Basmatireis in der Gemüsebrühe einmal aufkochen - lassen sie danach auf kleiner Hitze weiter köcheln, bis die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen ist - ziehen den Topf zur Seite und lassen die Zutaten abkühlen.

Währenddessen hacken Sie die Walnüsse und die Cashewkerne grob - rösten sie ohne Fett in einer Pfanne an bis sie leicht angebräunt sind - und stellen die Pfanne dann zur Seite.

Nun hacken Sie die abgezogenen Zwiebeln und den abgezogenen Knoblauch fein - schwitzen beide Zutaten in einer Pfanne mit wenig heißem Speiseöl glasig - und stellen die Pfanne zum Abkühlen zur Seite.

Anschließend heizen Sie den Backofen auf 180-200 Grad Celsius vor. Dann kleiden Sie eine Kastenform mit dem Backpapier aus - oder pinseln bei einer Silikonform die Form mit ein paar Tropfen Speiseöl aus.

Walnüsse:

Fortsetzung Veganer Nussbraten

Jetzt geben Sie alle abgekühlten Zutaten in eine Schüssel sowie den eingeweichten Flohsamen samt Flüssigkeit, die Kräuter, Senf, Ketchup, Tomatenmark, Kümmel und die Haferflocken. Dann vermengen Sie alles kräftig mit den Händen. Danach streichen Sie die Masse in die Kastenform und geben das Ganze für etwa 50 Minuten in den Backofen. Nach 40 Minuten sollten Sie einmal kurz nachsehen, der Nussbraten sollte oben gut braun und leicht knusprig sein.

Nach dem Backen nehmen Sie das Gericht aus dem Ofen, lassen es etwas auskühlen und stürzen es aus der Form. Zum Schluss schneiden Sie den Nussbraten in Scheiben und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Zu diesem Braten passt am besten eine Ajvarsoße und Rosmarinkartoffeln.

Der Braten und die Soße können auch gut ein Tag vorher schon zubereitet werden und am nächsten Tag, haben Sie fast keine Arbeit mehr und es schmeckt einfach wirklich gut.

Außerdem:

Tofu

Exotische Tofupfanne

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Räuchertofu

200 Gramm Ananas, in Stücken aus der Dose

100 Gramm Cashewnüsse, geröstet und gesalzen

Für die Marinade:

6 Esslöffel Sojasauce

6 Esslöffel Ahornsirup

2 Esslöffel Öl, (z. B. Sesam- oder Rapsöl)

4 Teelöffel Chiliflocken, oder -pulver

2 Teelöffel Currypulver

Für die Sauce:

8 Esslöffel Sweet Chili Sauce

2 Esslöffel Sweet Exotic Sauce

4 Esslöffel Sojasauce

4 Esslöffel Ananassaft, (von den Dosenananas)

Vermengen Sie für die Marinade Ahornsirup, Sojasauce, Speiseöl, Chili, Curry und Tafelsalz miteinander in einer Schüssel. Dann schneiden Sie den Tofu in Würfel und marinieren ihn mindestens 60 Minuten darin.

Anschließend braten Sie den Tofu in einer Pfanne an, geben nach einiger Zeit die Cashewkerne hinzu und braten sie mit.

Für die Sauce mischen Sie jetzt die Sweet Chili Sauce und die Sweet Exotic Sauce mit Sojasauce und dem Ananassaft aus der Dose, rühren die Ananas unter und geben das Ganze zum Tofu in die Pfanne. Danach lassen Sie alles noch etwa 2 Minuten in der Pfanne und servieren das Gericht dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage servieren wir immer Reis.



Außerdem:

Tempeh

Veganer Tempeh



Menge: 4 Portionen

1.400 Gramm Sojabohnen, geschälte
120 Milliliter Reisessig
5 Teelöffel Tempeh-Starter (*Rhizopus oligosporus*)

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

Dann gießen Sie das Wasser ab und lassen die Sojabohnen in einem Topf mit Wasser etwa 30 Minuten garen. Den dabei entstehenden Schaum und die Schalenreste schöpfen Sie bitte mit einer Schaumkelle ab. Die Sojabohnen geben Sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen) und lassen sie abtropfen. Anschließend legen Sie ein sauberes Handtuch auf ein Backblech und geben die Sojabohnen darauf. Dann tupfen Sie die Sojabohnen vorsichtig trocken und lassen sie dann im Ofen bei 50 Grad Celsius je nach Restfeuchtigkeit fast trocknen.

Den Reisessig geben Sie anschließend in eine Schüssel und vermengen ihn mit den handwarmen Sojabohnen. Dann geben Sie den Tempeh-Starter dazu und vermengen die Zutaten ordentlich. Die Masse teilen Sie bitte auf zwei 1 Liter Zipper-Gefrierbeutel auf und verschließen die Beutel. Die Masse verteilen Sie dabei etwa 3 Zentimeter dick im Beutel. Gegebenenfalls falten Sie den überstehenden Rest des Beutels und tackern ihn mit einem Bürotacker zusammen. Danach pieksen Sie mit einer Nadel oder ähnlichem auf beiden Seiten einige Löcher in den Beutel und lassen den Beutel bei angeschaltetem Ofenlicht etwa 48 Stunden zwischen 26-34 Grad reifen. Die Temperatur überwachen Sie bitte mit einem Thermometer und wenden die Beutel zwischendurch. Nach etwa 24 Stunden sehen Sie das Pilzgeflecht an der Oberfläche.

Der Tempeh ist fertig, wenn er mit dem Pilzgeflecht überzogen und die Sojabohnen zu einem ganzen Block geworden ist.

Außerdem:

Fortsetzung Tempeh

Dieser Tempeh kann wie gewohnt zubereitet und verzehrt werden (marinieren, braten, dämpfen, roh essen, und so weiter).

Hinweise:

Der frische Tempeh ist im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar. Durch Einfrieren ist er natürlich länger haltbar! Die Pilzkulturen fangen ab 36 Grad an abzusterben, deshalb sollten Sie den Starter zu den handwarmen Sojabohnen dazugeben. Die Temperatur sollten Sie während der Fermentation immer mal wieder checken und unter Umständen (durch das zwischenzeitliche Abschalten des Ofenlichts beziehungsweise Handtuch oder Ähnliches in die Ofentür klemmen) regulieren.

Das Rezept können Sie ohne Probleme halbieren.

Unser Tipp:

Wir können uns gut vorstellen, dass der Tempeh durch die Zugabe von Gewürzen (an dem Punkt, an dem der Tempeh-Starter dazugegeben wird), wie zum Beispiel Currypulver, Paprikapulver, Kräuter etc. weiter aromatisiert werden kann.

Außerdem:

Ein Einblick in die Arbeit von animalequality.de



Sehr geehrte Damen und Herren,

heute möchte ich Ihnen ein sehr wichtiges Schreiben übermitteln, das die Direktor*innen von Animal Equality in Deutschland, Italien, Spanien, USA, Brasilien, Indien und Mexiko vorgestern an die Vertreter der britischen Regierung geschickt haben und in welchem sie ein endgültiges Verbot von Stopfleber fordern.

Wie Sie vielleicht wissen, haben wir uns auf der ganzen Welt für dieses Verbot eingesetzt und tun dies auch weiterhin.

Was wir in den letzten Jahren in den Gänse- und Entenfarmen der Stopfleberproduktion gesehen haben, kann nur als Folter bezeichnet werden.

Die "Fettleber" wird nämlich dadurch gewonnen, dass die Tiere mit riesigen Futtermengen zwangsgemästet werden, die durch ein langes Metallrohr direkt in ihre Mägen eingeführt werden.

Dieses Verfahren wird als "Stopfmast" bezeichnet und bei männlichen Gänse- und Entenküken angewandt, während die weiblichen Tiere sofort nach der Geburt getötet werden, da ihre Leber als minderwertig gilt.

Der Herstellung von Stopfleber ist unglaublich grausam.

Die Tiere werden bis zu zweimal täglich zwangsgefüttert, wodurch ihre Leber bis zu zehnmal größer wird als normal.

Ich kann mir vorstellen, wie diese Tiere ihr ganzes Leben lang leiden: eingesperrt in kleinen Käfigen, bewegungsunfähig und belastet mit Atemproblemen sterben sie einen schmerzhaften Tod.

Dies geschieht gerade jetzt mit Millionen von Enten und Gänsen in Ländern wie Frankreich und Spanien.

Und obwohl diese Praxis als so unmenschlich gilt, dass sie in vielen Ländern – darunter Deutschland und das Vereinigte Königreich – verboten ist, dürfen Unternehmen wie Supermärkte oder Restaurants sie immer noch aus dem Ausland importieren.

Was bedeutet das? Das bedeutet, dass Länder wie Deutschland weiterhin vom Leiden der Enten und Gänse profitieren, auch wenn sie nicht selbst Stopfleber produzieren.

Aber wenn es nicht akzeptabel ist, es zu produzieren, wie kann es dann akzeptabel sein, es zu importieren?

Außerdem:

Ein Einblick in die Arbeit von animalequality.de

Im Laufe der Jahre hat Animal Equality eine Vielzahl von Recherchen in Stopfleberbetrieben veröffentlicht, um der Welt zu zeigen, wie diese Tiere gezüchtet und getötet werden, und um aufzudecken, was hinter einem Produkt steckt, das leider sehr begehrt ist und immer noch weithin als "Delikatesse" gilt.

Um dieser Quälerei ein Ende zu setzen, haben wir Undercover-Bilder aus Stopfleberfarmen in Frankreich und Spanien veröffentlicht und eine Kampagne für ein weltweites Verbot gestartet:

- Coop Italia war der erste Supermarkt in Italien, der nach einer Recherche durch uns den Verkauf von Stopfleber verboten hat. Kürzlich haben alle großen Supermärkte in Italien bekannt gegeben, dass sie sich von diesem französischen Produkt distanzieren.
- Indien war das erste Land der Welt, das ein landesweites Einfuhrverbot für Stopfleber verhängt hat.

Trotz dieser Erfolge ist der Weg zum Verbot von Stopfleber noch steinig.

Es ist davon auszugehen, dass im gesamten Vereinigten Königreich noch immer fast 200 Tonnen pro Jahr eingeführt werden.

Deshalb haben wir George Eustice, den britischen Umweltminister, und Lord Goldsmith, den britischen Minister für Tierschutz, schriftlich um eine klare Stellungnahme gebeten.

Während George Eustice in jüngster Zeit Erklärungen abgab, die wenig Neigung zu einer konkreten Verpflichtung zu einem Verbot erkennen ließen, schien Lord Goldsmith ein Verbot von Stopfleber "in den kommenden Monaten" zu befürworten.

Sie fragen sich vielleicht, warum wir uns an das Vereinigte Königreich wenden. Zum einen, weil die Möglichkeit, diesen zu Fortschritt erringen, real ist und ein globales Problem international koordinierte Maßnahmen erfordert.

Zum anderen, weil das Vereinigte Königreich in der Vergangenheit wieder den Weg für internationale Gesetzesreformen geebnet hat und wir hoffen, dass es auch dieses Mal eine Vorreiterrolle spielen wird. Nach jahrelanger Arbeit auf internationaler Ebene stehen wir kurz davor, einen wichtigen Meilenstein zu erreichen, und wir können nicht zulassen, dass die britische Regierung in dieser wichtigen Frage weiterhin auf der Stelle tritt.

Brief lesen (unbezahlte Werbung):

<https://animalequality.de/neuigkeiten/2021/09/03/foie-gras-steuert-uk-auf-ein-dauerhaftes-verbot-zu/>



Sharon Núñez

Sharon Núñez
Präsidentin, Animal Equality

Mit Wertschätzung,

Werbung:

ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Index:**Hülsenfrüchte**

Vegane Linsensuppe Seite 03
Veganer Linsenbraten im Blätterteigmantel mit Rotkohl Seite 04-05
Bohnensalat mit Belugalinsen und Tomaten Seite 06
Veganer Erbsenaufstrich Seite 07
Falafel Seite 08-09
Schälerbsen-Hummus Seite 10
Bärlauchpaste Seite 11
Nudel-Gemüsesalat mit frischen Kräutern Seite 12-13
Veganes Gemüsecurry mit Zuckerschoten und Cashewkernen Seite 14-15
Bohnenragout auf Farinata Seite 16
Edamame - grüne Sojabohnen Seite 17
Vegane Süßlupinenmilch Seite 18

Nüsse:

Veganer Beerenjoghurt aus Cashewkernen Seite 19
Cremige vegane Erdnuss-Sesam-Ramen mit Gemüse Seite 20
Veganes Haselnussdessert Seite 21
Veganer Nussbraten Seite 22-23

Außerdem:

Exotische Tofupfanne Seite 24
Veganer Tempeh Seite 25-26
Ein Einblick in die Arbeit von animalequality.de Seite 27-28

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

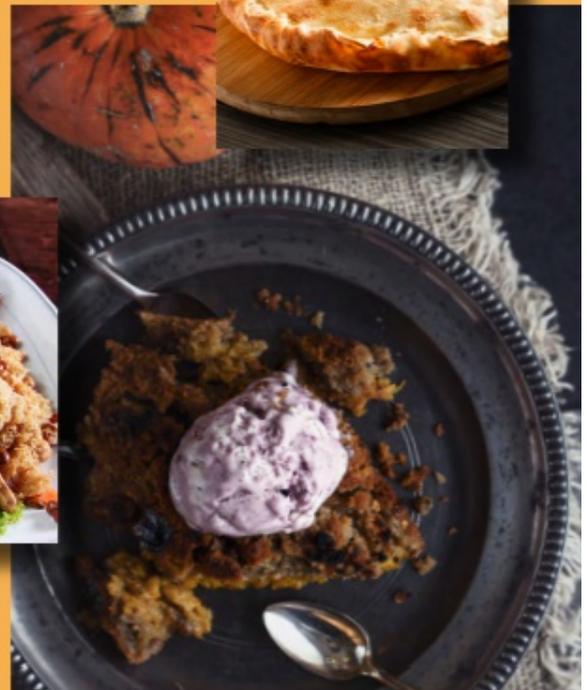
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)