



Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

In diesem Extrablatt unseres Köche-Nord.de-Magazins möchte Marcus Petersen-Clausen einmal dem Direktkandidaten Matthias Ebner mit Wahlwerbung helfen. Wir haben 5 kostenlose vegane Kochrezepte zusammen gestellt die Herr Ebner gerne isst und das PDF-Buch zum Download gestellt.

Dankbar wären wir Ihnen wenn Sie als Gegenleistung bei der nächsten Bundestagswahl Herrn Ebner Ihre Stimmen geben würden. Damit Sie Herrn Ebner besser kennen lernen können haben wir natürlich auch in diesem Extrablatt drei Fragen an den Kandidaten veröffentlicht!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

und Matthias Ebner (Direktkandidat in Pforzheim von der Tierschutzpartei)

Inhaltsverzeichnis

- Seite 2 - Suppe
- Seite 3 - Drei Fragen an Herrn Ebner
- Seite 4 - Hauptspeise
- Seite 5 - Fortsetzung: Hauptspeise
- Seite 6 - **Mehr Fleisch, mehr Lockdowns**
- Seite 7 - Kreuzworträtsel
- Seite 8 - Kreuzworträtsel Lösung
- Seite 9 - Dessert
- Seite 10 – Köche-Nord.de-Flyer



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: 049 152 563 093 88

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

(c) 2021 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2021 Köche-Nord.de

Suppe:

Gemüsesuppe mit Pistazienkernen

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Esslöffel Sojaöl
150 Gramm Möhren
150 Gramm Knollensellerie
1 Stange Porree (Lauch)
1 Liter Gemüsebrühe
150 Gramm Tiefkühl Erbsen
50 Gramm Sojasprossen
Selleriesalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise geriebenen Muskatnuss
1 Prise Cayennepfeffer
2 Esslöffel Sojasauce
25 Gramm gehackte Pistazienkerne

Ziehen Sie die Zwiebeln erst ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Sojaöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend putzen Sie die Möhren und den Sellerie, schälen und spülen beides ab und schneiden es dann in klein Würfeln oder Streifen. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree danach in feine Streifen. Das vorbereitete Gemüse geben Sie nun zu den Zwiebelwürfeln in den Topf und dünsten es unter Rühren kurz mit. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und geben die gefrorenen Erbsen hinzu. Anschließend bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie etwa 10-12 Minuten kochen. Währenddessen verlesen Sie die Sojasprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und geben die Sprossen dann etwa 5-6 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe. Danach müssen Sie alles fertig garen lassen. Gewürzt wird die Gemüsesuppe mit Selleriesalz, einer Prise Pfeffer, Muskat und etwas Cayennepfeffer. Danach schmecken Sie die Suppe mit der Sojasauce ab.

Die Pistazienkerne rösten Sie nebenbei kurz in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren. Dann verteilen Sie die Gemüsesuppe in Suppentassen und bestreuen sie zum Schluss mit den gerösteten Pistazienkernen. Bitte sofort und heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Drei Fragen an Herrn Ebner!

Drei Fragen: Herr Ebner, warum sind Sie in der Tierschutzpartei?

Weil sie die erste Partei ist, die alle großen Themen unserer Zeit konsequent angeht. Sie steht für entschiedenen Klima-, Arten- und Umweltschutz, für echte soziale Gerechtigkeit, kompromisslos für Menschenrechte und nicht zuletzt für Tierrechte. All diese Themen sind mir sehr wichtig. Ich möchte das unfassbar viele Leid, was auf unserer Welt Menschen und Tieren widerfährt, so weit reduzieren wie nur irgend möglich und das geht nur mit einer Partei, die sich so umfassend und konsequent positioniert wie die Tierschutzpartei.

Was würden Sie genau angehen, wenn Sie in den Bundestag gewählt werden?

Wenn ich in den Bundestag gewählt werde, möchte ich folgende Punkte als erstes angehen: Moderne und hilfreiche Wissenschaft statt mittelalterlicher Tierversuche, Abschaffung der Massentierhaltung (Klimakiller Nr. 1 und Ursache für unendlich viel Tierleid) und Einleitung der Agrarwende sowie der Verkehrswende mit insbesondere massivem Ausbau, besserer Vernetzung und Vergünstigung des ÖPNV, Wiedereinleitung der Energiewende, Setzen von Anreizen für nachhaltigeres Bauen und Wirtschaften, Abschaffung der verbliebenen Diskriminierungen von LSBTTIQ-Menschen, Abschaffung qualvoller Tiertransporte, Aufwertung der Pflege durch Bedarfsbezahlung statt Pauschalen, besseren Arbeitsbedingungen und mehr Personal sowie Stärken der Digitalisierung

Ein junger Mensch fragt Sie, was Sie für seine Zukunft in Ihrer politischen Arbeit tun werden. Was antworten Sie?

Moderne Bildung, bei der jeder junge Mensch entsprechend seiner individuellen Stärken und Vorlieben gefördert wird statt eine von oben verordnete und wenig sinnvolle Pauschalbildung übergestülpt zu bekommen, Stärken der Digitalisierung, Abschaffung der verbliebenen Diskriminierungen von LSBTTIQ-Menschen und v. a. Ermöglichen einer lebenswerten Zukunft durch konsequenten Klima- und Artenschutz

Meine E-Mail-Adresse:

matthias-ebner@tierschutzpartei.de



Bild: Matthias Ebner

<https://matthiasebner.de/>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/bundesvorstand/matthias-ebner/>

Hauptspeise::

Kichererbseneintopf mit Gemüse

Menge: 2 Portionen

200 Gramm grüne Bohnen (Tiefkühl)
1 Stängel Bohnenkraut oder 1 Prise gemahlene Bohnenkraut
2 kleine Zwiebeln
1 Prise gemahlene Ingwer oder etwas frischen Ingwer
200 Gramm Knollensellerie
250 Gramm Möhren
2 Zucchini (etwa 150 Gramm pro Stück)
350 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)
2 Teelöffel Speiseöl
2 Teelöffel (gestrichen) Currypulver
600 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer
2 kleine Tomaten (etwa 50 Gramm pro Stück)
2 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Sojasauce

Lassen Sie die Bohnen erst antauen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Außerdem waschen Sie den Stängel Bohnenkraut, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln (wenn Sie kein gemahlene Bohnenkraut genommen haben). Danach schälen Sie den Ingwer und würfeln ihn sehr fein. Danach putzen Sie den Sellerie und die Möhren, schälen und spülen beides ab und schneiden beides in dünne Streifen. Die Zucchini halbieren Sie längs und schneiden sie in dünne Scheiben. Die Kichererbsen spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Anschließend schneiden Sie die angetauten Bohnen etwas kleiner.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem großem Topf, fügen die Zwiebelwürfel, die Ingwerwürfel, die Selleriestreifen und die Möhrenstreifen mit dem Currypulver hinzu. Dann dünsten Sie alles etwa 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Danach geben Sie die Bohnenstücke, die Zucchinischeiben und die Kichererbsen sowie das Bohnenkraut hinzu. Gießen Sie danach die Gemüsebrühe hinzu und würzen Sie das Ganze mit Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig).

Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Den Eintopf lassen Sie zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8-9 Minuten kochen.

Hauptspeise:

Fortsetzung: Kichererbseneintopf mit Gemüse

Währenddessen schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus und schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab. Diesen Vorgang nennt man blanchieren. Danach häuten Sie die Tomaten, halbieren sie und entfernen die Stielansätze. Dann achteln Sie die Tomaten, geben sie in den Eintopf und lassen diesen weitere 2-3 Minuten kochen.

Zum Schluss schmecken Sie den Kichererbseneintopf mit Zitronensaft, Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer ab.

Als Beilage können Sie zum Beispiel einen Joghurt-Dip (nicht vegan) reichen:

Dann rühren Sie 80 Gramm Joghurt aus Sojamilch mit 80 Gramm saurer Sahne (vegan) und etwa 2 Teelöffeln Schnittlauchröllchen glatt. Zum Schluss schmecken Sie den Dip mit Pfeffer und Salz ab.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 14 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 53 Gramm

Kilojoule: 1686

Kcal: 403

Mehr Fleisch, mehr Lockdowns

Wer sich über Lockdowns ärgert oder unter ihnen leidet, aber weiterhin Tierprodukte konsumiert, sollte [diesen Artikel](#) und bestenfalls auch Thilos Buch lesen.

Thilo hat mit mir und 5 weiteren Aktiven vor 11 Jahren zusammen den Verein Tübingen für Tiere gegründet, der jetzt Act for Animals heißt und nun ein umfassendes Buch über Tierausbeutung und auch deren Konsequenzen für uns Menschen geschrieben. Die gute Nachricht ist: Er schätzt, dass nach nur 4-5 weiteren Pandemien die Tierausbeutung endlich Geschichte sein wird. ?

Weitere Infos zum Thema Corona sowie das [Wahlprogramm zur Bundestagswahl 2021](#) gibts auch auf [tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de).

Links:

<https://ethikguide.org/blog/was-sich-am-fleisch-entscheidet-teil-1/>

<https://www.tierschutzpartei.de/mensch/gesundheitspolitik/#Corona-Virus>

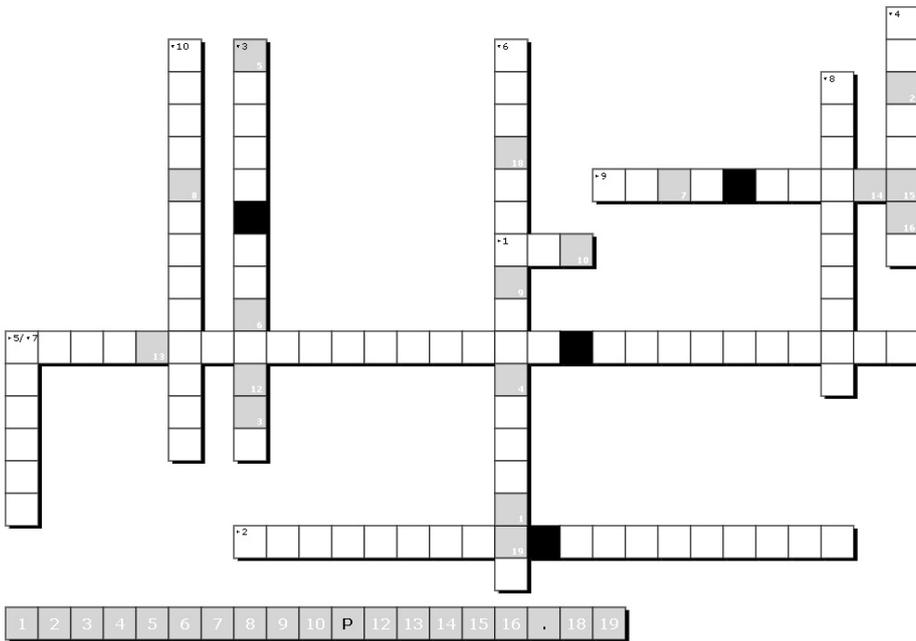
<https://www.tierschutzpartei.de/bundestagswahlprogramm-2021/>



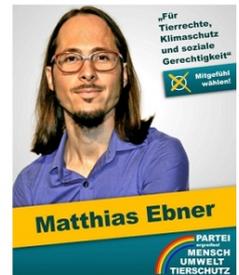
<https://matthiasebner.de/>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/bundesvorstand/matthias-ebner>

Kreuzworträtsel



1. Gesucht wird der längste linke Nebenfluss des Neckars mit der größten Wasserführung von allen.
2. Diese Ruine wurde früher auch Creinegg genannt, ist die Ruine einer Spornburg auf einem von der Nagold umflossenen Bergsporn oberhalb der Burgruine Weißenstein und des Schlosswegs im Pforzheimer Stadtteil Dillweißenstein in Baden-Württemberg. Welche Ruine suchen wir?
3. Welchen Namen trägt die Schlosskirche in Pforzheim?
4. In welchem Ort in der Region befindet sich ein Barfußpark?
5. Wofür ist der Büchelberg bekannt?
6. Der Kletterpark befindet sich inmitten des Wildparks Pforzheim. Er besteht aus 6 Parcours in Höhen von 3 Metern bis zu 11 Metern Höhe. Welche Atraktion suchen wir?
7. Gesucht wird ein 90 Kilometer langer Fluss in Baden-Württemberg. Er fließt im Pforzheimer Stadtzentrum von Süden in die kleinere Enz. Welchen Fluss suchen wir?
8. Der gesuchte Weg ist im Nordschwarzwald der östlichste der vom Schwarzwaldverein betreuten Fernwanderwege. Welchen Weg suchen wir?
9. Wie nennt man den Aussichtsturm auf einem Höhenrücken zwischen Nagold und Würm beim Pforzheimer Stadtteil Höhenwart?
10. Dieses pforzheimer Museum im Rauchlinhaus ist ein Spezialmuseum zur Geschichte des Schmucks. Welches Museum suchen wir?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 P 12 13 14 15 16 . 18 19

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Dessert:

Vegane Apfel-Pancakes mit Nüssen und Zimt
für 10 sättigende Pancakes

Menge: 1 Portion (10 Stück)

150 Gramm Mehl, zum Beispiel Typ 405
75 Gramm Haselnüsse, gemahlen
3 Portionen Pulver, (Eiersatz, No-Egg)
1 Teelöffel, gehäuft Zimtpulver
2 Esslöffel Zucker
1 Prise Tafelsalz
2 Teelöffel Backpulver
150 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
300 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)
2 Äpfel, zum Beispiel Golden Delicious
etwas Speiseöl, neutrales, zum Ausbacken
nach Belieben Apfelmus
nach Belieben Himbeeren, gefrorene, etwa 1 Handvoll
nach Belieben Zimtpulver
nach Belieben Zucker

Alle trockenen Zutaten mischen Sie bis auf das No-Egg. Das No-Egg rühren Sie mit Wasser an, 2 Teelöffel + 40 Milliliter Wasser pro Portion. Nach und nach geben Sie die Mehlmischung mit Flüssigkeit und dem Joghurt zu. Nun rühren Sie Entweder Alles mit einem Handrührgerät oder im Mixer gut durch.

Der Teig sollte möglichst cremig sein. Wenn er zu flüssig ist, können Sie noch Mehl hinzugeben. Wenn er zu dick ist, können Sie noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.

Anschließend erhitzen Sie das Öl in der Pfanne. Erst wenn es heiß ist, backen Sie die ersten Pancakes aus. Pro Pancake nehmen Sie eine Schöpfkelle Teig. In den noch rohen Teig drücken Sie dann die Apfelscheibchen hinein. Zwei Pancakes backen Sie in einer großen, beschichteten Pfanne gleichzeitig aus. Nach wenigen Minuten wenden Sie die Pancakes, sie sind an der Oberseite dann noch nicht durch.

Nach Belieben können Sie das Dessert mit Zimtzucker bestreuen. Sie können auch die Pancakes auch mit Apfelmus oder gefrorenen Himbeeren servieren.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Kochzeit: etwa 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

<https://matthiasebner.de/>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/bundesvorstand/matthias-ebner>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de



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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

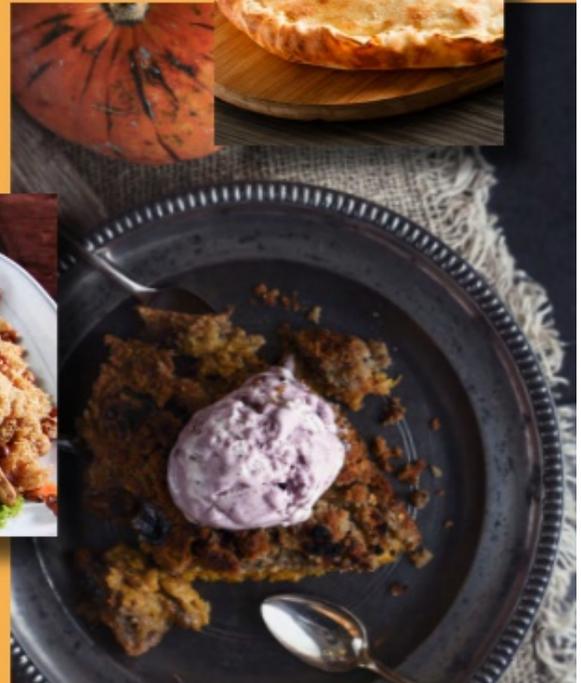
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koche-nord.de

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