

Achtung!

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Aminosäurenmangel vor dem Gebrauch dieses kostenlosem Kochbuch mit Ihren Hausarzt ab! Der Autor Marcus Petersen-Clausen ist kein Mediziner oder ein Ernährungsberater und kann leider nicht genau sagen ob Sie einen Mangel an Aminosäuren mit diesem Kochbuch ausgleichen können (dieses Kochbuch soll nur Gerichte aufzeigen in dem Aminosaeuren enthalten ist)!

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



Kochbuch für Aminosäurenmangel
von 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 Lizensiert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Kochbuch für Aminosäurenmangel

In diesem Kochbuch möchten wir uns den Aminosäuren widmen.

In einer veganen Ernährung ist die Aufnahme der Aminosäure Lysin natürlich besonders wichtig, denn Lysin ist die Aminosäure, die alle Getreideproteine limitiert.

Die besten veganen eiweißhaltigen Lebensmittel mit Lysin sind Tofu, Tempeh, Soja-Fleischersatz und andere Soja-Produkte, Linsen und Seitan. Zu diesen Zutaten haben wir in diesem kostenlosen Kochbuch 17 Rezepte zusammen geschrieben und sie Ihnen zum Download bereit gestellt damit Sie die Rezepte eventuell nachkochen können.

Außerdem empfiehlt der Autor die Kinderbuchautorin Nina Weger (aus Hannover) und ihre Werke. Wenn Sie Kinder haben, empfehlen wir Ihnen mit gutem Gewissen die aufgelisteten Bücher (wir bekommen kein Geld für diese ehrenamtliche Werbung)!

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

Inhalt:

Tofu Seite: 03-07

Tempeh Seite: 08-11

Soja-Fleischersatz Seite: 12-14

andere Soja-Produkte Seite: 15-19

Linsen Seite: 20-22

Seitan Seite: 23-26

Index Seite: 27

Tofu:

Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Cashewkernen

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tofu, natur (fest)
 700 Gramm Brokkoli, küchenfertig gewogen
 340 Gramm Bandnudeln
 2 mittelgroße Zwiebeln
 2 Stücke Ingwer, frisch (etwa 2x2 Zentimeter groß)
 130 Gramm Cashewnüsse
 8 Esslöffel Sojasauce (Shoyu)
 16 Esslöffel Wasser
 3 Esslöffel Speisestärke
 etwas Sesamöl, zum Braten
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch gemahlen
 2 Teelöffel Agavendicksaft
 nach eigenem Belieben Gewürzmischung, (Asia Wok- oder ähnliches)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Kochen Sie die Bandnudeln in reichlich Salzwasser al dente und stellen Sie sie beiseite.

Dann rösten Sie die Cashewkerne ohne Fett in einer (Wok-)Pfanne an und stellen sie ebenfalls (eventuell auf einem Teller) beiseite.

Danach tupfen Sie den Tofu trocken, schneiden ihn in Würfel (etwa 1x1 Zentimeter) und geben den Tofu zusammen mit der Speisestärke in einen Gefrierbeutel (3 Liter). Ebenfalls geben Sie etwas Tafelsalz und Pfeffer in den Gefrierbeutel. Dann verschließen Sie den Gefrierbeutel gut und schütteln den Tofu kräftig durch, sodass der Tofu überall mit Speisestärke bedeckt ist. Nun geben Sie die Tofuwürfel auf ein Sieb mit nicht zu kleinen Löchern und entfernen so die überschüssige Speisestärke.



Empfehlungen von Köche-Nord.de (Webung):

Kinderbuchautorinn Nina Weger

Sei die Kinderbuchautorinn Nina Weger aus Hannover mal in der der Montessori Grundschule in Bissendorf-Wietze eine Vorlesung für Grundschüler und Grundschülerinnen gehalten hat möchten wir von Köche-Nord hier auch mal ihre Kinderbücher empfehlen:

Unsere Empfehlungen:

Mit "Club der Heldinnen" hat Frau Weger eine neue Reihe mit Internatsgeschichten für "starke Mädchen" entwickelt.

Club der Heldinnen 1. Entführung im Internat Juhu, es geht los! Das neue Schuljahr auf dem Internat für Mädchen mit außerordentlichen Fähigkeiten! Flo und Pina beratschlagen schon, wie sie die Geländespiele gewinnen und die beiden Oberzicken Cilly und Lilly abhängen. Doch dann kommt der große Schreck:

Kinderbuchautorinn Nina Weger: <https://www.amazon.de/nina-weger/s?k=nina+weger>

Fortsetzung: Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Cashewkernen

Anschließend erhitzen Sie in einer (Wok-)Pfanne etwas Sesamöl und braten die Tofuwürfel darin bei großer Hitze an. Wenn die Würfel knusprig sind nehmen Sie sie bitte heraus und lassen sie auf dem Küchenpapier abtropfen.

Nun schälen Sie den Ingwer und reiben ihn auf einer Küchenreibe fein. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach teilen sie den Brokkoli in kleine Röschen (nicht holzige Stielteile würfeln), spülen diese einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Röschen gut abtropfen.

Dann erhitzen Sie wieder in der (Wok-)Pfanne etwas Sesamöl und braten die Zwiebel zusammen mit dem Ingwer darin kurz an. Danach geben Sie den Brokkoli hinzu und braten ihn kurz mit. Abgelöscht werden die Zutaten jetzt mit dem Wasser und der Sojasauce und dann lassen Sie das Gericht mit einem Deckel abgedeckt etwa 2-3 Minuten köcheln bis der Brokkoli gar ist aber noch gut Biss hat. Nach dem Garen würzen Sie die Zutaten mit dem Asia Wok-Gewürz, etwas Pfeffer und dem Agavendicksaft.

Dann geben Sie die Nudeln, den Tofu und die Cashewkerne hinzu, vermischen alles gut und lassen das Ganze bitte nochmals warm werden lassen (aber nicht mehr kochen damit der Brokkoli nicht verkocht).

Eventuell sollten Sie die Zutaten nochmals abschmecken. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Fortsetzung der Empfehlung (Club der Heldinnen 1. Entführung im Internet):

Flos kleine Schwester Charly verschwindet spurlos! Flo verdächtigt sofort die Neue in ihrem Zimmer. War doch klar, dass diese Blanca ein dunkles Geheimnis verbirgt! Aber bald merken Flo und Pina, dass sie Charly nur mit Blancas Hilfe retten können. Denn gemeinsam sind die drei wirklich heldenhaft! Witzig, schlau und abenteuerlich: Dieser Club ist für alle da!

Oetinger, ISBN
9783789104657
Preis: 12.- Euro

Kinderbuchautorin Nina Weger: <https://www.amazon.de/nina-weger/s?k=nina+weger>

Tofu:

Tofu-Nuggets

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Räuchertofu

2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Weizenmehl

2 Esslöffel Hefeflocken

2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

2 Teelöffel Currypulver

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

100 Milliliter Wasser

nach eigenem Belieben Semmelbrösel, Pankomehl oder Cornflakes

etwas Speiseöl zum Braten

Schneiden Sie den Tofu in Würfel, die etwa 1-1,5 Zentimeter groß sind. Dann marinieren Sie die Würfel mit der Sojasauce.

Danach mischen Sie das Weizenmehl, die Hefeflocken, das Paprikapulver und das Currypulver, etwas Tafelsalz und Pfeffer in einer Schüssel und geben das Wasser dazu (es sollte eine cremige Masse entstehen).

Anschließend schütten Sie die Semmelbrösel (beziehungsweise das Pankomehl) und/oder Cornflakes (diese vorher in einer Plastiktüte zerkleinern, die Nuggets werden dadurch etwas knuspriger) auf einen Teller. Dann tauchen Sie die Tofuwürfel erst in die Gewürz-Mehl-Mischung und wälzen sie danach in den Bröseln.

Jetzt erhitzen Sie reichlich Speiseöl in einer Pfanne und braten die Würfel darin goldbraun und knusprig.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Empfehlungen von Köche-Nord.de (Webung):

Des weiteren empfehlen wir „Ein Krokodil taucht ab und ich hinterher“ von Frau Weger.

Was tun, wenn der beste Freund die Toilette hinuntergespült wird? Ganz klar, denkt sich Paul: hinterher! Also steigt er in die Kanalisation, um ihn zu retten, seinen Alligator Orinoko. Zu seinem großen Erstaunen trifft Paul dort unten auf eine Bande weggelaufener Kinder, die hier ein Räuberleben führen. Mit Hilfe der Kanalbande macht sich Paul auf den Weg, seinen Alligator wiederzufinden und gerät dabei in so manches Abenteuer. Hinreißender Kinderroman über Familie und Freundschaft. Hmornvoll, sprachgewandt und mit Tiefgang.

Oetinger, ISBN
9783789151293
Preis: 8.- Euro

Kinderbuchautorin Nina Weger: <https://www.amazon.de/nina-weger/s?k=nina+weger>

Tofu:

Buntes Gemüse mit Tofu

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tofu (eventuell Räuchertofu)

4 Zehen Knoblauch

120 Gramm Frühlingszwiebeln

250 Milliliter Gemüsebrühe

12 Esslöffel Sojasauce, hell

500 Gramm Brokkoli

300 Gramm Paprikaschoten, rot

300 Gramm Paprikaschoten, gelb

2 Chilischoten, grün, frisch

6 Esslöffel Pflanzenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Küchenpapier

Schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel, ziehen Sie den Knoblauch ab, zerkleinern Sie ihn und vermengen Sie beide Zutaten gut in einer Schüssel. Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz, schneiden die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe und streuen diese über die Tofu-Würfel. Anschließend schütten Sie die Gemüsebrühe und die Sojasauce dazu und lassen die Zutaten etwa 60 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen.

Währenddessen teilen Sie den Brokkoli in kleine Röschen, spülen diese kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Röschen gut abtropfen und schneiden die dicken Stängel in kleine Scheiben. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten längs, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spüle die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun schneiden Sie die Paprikaschoten noch einmal in Viertel und schneiden die Viertel quer in schmale Streifen. Danach schlitzten Sie die Chilischote längs auf und schneiden das Fruchtfleisch in feine Ringe.

**Empfehlungen von
Köche-Nord.de
(Webung):**

Die sagenhafte
Saubande 2. Polly in Not

Gemeinsam unschlagbar!
Diese Bande löst jeden
Fall. Polly unter Verdacht!
Sofort ist die ganze
sagenhafte Saubande
zur Stelle, um Matheos
bester Freundin zu
helfen. Sie hat zwar
etwas übertrieben, aber
trotzdem muss das
Saubanden-Sextett
beweisen, dass Polly
nichts mit dem gemeinen
Tollkirschen-Anschlag zu
tun hat. Dabei hat jeder
seine eigenen Ideen:
Max, das verfressene
Spürschwein, Toffy und
Nero, die streitsüchtigen
Pudel, und natürlich die
Krähe Dr. Black, die ganz
verrückt nach
Obstschnaps ist. Gar
nicht so einfach für
Matheo! Band 2 der
turbulenten Detektivserie
mit sprechenden Tieren
von Nina Weger.
Urkomisch, quirlig und
gleichzeitig
herzerwärmend.

Oetinger, ISBN
3789151319
Preis: 8.- Euro

Kinderbuchautorin Nina Weger: <https://www.amazon.de/nina-weger/s?k=nina+weger>

Fortsetzung: Buntes Gemüse mit Tofu

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok oder einer Pfanne und braten die Chilischoten darin kurz an. Anschließend nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Marinade, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und braten die Würfel im Wok/Pfanne rundum goldbraun. Nach dem Braten nehmen Sie den Tofu heraus und lassen ihn auf dem Küchenpapier gut abtropfen.

Dann braten Sie die Paprika und den Brokkoli im Wok / in der Pfanne etwa 3 Minuten unter Rühren und würzen die Zutaten nach eigenem Belieben mit Tafelsalz und Pfeffer. Die Tofumarinade gießen Sie nun bitte mit den Zwiebeln dazu und lassen das Ganze aufkochen. Danach dünsten Sie alles etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze, fügen die Tofuwürfel wieder hinzu und garen die Zutaten etwa 2 Minuten unter ständigen Rühren weiter. Zum Schluss schmecken Sie alles mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Reis oder chinesische Nudeln.

Empfehlungen von Köche-Nord.de (Werbung):

Helden wie Opa und ich.

Hilfe, mein Opa spielt verrückt! Nick ist neun Jahre alt und wünscht sich nichts sehnlicher als einen echten Hund. Zum Glück gibt es in seiner verrückten Familie außer ihm wenigstens noch einen weiteren vernünftigen Menschen, nämlich seinen Opa, Direktor einer großen Pralinenfabrik. Ihn will Nick bitten, ihm bei der Erfüllung seines Wunsches zu helfen. Doch dann kommt alles anders, denn von einem Tag auf den anderen ist auch Opa durchgedreht und denkt, er sei der liebe Gott! Alle Versuche, Opa wieder normal zu machen, scheitern, bis Nick den entscheidenden Einfall hat. Das Buch von Nina Weger ist ein echter Leseschatz, die Familie, von der sie erzählt, total chaotisch, aber zum Knutschen. Ein Buch mit Herz, Witz und Verstand, turbulent und temporeich von der ersten bis zur letzten Seite.

Oetinger, ISBN
384150292X
Preis: 12.- Euro

Kinderbuchautorin Nina Weger: <https://www.amazon.de/nina-weger/s?k=nina+weger>

Tempeh:

Asiatische Tempeh-Pfanne

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tempeh
 12 Frühlingszwiebeln
 4 Esslöffel Olivenöl
 200 Gramm Champignons, frische
 2 Esslöffel Weißmehl
 2 Paprikaschoten, grüne
 8 Zehen Knoblauch
 2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
 nach eigenem Belieben Sojasauce
 2 Möhren
 200 Gramm Sprossen
 2 Chilischoten, rote



Erhitzen Sie das Olivenöl in der Pfanne/Wok. Dann schneiden Sie den Tempeh in Würfel und braten ihn etwa 5 Minuten ohne Deckel auf mittlerer Hitze an. Währenddessen putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Würfel. Außerdem schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz kalt ab, reiben sie trocken und hobeln die Möhren auf einer Küchenreibe. Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in Scheiben. Danach geben Sie die Zutaten zum Tempeh in die Pfanne/Wok. Jetzt braten Sie das Ganze etwa 3 Minuten lang weiter.

Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Schoten in Würfel oder Streifen, hacken den Chili klein und geben die Zutaten mit in die Pfanne/Wok. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, pressen ihn (oder schneiden ihn in Würfel, geben etwas Salz auf den Knoblauch und zerreiben ihn mit einem großem Küchenmesser zu einer Paste) und geben den Knoblauch ebenfalls dazu. Danach würzen Sie die ganze Komposition großzügig mit Pfeffer und Sojasauce. Nun legen Sie einen Deckel auf die Pfanne und köcheln die Zutaten etwa 3 Minuten. Während des ganzen Kochvorgangs halten Sie bitte die Zutaten ständig mit einem Kochlöffel in Bewegung. Zum Schluss rühren Sie die rohen Sprossen unter, richten das Gericht auf vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Empfehlungen von Köche-Nord.de (Webung):

Trick 347 oder Der mutigste Junge der Welt.

Freundschaft, Magie und Abenteuer! Der elfjährige Tom lebt allein mit seiner Mutter, denn sein Vater starb noch vor seiner Geburt. Jedenfalls dachte Tom das immer. Doch plötzlich bringt eine alte Eintrittskarte in den Zirkus alles ins Wanken. Ist Arthur Merlini, der berühmte Artist, sein Vater? Tom begibt sich auf die Suche nach seinen Wurzeln. In einer Welt mit doppeltem Boden und voller Magie muss er sich seinen größten Ängsten stellen und wird in das Abenteuer seines Lebens geschleudert! Originelle Figuren, ein spannender Plot, lustig und gleichzeitig tiefgründig: Zirkusluft schnuppern mit Nina Weger!

Oetinger, ISBN
 3789151351
 Preis: 12,99 Euro

Kinderbuchautorin Nina Weger: <https://www.amazon.de/nina-weger/s?k=nina+weger>

Fortsetzung: Asiatische Tempeh-Pfanne

Als Beilage empfehlen wir übrigens Reis. Auch ohne Reis (wenn Sie zum Beispiel abnehmen möchten) ist das Ganze recht gut sättigend und dabei eiweißreich, kalorienarm und nährstoffreich. Bestimmt passt zu diesem Gericht auch Brokkoli, wir haben das aber noch nicht ausprobiert.

Unser Tipp:

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 Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Empfehlungen von Köche-Nord.de (Webung):

Wir empfehlen auch die Hörbücher von Nina Weger (bei [audible.de](https://www.audible.de))

Hörbücher von Nina Weger: <https://www.audible.de/search?searchAuthor=Nina+Weger>

Tempeh:

Chili con Tempeh

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebeln, gehackt
200 Gramm Soja-Produkt (Tempeh), natur, gehackt
1 Dose Kidneybohnen
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1 große Dose Mais
1 Dose Tomaten, gehackt
1/2 Tube Tomatenmark
2 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
1 Esslöffel Koriandergrün, gehackt
1/2 Liter Gemüsebrühe
1 Teelöffel Chilischoten, getrocknet, gehackt
1 Esslöffel Speiseöl, neutrales
etwas Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie etwas neutrales Speiseöl auf höchster Hitze, geben die Zwiebelwürfel dazu und braten sie glasig. Dann schneiden Sie das Tempeh ebenfalls in Würfel. Wenn die Zwiebeln bereits anfangen zu bräunen, geben Sie das Tempeh dazu und braten es mit, bis alles ein wenig Farbe bekommen hat.

Anschließend geben Sie das Paprikapulver und das Tomatenmark dazu, lassen die Zutaten ein wenig anschmoren und füllen das Ganze dann mit der Gemüsebrühe auf. Danach gießen Sie die Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb, spülen beide Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab und geben sie zusammen mit den gehackten Tomaten und den Gewürzen in das Chili.

Nun lassen Sie das Gericht mindestens 30 Minuten auf mittlere Hitze kochen, bis es schön eingedickt ist und nehmen es dann von der Kochstelle. Wie "richtiges" Chili schmeckt auch dieses am nächsten Tag nach dem Aufwärmen am Besten.

Zum Schluss richten Sie das Chili auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Tempeh:

Teriyaki-Tempeh-Salatwraps

Menge: 4 Portionen

340 Gramm Tempeh, geräuchert

2 Möhren

2 Zwiebeln

½ Eisbergsalat

Für die Sauce:

8 Esslöffel Sojasauce

4 Esslöffel Ahornsirup

4 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Tapiokastärke

2 Esslöffel Reisweinessig

4 Teelöffel Knoblauch

1 Teelöffel Ingwer

Außerdem:

nach eigenem Belieben Kräuter

nach eigenem Belieben Frühlingszwiebeln

Zerkrümeln Sie den Tempeh, schneiden Sie die Möhren in dünne Scheiben, ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Streifen. Dann verrühren Sie die Saucenzutaten im Mixer.

Danach erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten die Tempehkrümel etwa 5 Minuten an. Anschließend geben Sie die Zwiebel und die Möhrenscheiben hinzu und braten die Zutaten weitere 5 Minuten an. Nun rühren Sie die Sauce ein und lassen sie etwas andicken.

Dann trennen Sie 4-6 Salatblätter vom Salatkopf ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab und verteilen sie auf zwei vorgewärmten Tellern. Anschließend verteilen Sie die warme Tempeh-Mischung darauf und garnieren die Wraps vor dem Servieren nach Bedarf mit Kräutern oder Frühlingszwiebelringen.

Soja-Fleischersatz:

Bolognese (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Wasser, heißes
1 Esslöffel Tomatenmark
1 ½ Esslöffel Gemüsebrühepulver
2 Esslöffel Sojasauce
100 Gramm Sojagranulat
2 mittel-große Zwiebeln
etwas Olivenöl zum Braten
2 Knoblauchzehen
300 Milliliter Tomaten, passierte
200 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Basilikum, getrocknetes
etwas Thymian, getrockneter
etwas Cayennepfeffer
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Verrühren Sie in dem gut heißen Wasser das Tomatenmark, das Gemüsebrühepulver und die Sojasauce. Dann geben Sie das Sojagranulat dazu, rühren alles gut um und lassen die Zutaten gut quellen.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in kleine Würfel und braten sie in etwas heißem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne goldgelb. Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle. Nun geben Sie das Sojagemisch in die Pfanne und pressen die abgezogene Knoblauchzehen darauf (wenn Sie keine Knoblauchpresse besitzen können Sie den abgezogenen Knoblauch auch in Würfel schneiden und ihn mit einem großem Küchenmesser und etwas Salz zu einer Paste reiben). Das Ganze braten Sie jetzt leicht an und vermischen die Zutaten dann mit den Zwiebeln. Danach löschen Sie alles mit den passierten Tomaten und dem Wasser ab, geben die Kräuter dazu und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und beiden Pfeffersorten ab. Anschließend lassen Sie die Zutaten bitte noch etwa 15 Minuten leicht köcheln.

Unser Tipp:

Diese Sauce schmeckt übrigens hervorragend zu Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse.

Soja-Fleischersatz:

Gulasch mit Sojawürfeln und Paprika

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Sojawüfel, große, getrocknet
1 Liter Gemüsebrühe
etwas Speiseöl oder vegane Margarine zum Anbraten
200 Gramm Tomaten, klein gewürfelt, frisch oder aus der Dose
400 Gramm Paprikaschoten, in Streifen geschnitten, frisch oder TK
1 große Zwiebeln
3 Esslöffel Tomatenmark
3 Esslöffel Paprikamark, falls vorhanden
3 Esslöffel Sojasauce, dunkle
1 Glas Rotwein, trockener, veganer (oder roten Traubensaft)
50 Milliliter Gurkenflüssigkeit
1 Chilischote, frisch oder getrocknet
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
6 Gewürzgurken

Garen Sie die getrockneten etwa 1 x 1 Zentimeter großen Sojawüfel mit der kochenden Brühe in einem großen Topf etwa 10-12 Minuten ohne Deckel.

Währenddessen spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab und schneiden sie klein. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten ebenfalls mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in kleine Würfel. Diese Zutaten stellen Sie bitte zur Seite.

Jetzt lassen Sie die Sojawüfel in einem großen Sieb gut abtropfen und fangen die Brühe bitte dabei auf. Dann lassen Sie die Sojawüfel abkühlen. So kann die Feuchtigkeit weitgehend verdampfen und Sie müssen die Würfel nicht extra ausdrücken und/oder trocken tupfen. Je trockener die Sojawüfel sind desto besser. Die Würfel sind später nicht so weich im Biss, was ja viele Fleischesser bei Soja oft stört.

Anschließend braten Sie die Würfel gut und ruhig bei großer Hitze in einer großen beschichteten Pfanne an (wir benutzen zum Anbraten Pflanzenmargarine, weil das nicht so spritzt wie Speiseöl, aber das macht jeder wie er möchte). Nun geben Sie die Zwiebeln dazu und schwitzen sie glasig. Dann geben Sie das Tomatenmark und eventuell Paprikamark mit dazu und löschen die Zutaten mit dem Rest der Gemüsebrühe ab.

Fortsetzung: Gulasch mit Sojawürfeln und Paprika

Jetzt geben Sie alle übrigen Zutaten bis auf die Gurken dazu und garen sie bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten gut durch. Erst kurz vor Schluss der Garzeit geben Sie bitte die Gurken dazu. Hier könne sie übrigens nach Belieben große Gurken klein schneiden, Gurkenstreifen nehmen oder kleine Cornichons - sie geben dem Gericht das gewisse Etwas.

Zum Schluss richten Sie das Gericht bitte auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wir servieren als Beilage immer Reis, es eignen sich aber ebenso gut Kartoffeln oder Nudeln. Unsere Gäste bevorzugen das Gulasch auch einfach nur mit Baguette.

Wenn Ihnen das Gericht trotz Salz und Pfeffer geschmacklich nicht scharf oder pikant genug ist, können Sie gerne etwas experimentieren: Wir haben da beispielsweise schon Reste verwendet oder einfach Napoli- oder Arrabiata-Nudelsauce untergerührt.

andere Soja-Produkte:

Sojabrot

Menge: 1 Portion

850 Gramm Dinkelmehl
150 Gramm Sojamehl
2 Paket Trockenhefe
1 Esslöffel Tafelsalz
1 Esslöffel Gewürzmischung (Brotgewürz)
3 Esslöffel Sojaöl
500 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
200 Milliliter Wasser, lauwarmes
150 Gramm Körner oder Saaten, gemischt



Geben Sie alle trockenen Zutaten in ein Sieb, sieben Sie sie in eine Schüssel und geben Sie das Sojaöl, die Sojamilch, und das Wasser dazu. Dann verkneten Sie die Zutaten zu einem alles glatten Teig und lassen ihn mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Nach der Ruhezeit füllen Sie den Teig in 2 Kastenformen oder formen 2 Brotlaibe und lassen sie nochmals etwa 30 Minuten zugedeckt gehen.

Anschließend bepinseln Sie die Teige mit kaltem Wasser und backen sie im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten. Nach den 20 Minuten schalten Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius zurück und backen das Brot weitere etwa 40 Minuten. Das Brot holen Sie dann bitte aus dem Backofen und bepinseln es nochmals mit etwas Wasser.

andere Soja-Produkte:

Cremige, vegane Erdnusspfanne mit Gemüse und Soja

Menge: 4 Portionen

1 ½ Tasse Sojagranulat
nach eigenem Belieben Gemüsebrühe, heiß, zum Einweichen
2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 mittelgroße Möhren, gewürfelt
1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
2 Dose Mais (oder 140 Gramm Gemüsemais)
200 Milliliter Gemüsebrühe, kräftig
300 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
6 Esslöffel Sojasauce
6 Esslöffel Erdnussbutter
2 Esslöffel Petersilie
etwas Chilipulver
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
eventuell Currypulver
eventuell Paprikapulver
etwas Pflanzenöl, zum Anbraten
eventuell Weißmehl, zum Andicken

Geben Sie das Sojagranulat in eine Schüssel. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe in einem topf zum Kochen und gießen sie über das Granulat. Es sollte nicht im "Trockenen" liegen und gut aufquellen können. Anschließend lassen Sie das Granulat mindestens 5 Minuten aufquellen. Danach drücken Sie es ordentlich aus und würzen das Granulat eventuell mit etwas Tafelsalz oder Gemüsebrühe nach. Es kann übrigens ruhig schön kräftig schmecken.

Nun erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einer Pfanne und geben das Granulat dazu. Den besten Geschmack erzielen Sie unserer Meinung nach, wenn Sie das Granulat ordentlich schmoren lassen, bis es richtig schön angebräunt und knusprig ist.

Danach geben Sie die abgezogene und gewürfelte Zwiebeln, die geschälten und mit kaltem Wasser abgespülten Möhren und die abgezogene und zerdrückte Knoblauchzehe dazu und bräunen die Zutaten ebenfalls leicht an. Dann geben Sie die von den Stängelansatz befreite, mit kaltem Wasser abgespülte und gewürfelte Zucchini sowie den kalt abgespülten und abgetropften Mais dazu.

Fortsetzung: Cremige, vegane Erdnusspfanne mit Gemüse und Soja

Jetzt löschen Sie die Zutaten mit einem Gemisch aus der Sojamilch, der kräftigen Gemüsebrühe und der Sojasoße ab. Dann fügen Sie die Erdnussbutter (wir mögen es lieber sehr cremig und geben 4 reichlich gehäufte Esslöffel dazu), sowie Pfeffer und Chilipulver hinzu.

Dann geben Sie einen Deckel auf das Gericht und lassen die Zutaten leicht köcheln, bis die Zucchini gar ist. Wenn das Gericht zu dick geworden ist, können Sie etwas Sojamilch oder Wasser nachgießen. Nach dem Garen schmecken Sie das Gericht bitte noch mal mit den Gewürzen ab.

Als Beilage empfehlen wir Reis. Wenn Sie mögen, können Sie auch andere Beilagen wählen.

Unsere Tipps:

Die Soße sollte übrigens schön cremig mit einer guten Schärfe sowie Würze sein. Bei Bedarf können Sie etwas Gemüsebrühe, Tafelsalz, Chilipulver oder Pfeffer nachgeben. Wenn Sie es noch dicker mögen, können Sie natürlich auch mit etwas Weißmehl andicken. Etwas frische, kalt abgespülte und trocken geschüttelte Petersilie sorgt für den letzten Pfiff.

andere Soja-Produkte:

Soja-"Chicken"-Korma

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Sojaschnetzel
1 Liter Gemüsebrühe
2 Dosen Kokosmilch
3 Teelöffel Currypaste, rote
½ Tuben Tomatenmark
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, etwa daumenlang
4 Nelken
2 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer
2 Teelöffel Kurkuma
2 Teelöffel Currypulver
2 Teelöffel Kreuzkümmel
einige Mandeln, gehobelt und geröstet
10 Stiele Koriander und/oder Basilikum
etwas Kokosöl
nach eigenem Belieben Reis
nach eigenem Belieben Naanbrote

Lassen Sie die Sojaschnetzel (so große Stücke wie möglich) nach Packungsanweisung in heißer, kräftiger Gemüsebrühe einweichen und ziehen. Wichtig ist übrigens, dass hier nicht an Gemüsebrühe gespart wird, da die Schnetzel absolut keinen Eigengeschmack haben und diesen von der Brühe aufnehmen müssen. Achtung - am besten legen Sie die Schnetzel in einen großen Topf, da sie das Dreifache ihrer Größe annehmen.

Danach rösten Sie die gehobelten Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Speiseöl kurz an und stellen sie auf einem Teller beiseite (wenn Sie es scharf mögen, rösten Sie die Mandeln zusammen mit Chiliflocken an).

Anschließend zerkleinern Sie die trockenen Gewürze mit einem Mörser und Stößel und vermengen sie. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass die Nelken schön klein zermahlen sind.

Fortsetzung: Soja-"Chicken"-Korma

Dann erhitzen Sie in einem großen Wok (eignet sich am besten, wenn Sie keinen Wok haben können Sie auch notfalls eine Pfanne nehmen) ein beliebiges Speiseöl, wir empfehlen Kokosöl. Nun braten Sie die Currypaste mit dem Tomatenmark, dem gepressten Knoblauch, der abgezogenen und zerkleinerten Zwiebel, dem gepressten Ingwer (einfach durch die Knoblauchpresse drücken oder mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel schneiden) und den Gewürzen kurz bei großer Hitze an. Nach 2 Minuten geben Sie die Sojaschnetzel hinzu und bewahren die restliche Gemüsebrühe auf. Danach braten Sie die Schnetzel ebenfalls bei großer Hitze an.

Nebenbei köcheln Sie bitte eine entsprechende Menge Reis und backen eventuell etwas Naan-Brot auf.

Nach 5 Minuten fügen Sie die Kokosmilch hinzu, rühren die Zutaten gut um, stellen die Kochstelle auf kleinste Stufe und lassen das Gericht 20 Minuten leicht köcheln. Zwischendurch müssen Sie das Gericht bitte mit einem Kochlöffel gut umrühren. Sollte die Menge zu dickflüssig werden, können Sie sie mit der aufbewahrten Gemüsebrühe verdünnen.

Dann spülen Sie den frischen Koriander und/oder den Basilikum mit kaltem Wasser ab, schneiden die Gewürze klein und richten das Gericht zusammen mit den Mandeln in einer vorgewärmten Schüssel an.

Das Soja-Korma servieren Sie nun Ihren Gästen mit Reis. Je nach Geschmack können Sie alles mit den Mandeln und frischen Koriander-/Basilikumblättern garnieren (die Mandeln machen es unserer Meinung besonders köstlich).

Anmerkung:

Dieses vegane Gericht ist an den indischen Klassiker "Chicken Korma" angelehnt - ein cremig-sahniges Curry mit Reis.

Linsen:

vegane Linsensuppe

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Räuchertofu
3 Zwiebeln
2 Möhren
4 Kartoffeln (mehligkochend)
250 Gramm Tellerlinsen
etwas Olivenöl
etwas Tomatenmark
etwas Gemüsebrühe
etwas Balsamico
etwas Petersilie



Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln, den Räuchertofu, die geschälten und mit kaltem Wasser abgespülten Kartoffeln und die geschälten Möhren in Würfel. Dann braten Sie die Zwiebeln und den Räuchertofu in einem Topf in heißem Olivenöl an und geben dann die Kartoffeln sowie die Möhren dazu. Wenn die Zutaten etwas Farbe angenommen haben, braten Sie bitte viel Tomatenmark mit an, geben die Gemüsebrühe dazu und löschen das Ganze mit Wasser ab. Anschließend geben Sie die Linsen mit hinzu und lassen das Gericht etwa 60 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit schmecken Sie das Gericht nochmal mit Gemüsebrühe, Balsamico, Tafelsalz, Pfeffer, Zucker und Petersilie ab und servieren es zum Schluss Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

Linsen:

Gefüllter Hokkaido

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Kürbisse (Hokkaido)

Für die Füllung:

400 Gramm Linsen, getrocknet

8 Esslöffel Tomatenmark

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Currypulver

nach eigenem Belieben Chilischoten, frisch gehackt, als Pulver oder als Hotsauce

Spülen Sie den Kürbis gründlich mit kaltem Wasser ab, trocknen Sie ihn ab und halbieren Sie ihn. Dann entfernen Sie die Kerne und die umgebenden Fasern mit einem Esslöffel. Das Fruchtfleisch vom Kürbis reiben Sie bitte von innen mit etwas Tafelsalz ein.

Danach legen Sie die Kürbishälften mit der Öffnung nach oben in eine feuerfeste Form und geben sie in den kalten Backofen (mittlere Schiene). Den Ofen stellen Sie bitte auf 200 Grad Celsius ein, so gart der Kürbis bereits, während die Füllung vorbereitet wird.

Anschließend geben Sie die Linsen mit etwa der doppelten Menge Wasser in einen Topf, lassen sie aufkochen und lassen die Linsen danach etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Wenn die Linsen gar sind, rühren sie das Tomatenmark unter und schmecken die Füllung mit Tafelsalz, Pfeffer, Curry und Chili ab. Die Linsenfüllung geben Sie jetzt in die Kürbishälften und backen sie noch etwa 10 Minuten weiter, bis auch die Kürbisschalen weich sind und sich leicht mit einem scharfen Messer einstechen lassen.

Zum Schluss können Sie das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern servieren.

Linsen:

Veganer Linsen-Tomaten-Aufstrich

Menge: 1 Portion

50 Gramm Linsen, rote
1 mittelgroße Tomate
1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehen
5 Tomaten, getrocknete
1 Teelöffel Speiseöl
1 Messerspitze Cayennepfeffer
150 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Kräuter, (Kräuter der Provence)
1 Esslöffel Basilikum, frisches, gehackt
ein paar Chiliflocken, oder -pulver
etwas Tafelsalz
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Messerspitze Paprikapulver, rosenscharf

Spülen Sie die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser ab. Danach spülen Sie die Tomate ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden die getrockneten Tomaten in kleine Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel. Anschließend braten Sie die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel in heißem Speiseöl in einem Topf an. Dann fügen Sie die Linsen und die geschnittene Tomate sowie die geschnittenen getrockneten Tomaten hinzu, löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten mit einem Deckel zugedeckt köcheln.

Nun füllen Sie die Linsen-Tomaten-Mischung in einen Messbecher, fügen den Cayennepfeffer, etwa Paprikapulver, die Kräuter der Provence, das Tomatenmark und eventuell Chiliflocken sowie etwas Tafelsalz hinzu und pürieren alles. Anschließend spülen Sie das frische Basilikum mit kaltem Wasser ab, heben es unter und füllen den Aufstrich zum Schluss in ein heiß ausgespültes, sauberes Marmeladenglas.

Unsere Tipps:

Wenn Sie den Aufstrich noch heiß einfüllen und sofort den Deckel drauf machen, sollte der Aufstrich sich einige Zeit (ungeöffnet) halten. Wir haben ihn direkt serviert, deshalb wissen wir nicht, wie lange genau der Aufstrich haltbar ist (geöffnet hält er sich 4-5 Tage im Kühlschrank).

Seitan:

Seitan-Döner

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Seitan
100 Milliliter Olivenöl
4 Teelöffel Gewürzmischung (Grillgewürz / Gyrosgewürz etc.)
etwas Tafelsalz
1 Fladenbrot
½ Salat
200 Gramm Rotkohl
2 Zwiebeln
2 Tomaten
½ Gurke



Für die Sauce:

200 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)
2 Teelöffel Currypulver
2 Teelöffel Paprikapulver
4 Teelöffel Tomatenmark
4 Esslöffel Mayonnaise, vegane
2 Esslöffel Agavendicksaft
2 Esslöffel Zitronensaft
etwas Tafelsalz

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

Dann schneiden Sie den Seitan in hauchdünne, etwa 3 Zentimeter lange Scheiben, erhitzen das Olivenöl in einer Pfanne und braten den Seitan etwa 3 Minuten darin von beiden Seiten an. Abgeschmeckt wird der Seitan danach mit dem Grillgewürz und etwas Tafelsalz.

Nebenbei backen Sie bitte das Fladenbrot etwa 8 Minuten im Backofen knusprig.

Danach spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser, lassen ihn gut abtropfen ab und zupfen den Salat klein. Anschließend vierteln Sie den Rotkohl, entfernen den Strunk (Stiel), spülen den Rotkohl mit kaltem Wasser ab und hobeln ihn auf einer Küchenreibe in feine Streifen.

Fortsetzung: Seitan-Döner

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in hauchdünne Ringe. Dann spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, schälen die Gurke und schneiden beide Zutaten in feine Scheiben.

Dann mischen Sie alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel, halbieren das Fladenbrot, schneiden es waagrecht auf und bestreichen das Fladenbrot auf den Innenseiten mit etwas Sauce. Danach füllen Sie das Fladenbrot mit Seitan, Salat, Rotkohl, Zwiebel, Tomate und Gurke und beträufeln es mit der Sauce. Zum Schluss klappen Sie das Fladenbrot zu und servieren es Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Seitan:

Kartoffel-Rotkohl-Auflauf

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (festkochend)
etwas Rapsöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskat
250 Gramm Seitan
1 Glas Rotkohl

Zuerst schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und garen sie dann in einem Topf mit Salzwasser. Danach geben Sie die Kartoffeln mit etwas Rapsöl, Tafelsalz, Pfeffer und Muskat in eine Schüssel und stampfen sie.

Dann schneiden Sie den Seitan in mundgerechte Stücke. Außerdem heizen Sie den Backofen bitte auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Anschließend geben Sie die Hälfte des Kartoffelbreis in eine Auflaufform. Darauf verteilen Sie erst die eine Hälfte des Rotkohls, dann den kompletten Seitan, danach den Rest des Rotkohls und dann den Rest des Kartoffelbreis.

Zum Schluss schieben Sie die Form für 45 Minuten in den heißen Backofen und servieren das Gericht nach dem Backen Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Seitan:

Vegane Weißwurst auf Tofu-Seitan-Basis

Menge: 4 Portionen

Für den Teig: (feuchte Zutaten)

180 Gramm Tofu, natur

150 Milliliter Wasser

1 ½ Teelöffel Brühepulver

35 Milliliter Speiseöl

1 ½ kleine Zwiebel, gewürfelt

¼ Zitrone, Saft davon

Außerdem: (Gewürze)

etwas Petersilie

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 ½ Teelöffel Kardamompulver

1 Teelöffel Macispulver

1 Teelöffel Ingwerpulver

1 ½ Esslöffel Hefeflocken

1 Esslöffel Misopaste, helle

1 Teelöffel Tafelsalz

Für den Teig: (trockene Zutaten)

150 Gramm Gluten oder Seitanfix, evtl. mehr

1 Teelöffel Guarkernmehl

Außerdem:

etwas Backpapier

etwas Alufolie

etwas süßer Senf

Vermengen Sie die feuchten Zutaten und die Gewürze (bis auf die Petersilie) in einer Schüssel und pürieren Sie sie mit dem Pürierstab, bis die Masse homogen ist. Bitte halten Sie sich an die Angaben, sonst schmeckt das Gericht anders, als es gemeint ist.

Dann geben Sie die Petersilie und die trockenen Zutaten dazu und verkneten alles, am besten mit den Händen. Der Teig sollte möglichst feucht und weich sein, aber so gebunden, dass er gerade nicht mehr an den Händen klebt.

Sollte der Teig klebrig (= zu feucht) sein, können Sie etwas mehr Gluten dazugeben. Daher sollten Sie mit 300 Gramm Gluten beginnen und bei Bedarf mehr hinzufügen. Es ist aber natürlich Geschmackssache, wie locker oder kompakt Sie die Wurst mögen.

Fortsetzung: Vegane Weißwurst auf Tofu-Seitan-Basis

Für Würste in Weißwurstform können Sie die Masse nun in 8 Portionen aufteilen und sie in Backpapier, hitzebeständige (mikrowellengeeignete) Frischhaltefolie oder in Aluminiumfolie wickeln (Bonbonform).

Wir mögen es dagegen am liebsten, die Würste in Gläsern zu garen, auch wenn sie dann nicht aussehen wie Weißwürste. Das sollten natürlich idealerweise Sturzgläser sein. Unter Vakuum sind die Würste übrigens lange haltbar und es ist immer ein Vorrat da.

Nun dämpfen Sie die Würste in einem großen Kochtopf etwa 30 Minuten (gewickelte Würste) beziehungsweise kochen sie 90 Minuten in Wasser (Wurst im Glas). Dann lassen Sie die Würste abkühlen und servieren sie Ihren Gästen mit süßem Senf.

Unser Tipp:

Auch angebraten schmecken die Weißwürste sehr gut!

Unbezahlte Parteiwerbung von einem Mitglied der [Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de):



Bild: unser Ratsherr Jens Klingebiel (aus der Wedemark/Region Hannover) in seiner Freizeit!

Weil der so ist habe ich, Marcus Petersen-Clausen, mein Parteikolegen Jens von der [Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de) gewählt (und werde das bei den nächsten Wahlen auch wieder tun)!

Inhalt:

Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Cashewkernen eite: 03-04

Tofu-Nuggets Seite: 5

Buntes Gemüse mit Tofu Seite: 06-07

Asiatische Tempeh-Pfanne Seite: 08-08

Chili con Tempeh Seite: 10

Teriyaki-Tempeh-Salatwraps Seite: 11

Bolognese (vegan) Seite: 12

Gulasch mit Sojawürfeln und Paprika Seite: 13-14

Sojabrot Seite: 14

Cremige, vegane Erdnusspfanne mit Gemüse und Soja Seite: 15

Cremige, vegane Erdnusspfanne mit Gemüse und Soja Seite: 16-17

Soja-"Chicken"-Korma Seite: 18-19

vegane Linsensuppe Seite: 20

Gefüllter Hokkaido Seite: 21

Veganer Linsen-Tomaten-Aufstrich Seite: 22

Seitan-Döner Seite: 23-24

Kartoffel-Rotkohl-Auflauf Seite: 24

Vegane Weißwurst auf Tofu-Seitan-Basis Seite 25

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

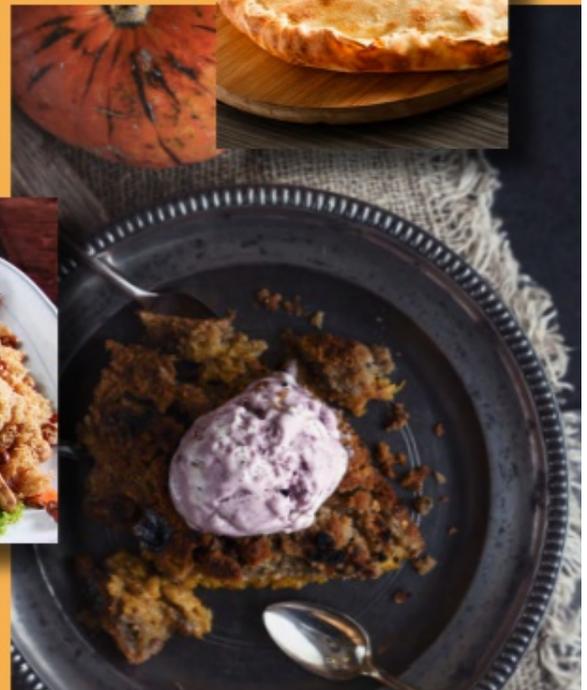
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)