



Veganes Kochbuch für unseren Bundestag
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 Lizensiert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!

Für dieses Kochbuch hat der Autor recherchiert und die Lieblingsgerichte einiger unserer Politiker rausgesucht. Diese Gerichte hat Marcus Petersen-Clausen veganisiert und möchte mit den Rezepten dieses Buches die Ministern und Ministerinnen anregen sich vegan zu ernähren.

Außerdem habe ich einige Links zu den Parteien in der der jeweilige Politiker Mitglied ist eingefügt, und einige Links als Anregung mit in diesem Kochbuch verewigt. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen das der Autor keinen Cent für diese unbezahlte Werbung bekommt und außer mit der Tierschutzpartei.de (in der er Mitglied ist), Vegan4future. (in der der Autor Fördermitglied ist) und Köche-Nord.de (die Seite von Marcus P.-C.) nichts zu tun hat!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Olaf Scholz (Bundeskanzler) Seite: 03-04

Annalena Baerbock (Bundesministerin des Auswärtigen) Seite: 05-08

Armin Laschet (Mitglied des Deutschen Bundestages) Seite: 09-10

Karl Lauterbach (Gesundheit) Seite: 11-14

Svenja Schulze (Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) Seite: 15-16

Christian Lindner (Bundesminister für Finanzen) Seite: 17-18

Christine Lambrecht (Bundesministerin der Verteidigung) Seite: 19

Cem Özdemir (Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft) Seite: 20-22

Eine Anregung von: **Marcus Petersen-Clausen** (Webmaster von Köche-Nord.de) Seite: 23-24

Eine Anregung von "**Helmut Sauerland**" Seite: 25

Index Seite: 26

Olaf Scholz (Bundeskanzler):

Vegane Königsberger Klopse mit Kartoffeln

Menge: 4 Portionen

400 Gramm veganes Hackfleisch
 2 Esslöffel Eiersatz
 1 Zwiebel
 1 Teelöffel Tafelsalz
 etwa Pfeffer, frisch aus der Mühle
 2 Brötchen oder 3 Esslöffel Paniermehl
 70 Gramm Margarine (3 Esslöffel)
 3 Esslöffel Weißmehl
 3 Esslöffel Paniermehl
 2 Lorbeerblätter
 1 Piment
 1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
 2 Esslöffel Speisestärke
 1 Paket Sojasahne
 1 Prise Muskat
 1 Prise Curry
 1 Prise Paprikapulver
 1 Esslöffel Thymian
 1 Esslöffel frischen Rosmarin
 4 Schalotten
 0,5 Gramm Kapern
 0,5 Liter Gemüsebrühe (2 Teelöffel, Instant)
 3 Esslöffel Essig
 etwas Petersilie zum Garnieren



Beilagen

1 Glas Rote Bete
 600-800 Gramm Kartoffeln
 2 Teelöffel Tafelsalz

Die vegane Hackmasse:

Weichen Sie das Brötchen vom Vortag in Wasser ein. Dann hacken Sie den Thymian, frischen Rosmarin, die kalt abgespülte und trocken geschüttelte Petersilie, das Paprikapulver und die Kapern fein.

Eine Info:**Olaf Scholz**

Olaf Scholz (* 14. Juni 1958 in Osnabrück) ist ein deutscher Politiker (SPD). Er ist seit dem 8. Dezember 2021 der neunte Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland.

Zuvor war er von Mai bis Oktober 2001 Innensenator von Hamburg, von November 2007 bis Oktober 2009 Bundesminister für Arbeit und Soziales der Bundesrepublik Deutschland, von März 2011 bis März 2018 Erster Bürgermeister von Hamburg sowie im Anschluss bis zu seiner Wahl zum Bundeskanzler am 8. Dezember 2021 Stellvertreter der Bundeskanzlerin Angela Merkel und Bundesminister der Finanzen der Bundesrepublik Deutschland.

Mehr unter:

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

Olaf Scholz (Bundeskanzler):

Fortsetzung: Vegane Königsberger Klopse mit Kartoffeln

Danach ziehen Sie zwei Schalotten ab, hacken sie fein, würfeln und dünsten sie in einer Pfanne mit heißem Olivenöl glasig. Jetzt reiben Sie die Brötchen zu dem Paniermehl.

Geben Sie die vegane Hack-Masse in eine große Schüssel und würzen Sie sie mit Tafelsalz, Pfeffer, Piment, Paprikapulver, Curry und einem Esslöffel Senf. Danach wringen Sie die eingeweichten Brötchen in einem sauberen Küchentuch aus und geben sie mit dem Eiersatz in die Masse. Anschließend verkneten Sie alles gut miteinander. Zum Schluss vermengen Sie die fein gehackten frischen Kräuter, Kapern, das Paniermehl und die geben die angeschwitzten Schalotten dazu. Danach vermengen Sie die Zutaten erneut.

Die Hack-Masse portionieren Sie bitte mit einer Suppenkelle und formen sie in befeuchteten Händen zu Klopfen. Dann bringen Sie einen großen Topf mit Wasser und einer Prise Tafelsalz zum Kochen. In das Wasser geben Sie die Lorbeerblätter und die Nelken, danach lassen Sie die Klopse im kochenden Salzwasser etwa 15 Minuten ziehen (nicht kochen).

Die Sauce:

Für die Sauce würfeln Sie die restlichen beiden Schalotten fein und dünsten sie in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl glasig. Danach schmecken Sie sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker ab und löschen die Schalotten mit etwa einem halben Liter des Klopse-Wassers ab. Jetzt geben Sie auch noch einem Schuss Kapern- lüssigkeit dazu und würzen die Sauce mit frischen Kapern und einem Schuss Essig. Den Sud lassen Sie dann bitte einkochen.

In der Zwischenzeit rühren Sie Speisestärke mit Wasser an und lösen die Margarine in der Pfanne auf. Die Margarine und die Speisestärke geben Sie unter ständigem Rühren zu dem eingekochten Sud. Danach schmecken Sie die Sauce dann mit Tafelsalz, Muskat, und Sojasahne ab.

Nun kochen Sie die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser, schwenken sie in Margarine und garnieren sie dann mit abgespülter, trocken geschüttelter und gehackter Petersilie aus. Königsberger Klopse werden in einem großen, vorgewärmten, tiefen Teller angerichtet und sofort den Gästen serviert.

Zitate von Olaf Scholz
(Bundeskanzler):

https://de.wikiquote.org/wiki/Olaf_Scholz



<https://www.spd.de>

Annalena Baerbock (Bundesministerin des Auswärtigen):

Spargel und Salzkartoffeln mit veganer Hollandaise

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Spargel, weißer
250 Gramm Kartoffeln, fest kochende
½ Paket Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
62 ½ Gramm Margarine, vegane (zum Beispiel Alsan)
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Senf, mittelscharfer
etwas Saft einer halben Zitrone
etwas Tafelsalz
½ Teelöffel Speisestärke
nach eigenem Belieben Wasser, lauwarmes

Außerdem:

etwas Alufolie

Schälen Sie den Spargel und die Kartoffeln und spülen Sie beide Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab. Beim Spargel müssen Sie bitte darauf achten, dass er nicht bricht und dass er auch gründlich geschält wird, lieber ein bisschen mehr, als im Nachhinein holzigen Spargel auf dem Teller zu haben. Danach schneiden Sie bitte mit einem kleinem Küchenmesser die holzigen Enden des Spargels ab.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor. Dann würzen Sie das Wasser für die Kartoffeln kräftig mit Tafelsalz und setzen die Kartoffeln auf.

Danach teilen Sie den geschälten Spargel am besten der Dicke nach in 2 Portionen und legen ihn auf 2 Blätter Alufolie. Bitte lassen Sie genug Platz, um mit einer Lage Alufolie das Ganze gut abzudecken (sonst wird der Spargel leider gegebenenfalls trocken an den Stellen, wo keine Alufolie ist).

Anschließend würzen Sie den Spargel mit Tafelsalz und einer kleinen Prise Zucker und verteilen mit einem Buttermesser oder einem Esslöffel die Margarine auf dem Spargel (pro 500 Gramm Spargel brauchen Sie etwa 4 Messerspitzen). Das Ganze falten Sie jetzt gut zusammen, sodass der Spargel flach nebeneinander liegt. Dann dünsten Sie den Spargel im Backofen etwa 25 Minuten bei 180 Grad Celsius.

Eine Info:

Annalena Baerbock
(Bundesministerin des Auswärtigen):
Annalena Charlotte Alma Baerbock (* 15. Dezember 1980 in Hannover) ist eine deutsche Politikerin (Bündnis 90/Die Grünen). Seit 2013 ist sie Mitglied des Deutschen Bundestages und seit dem 8. Dezember 2021 als erste Frau Bundesministerin des Auswärtigen.

Mehr unter:

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

Annalena Baerbock (Bundesministerin des Auswärtigen):

Fortsetzung: Spargel und Salzkartoffeln mit veganer Hollandaise

Wenn der Spargel noch etwa 15 Minuten braucht, bereiten Sie bitte die vegane Hollandaise zu. Dafür zerlassen Sie in einem kleinen Topf die 125 Gramm Margarine und rühren dann die Sojacuisine und den Senf mit einem Schneebesen unter. Danach lassen Sie die Zutaten kurz aufköcheln und würzen sie mit Tafelsalz und etwas Zitronensaft.

Zwischendurch schmecken Sie die Sauce einmal ab, rühren sie mit einem Kochlöffel um und lassen die Sauce bei geringer Hitze ziehen.

Zum Schluss verrühren Sie vor dem Servieren die Speisestärke in einem Glas mit warmem Wasser, rühren sie portionsweise unter die Soße, nehmen den Spargel dann aus dem Backofen und servieren ihn ihren Gästen mit den Kartoffeln und der Sauce auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp:

Der Spargel kann in der Alufolie locker noch im Ofen ziehen, ohne allzu weich zu werden.

Eine Info:

Bündnis 90 die Grünen



<https://www.gruene.de>
(unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Annalena Baerbock (Bundesministerin des Auswärtigen):

Banana-Split-Torte

Menge: 1 Portion

400 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)
 50 Milliliter Speiseöl, neutrales
 350 Gramm Weizenmehl
 1 Paket Backpulver
 1 Paket Vanillezucker
 150 Gramm braunen Zucker oder Zuckerersatz
 etwas Margarine für die Form (Alsan)
 100 Gramm Schokoladenraspel
 2 Bananen, reife, weich
 3 1/2 Esslöffel Kakaopulver
 2 Esslöffel braunen Zucker oder Zuckerersatz
 200 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine)
 2 Esslöffel Sahnesteif

Stellen Sie die Pflanzensahne mindestens zwei Stunden vorher in den Kühlschrank stellen.

Dann verrühren Sie die Pflanzenmilch und die zerlassene Margarine in einer Schüssel, sieben das Weizenmehl, das Backpulver, den Vanillezucker und die 150 Gramm braunen Zucker in die Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig. Danach fetten Sie eine Springform mit der restlichen Margarine ein und geben den Teig hinein.

Nun backen Sie den Teig etwa 60 Minuten im heißen Backofen bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze). Dabei testen Sie bitte mit einem Holzspieß, ob der Teig durch ist und lassen den Tortenboden anschließend abkühlen.

Nach dem Abkühlen schneiden Sie eine eventuell entstandenen Kuppe ab, sodass der Kuchen gerade ist und einmal waagrecht in der Mitte durchschneiden.

**Eine alternative
Wahlwerbung:**



<https://www.köche-nord.de/tierversuche.html>
 (in eigener Sache weil der Autor Marcus Petersen-Clausen Mitglied in der **Partei Mensch, Umwelt, Tier - Tierschutzpartei.de** - ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Annalena Baerbock (Bundesministerin des Auswärtigen):

Fortsetzung: Banana-Split-Torte

Dann ziehen Sie die Bananen ab, schneiden sie in Scheiben und geben die Bananen in eine kleine Schüssel. Jetzt verarbeiten Sie die Bananen mit einer Gabel zu Mus. Danach schlagen Sie die Pflanzensahne mit dem Sahnesteif steif und lassen dabei die 2-3 Esslöffel braunen Zucker einrieseln. 2-3 Esslöffel der veganen Schlagsahne heben Sie nun unter die Bananen und verteilen die Bananensahne auf dem unteren Tortenboden. Dann legen Sie den zweiten Boden darauf.

Jetzt mischen Sie noch den Kakao unter die übrige Schlagsahne und streichen die Torte mit der Schokosahne ein. Zum Schluss verzieren Sie den Tortenrand mit Schokoraspeln und stellen die Torte mit einem Tortendeckel abgedeckt bis zum servieren im Kühlschrank kühl.



Eine Info:



Klimaschutz beginnt auf unserem Teller!

Tierschutz beginnt auf unserem Teller!

Natur- und Artenschutz beginnt auf unserem Teller!

Wildtierschutz beginnt auf unserem Teller!

Empathie und Solidarität beginnen auf unserem Teller!

<https://vegan4future.de/>
8unbezahlte Werbung
weil der Autor
Fördermitglied in diesem
Verein ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Armin Laschet (Mitglied des Deutschen Bundestages):

Brokkoliauflauf

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf, vegan

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Brokkoli, Tiefkühl
1.000 Gramm Kartoffeln, mehligkochend
1 Teelöffel Kümmel
200 Gramm Räuchertofu
10 Tomaten, getrocknete, gewürfelt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch gemahlen
2 Esslöffel Speiseöl

Für den Guss:

400 Gramm Seidentofu
2 Esslöffel Hefeflocken
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Speisestärke
2 Teelöffel Tafelsalz
2 Teelöffel Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
2 Teelöffel, gestrichen Kurkuma
1 Prise Muskat
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie als erstes den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie den Stiel heraus und teilen Sie den Brokkoli in Röschen.

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab und kochen Sie sie mit Schale wie gewohnt in Salzwasser mit 1 Teelöffel Kümmel. Dann gießen Sie die Pellkartoffeln durch ein Sieb, pellen sie und schneiden die Kartoffeln in Scheiben. Danach spülen Sie den Räuchertofu mit kaltem Wasser ab, tupfen ihn kurz trocken und schneiden den Tofu in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den Räuchertofu darin an.

Eine Info:

Armin Laschet

Armin Laschet (* 18. Februar 1961 in Aachen, Ortsteil Burtscheid) ist ein deutscher Politiker (CDU). Laschet war Kanzlerkandidat der Union für die Bundestagswahl 2021, vom 27. Juni 2017 bis zur konstituierenden Sitzung des 20. Deutschen Bundestages am 26. Oktober 2021 der elfte Ministerpräsident des Landes Nordrhein-Westfalen und vom 22. Januar 2021 bis zum 31. Januar 2022 der neunte Bundesvorsitzende der CDU.

Mehr unter:

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

Armin Laschet (Mitglied des Deutschen Bundestages):

Fortsetzung: Brokkoliauflauf

Nun geben Sie die getrockneten Tomaten mit in die Pfanne. Brokkoliröschen dazu und braten die Zutaten etwa 3 Minuten mit. Anschließend geben Sie die Kartoffeln, den Brokkoli und den Tofu in eine Schüssel und mischen die Kartoffel-Brokkoli-Gemüse-Zutaten mit den Zutaten für den Guss. Dann verteilen Sie den Schüsselinhalt in zwei Auflaufformen und backen den Auflauf etwa 30-40 Minuten bei 190 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Unser Tipp:

Sollten Sie Brokkoli nicht mögen können Sie dieses Gericht auch mit allen möglichen Gemüsesorten wie Lauch, Kohlrabi, Paprika zubereiten.



Eine Info:

CDU Deutschland



<https://www.cdu.de/>
(unbezahlte Werbung)

Karl Lauterbach (Gesundheit):

Lasagne mit Spinat und veganem Lachsersatz aus Möhren

Menge: 2 Portionen

2 kleine Zwiebeln
450 Gramm Spinat, junger, Tiefkühl
2 Portionen Veganer Lachsersatz aus Möhren (siehe Tipps)
125 Milliliter Cremefine zum Kochen
125 Gramm Crème vega
100 Gramm veganer Käse Gouda-Art (siehe Tipps)
4 Lasagneplatten
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Muskatnuss, geriebene
etwas Sojasauce
2 Esslöffel Speiseöl

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

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel (Tipp: wenn Sie mögen, können Sie auch noch eine Knoblauchzehe abziehen, in Würfel schneiden und mit verwenden). Danach geben Sie die Zwiebel in eine Pfanne mit 2 Esslöffel heißem Speiseöl und schwitzen sie glasig. Nun geben Sie den aufgetauten Spinat hinzu und dünsten die Zutaten bei mittlerer Hitze. Dabei müssen Sie bitte mehrmals mit einem Kochlöffel umrühren (wir haben uns für jungen Spinat entschieden, genau so gut ginge aber auch Blatt-, Würz- oder Rahmspinat). Danach geben Sie den veganen Lachsersatz (siehe Tipps) mit zum Spinat und mischen ihn unter. Jetzt würzen Sie den Spinat nach eigenem Belieben mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver und einen Schuss Sojasauce.

Anschließend bestreichen Sie den Boden einer Kastenform mit der Creme vega und legen 1 1/3 Lasagneplatten drauf. Dann geben Sie die Platten darauf und wiederholen das bitte so oft, bis der Spinat aufgebraucht ist.

Abschließend verteilen Sie bitte die restliche Crème fraîche auf den Lasagneplatten.

Eine Info:

Karl Wilhelm Lauterbach
Karl Wilhelm Lauterbach (* 21. Februar 1963 in Birkesdorf) ist ein deutscher Mediziner, Gesundheitsökonom und Politiker (SPD). Er ist seit dem 18. Oktober 2005 Mitglied des Deutschen Bundestages und seit dem 8. Dezember 2021 Bundesminister für Gesundheit im Kabinett Scholz.

Mehr unter:

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

Karl Lauterbach (Gesundheit):

Fortsetzung: Lasagne mit Spinat und veganem Lachsersatz aus Möhren

Nun schieben Sie die Form in den vorgeheizten Backofen und backen die Lasagne etwa 20 Minuten auf der mittleren Schiene. Danach verteilen Sie den Veganer Käse Gouda-Art (siehe Tipps) auf der Lasagne und Überbacken die Lasagne nochmals 10 Minuten im Backofen.

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



Eine Info:

SPD

<https://www.spd.de>
(unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Karl Lauterbach (Gesundheit):

Fortsetzung: Lasagne mit Spinat und veganem Lachsersatz aus Möhren

Unsere Tipps:

Veganer Lachsersatz aus Möhren

Menge: 2 Portionen

2 große Möhren
6 Esslöffel Sojasauce, dunkle
1 Teelöffel Rauchsatz
2 Noriblatt
1.200 Milliliter Wasser
nach eigenem Belieben Zitronensaft
nach eigenem Belieben Dill

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Möhren anschließend mit einem Schäler in dünne Streifen.

Dann geben Sie das Wasser mit der Sojasauce, dem Rauchsatz, dem Noriblatt und nach eigenem Belieben auch etwas Zitronensaft in einen Topf und erhitzen die Zutaten. Die Möhren lassen Sie jetzt bitte mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten darin köcheln.

Danach lassen Sie die Möhrenstreifen in einem Sieb etwas abtropfen und würzen sie mit einer Prise Rauchsatz .

Nebenbei:

Durch das Rauchsatz bekommen die Möhrenstreifen ein schön rauchiges Aroma und wegen des Noriblatts einen meerigen Geschmack. Leider ist das geschmacklich nicht 1 zu 1 mit Räucherlachs zu vergleichen, aber eine Annäherung und eine vegane Alternative die wir Herrn Lauterbach empfehlen möchten (in der Hoffnung das er in Zukunft auf Fisch verzichtet)!

Eine Info:**unsere zentralen Forderungen:**

“Klimafreundliches Verhalten muss belohnt und klimaschädliches Verhalten bestraft werden.”

Unsere Forderungen an Politik und Gesellschaft entsprechen denen von Fridays for Future zur Einhaltung des Pariser Abkommens und des 1,5°C-Ziels.

Wir fordern die weltweite Ächtung jeglicher Art der Nutzung von Atomkraft, das heißt das Abschalten der Atomkraftwerke, sowie die Vernichtung sämtlicher Atomwaffenarsenale.

Mehr Forderungen von Vegan4future finden Sie unter: <https://vegan4future.de/forderungen/>
(unbezahlte Werbung)

Karl Lauterbach (Gesundheit):

Fortsetzung: Lasagne mit Spinat und veganem Lachsersatz aus Möhren

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht
 500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt
 5 Esslöffel Rejuvelac
 2 Esslöffel Misopaste, hell
 1 (70 Gramm) Zwiebel
 2 Teelöffel Salz
 4 Esslöffel Tapiokastärke
 5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie solange bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichteten Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigen rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebigen verschließbaren Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur abkühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

Eine Info:**unsere zentralen Forderungen:**

Wir fordern die Umstrukturierung der bisherigen Agrarsubventionen von einer reinen Flächensubvention zu einer Förderung des klimafreundlichen Anbaus. Außerdem fordern wir eine Hilfestellung bei der Umstellung der konventionellen (Tier-) Landwirtschaft auf eine sozio-ökologische und bio-vegane Landwirtschaft.

Wir fordern ein pflanzenbasiertes Nahrungsangebot in allen öffentlichen Einrichtungen und in der Gemeinschaftsverpflegung von mindestens 90 %. So kommen sowohl Veganer*innen, Flexitarier*innen, laktoseintolerante als auch halal/koscher lebende Menschen zu ihrem Recht.

Mehr Forderungen von Vegan4future finden Sie unter: <https://vegan4future.de/forderungen/>
 (unbezahlte Werbung)

Svenja Schulze (Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung):

Zitronen-Fenchel-Risotto (vegan)

Menge: 2 Portionen

1 kleine Zwiebel
 1 Fenchelknolle
 2 Esslöffel Olivenöl
 100 Gramm Risottoreis
 75 Milliliter Weißwein, veganer (oder hellen Traubensaft)
 1 kleine Knoblauchzehe
 0,5 Liter Gemüsebrühe
 1 Esslöffel Kapern
 ½ Teelöffel, gehäuft Mandelmus, weiß
 ½ Esslöffel Hefeflocken
 ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft davon
 ½ Handvoll Basilikum
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Danach spülen Sie den Fenchel mit kaltem Wasser ab, lassen ihn kurz abtropfen und schneiden ihn auch in Würfel. Dabei heben Sie bitte das Fenchelgrün für später auf.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die Zwiebelwürfel sowie die Fenchelwürfel darin zusammen an.

Wenn die Zwiebeln glasig sind geben Sie den Risottoreis hinzu und braten ihn bis der Reis ebenfalls glasig ist. Dann löschen Sie die Zutaten mit dem Weißwein (oder mit hellen Traubensaft - wenn Kinder mitessen) ab und lassen den Wein/Traubensaft einkochen. Währenddessen ziehen Sie den ab und schneiden ihn in ganz kleine Würfel bevor Sie ihn mit in die Pfanne geben. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe in kleinen Portionen dazu und lassen die Zutaten unter Rühren einkochen. Dann geben Sie wieder etwas Brühe hinzu und lassen sie wieder unter rühren einkochen. Wenn etwa die Hälfte Gemüsebrühe verbraucht ist fügen Sie bitte die Kapern hinzu. Wenn der Reis gar ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat, rühren Sie bitte das Mandelmus und die Hefeflocken ein. Dann spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und reiben den Abrieb der Zitrone ab und mengen das Fenchelgrün sowie den kalt abgespülten und trocken geschüttelten Basilikum unter.

Eine Info:

Svenja Schulze

Svenja Schulze (* 29. September 1968 in Düsseldorf) ist eine deutsche Politikerin (SPD). Sie ist seit dem 8. Dezember 2021 Bundesministerin für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland.

Zuvor war sie vom 15. Juli 2010 bis zum 30. Juni 2017 Ministerin für Innovation, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen und vom 14. März 2018 bis zum 8. Dezember 2021 Bundesministerin für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit der Bundesrepublik Deutschland.

Mehr Infos:

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

Svenja Schulze (Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung):

Fortsetzung: Zitronen-Fenchel-Risotto (vegan)

Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Pfeffer, Zitronensaft und gegebenenfalls etwas Tafelsalz ab und servieren es Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Schön ausgarnieren können Sie das Gericht mit Fenchelgrün (mit kaltem Wasser abgespült).



Eine Info:

SPD

<https://www.spd.de>
(unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Christian Lindner (Bundesminister für Finanzen)

Veganes indisches Curry

Menge: 4 Portionen

- 1 Zucchini
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 Gramm Champignons, braun
- 2 Esslöffel Weißmehl
- 1 Dose Kichererbsen
- 500 Milliliter Tomaten, passierte
- 200 Milliliter Kokosmilch
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel, gehäuft Currypulver
- 1 Teelöffel Garam Masala
- 2 Beutel Basmatireis
- 1 Esslöffel Olivenöl

Halbieren Sie zunächst die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände, die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach entfernen Sie von der Zucchini den Stielansatz, spülen sie ebenfalls einmal kurz kalt ab und schneiden das gesamte Gemüse klein. Danach putzen Sie bitte die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten das Gemüse (nicht die Champignons) darin etwa 5 Minuten an. Nach 5 Minuten geben Sie bitte die Champignons und die Gewürze wie Tafelsalz, Pfeffer, Currypulver und Garam Masala mit in die Pfanne. Danach lassen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa drei weitere Minuten garen und rösten die Gewürze kurz an. Anschließend löschen Sie den Pfanneninhalt mit den passierten Tomaten und der Kokosmilch ab und geben die Kichererbsen hinzu. Dann lassen Sie das Gericht etwa 15 Minuten mit Deckel kochen und rühren es gelegentlich mit einem Kochlöffel. In der Zwischenzeit kochen Sie den Basmatireis in einem weiterem Topf.

Eine Info:**Christian Wolfgang Lindner**

Christian Wolfgang Lindner (* 7. Januar 1979 in Wuppertal) ist ein deutscher Politiker (FDP). Er ist seit dem 7. Dezember 2013 der vierzehnte Bundesvorsitzende der FDP und seit dem 8. Dezember 2021 Bundesminister der Finanzen im Kabinett Scholz.

Mehr unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Christian_Lindner
(unbezahlte Werbung)

Christian Lindner (Bundesminister für Finanzen)

Fortsetzung: Veganes indisches Curry

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern und servieren den Basmatireis als Beilage dazu.

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.



Eine Info:

**Freie
Demokraten**

Fraktion im
Bundestag **FDP**

<https://www.fdp.de>

(unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Christine Lambrecht (Bundesministerin der Verteidigung):

Spaghetti Carbonara (vegan)

Menge: 3 Portionen

300 Gramm Spaghetti, vegane (ohne Ei)
 etwas Salzwasser
 175 Gramm Räuchertofu
 1 große Zwiebel
 2 Zehen Knoblauch
 1 Paket Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
 1 Teelöffel Hefeextrakt
 1 Bund Petersilie
 5 Esslöffel Speiseöl
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Kochen Sie die Spaghetti im Salzwasser nach Packungsanweisung al dente. In der Zwischenzeit spülen Sie den Räuchertofu einmal mit kaltem Wasser ab, tupfen ihn kurz trocken und schneiden den Tofu in feine Würfel. Danach würzen Sie den Räuchertofu mit Tafelsalz und Pfeffer, erhitzen 3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Tofuwürfel darin kross. Nun ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein.

Wenn der Tofu fast fertig gebraten ist, geben Sie bitte die Zwiebeln hinzu und dünsten sie glasig. Danach fügen Sie den Knoblauch dazu. Jetzt gießen Sie die fertigen Spaghetti durch ein Sieb, spülen sie einmal kurz mit warmen Wasser ab (damit die Spaghetti nicht weiter garen) und geben sie in die Pfanne zu dem Tofu. Wenn die Zwiebeln glasig sind braten Sie bitte die Nudeln auf mittlerer Hitze mit.

Dann lassen Sie die pflanzliche Sahne in einem kleinem Topf aufkochen und rühren den Hefeextrakt unter. Danach geben Sie die gehackte Petersilie zu der Soße und geben die Soße mit in die Pfanne. Anschließend vermengen Sie den Pfanneninhalt mit einem Kochlöffel und schmecken das Gericht vor dem Servieren gegebenenfalls nochmals mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf drei vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Eine Info:

Christine Lambrecht

Christine Lambrecht (* 19. Juni 1965 in Mannheim) ist eine deutsche Politikerin (SPD) und Rechtsanwältin. Seit dem 8. Dezember 2021 ist sie Bundesministerin der Verteidigung im Kabinett Scholz.

Mehr unter:

https://de.wikipedia.org/wiki/Christine_Lambrecht
<https://www.spd.de/>
 (unbezahlte Werbung)

SPD

Cem Özdemir (Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft):

Burek oder Börek

Menge: 4 Portionen

2 Pakete Teigblätter, (große rechteckige Yufka-Teigplatten)

500 Gramm Sojajoghurt

250 Gramm veganen Feta-Käse (siehe Tipp)

700 Milliliter pflanzliche Milch (nach Ihrer Wahl)

2 gestrichene Teelöffel Tafelsalz

2 Becher Soja-Sahne

6 Esslöffel Speiseöl

12 Esslöffel Chia-Samen

Nutzen Sie für den Burek bitte eine runde 26er Auflaufform.

Schneiden Sie aus den Yufka-Platten insgesamt 8 runde Platten im Durchmesser der Auflaufform aus und legen Sie sie beiseite.

Dann geben Sie den Soja-Quark, die Soja-Sahne, die Chia-Samen, etwas Tafelsalz, 4 Esslöffel Speiseöl und 500 Milliliter Pflanzenmilch in einer Schüssel und verrühren die Zutaten gut miteinander. Vom restlichen Yufkateig nehmen Sie jetzt die Hälfte(!) und reißen ihn mit der Hand in kleine Stückchen. Diese Stückchen geben Sie in die Quarkmasse und verrühren die Zutaten miteinander. Dann lassen Sie sie etwa 30 Minuten mit der Folie abgedeckt ruhen, damit sich die Yufka-Stückchen schön vollsaugen können.

Danach streichen Sie die Auflaufform mit etwas Speiseöl ein, legen 2 von den ausgeschnittenen Platten hinein und reiben anschließend 1/3 des veganen Feta hinein. Auf dem veganem Feta verteilen Sie nun 1/3 der Joghurtmasse. Den Vorgang wiederholen Sie bitte zweimal und schließen mit 2 Teigplatten ab.

Jetzt bestreichen Sie die obersten Teigplatten mit etwas Speiseöl und backen den Burek bei 210 Grad Celsius (Umluft) auf der mittleren Schiene 20 Minuten vor.

Eine Info:

Cem Özdemir

Cem Özdemir [ˌdʒɛm ˈœzdemir] (* 21.

Dezember 1965 in Urach)

ist ein deutscher Politiker (Grüne). Er ist seit dem 8.

Dezember 2021

Bundesminister für

Ernährung und

Landwirtschaft im

Kabinett Scholz.

Von November 2008 bis

Januar 2018 war er

Bundvorsitzender

seiner Partei. Nach der

Bundestagswahl 1994

zog er erstmals in den

Bundestag ein; er und die

Sozialdemokratin Leyla

Onur waren damals die

ersten

Bundestagsabgeordnete

n mit türkischen Eltern.

Gemeinsam mit Katrin

Göring-Eckardt war

Özdemir grüner

Spitzenkandidat zur

Bundestagswahl 2017.

Mehr unter:

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

[Cem_Özdemir](#)
(unbezahlte Werbung)

Cem Özdemir (Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft):

Fortsetzung: Burek oder Börek

Während des Vorbackens verrühren Sie bitte 200 Milliliter pflanzliche Milch mit dem Eiersatz, nehmen dann den Burek aus dem Backofen und begießen ihn mit dem Milch-Eiersatzgemisch. Zum Schluss backen Sie den Burek in weiteren 15-20 Minuten fertig, und servieren das Gericht ihren Gästen noch heiß auf vorgewärmten flachen Tellern.



Eine Info:



<https://www.gruene.de>
(unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Cem Özdemir (Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft):

Unser Tipp:

Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln
2 kleine Knoblauchzehen
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Olivenöl
100 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie Alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-Käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Weiterer Tipp:

Aufpeppen lässt sich der vegane Feta-Käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

Eine Info:

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. 37.880 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 und ein Fischlexikon (Einkaufsratgeber für Fisch) zum Download an.

Mehr Infos:

<https://www.koeche-nord.de>

Eine Anregung von:

Marcus Petersen-Clausen (Webmaster von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de))

Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen (vegan, mit Bild)

Menge: 6 Portionen

250 Milliliter Hafermilch

250 Milliliter Hafer-Sahne

½ große Vanilleschote

1 Prise Tafelsalz

3 Esslöffel Zucker

160 Gramm Milchreis

450 Gramm Sauerkirschen, aus dem Glas

2 Esslöffel Kirschwasser

12 Sauerkirschen, frische zum Verzieren

Bringen Sie die Die Hafer-Milch mit 150 Milliliter Hafer-Sahne, der halbierten Vanilleschote, dem Tafelsalz und dem Zucker zum Kochen und verrühren Sie die Zutaten mit dem Milchreis. Dann schieben Sie den Topf auf den mittleren Rost in den auf 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen und lassen den Reis etwa 60 Minuten quellen. Danach nehmen Sie die Vanilleschote mit einer Schaumkelle aus dem Reis, das Mark auskratzen und rühren es unter den Reis. Nun lassen Sie alles gut abkühlen. Die restliche Hafer-Sahne schlagen Sie währenddessen bitte an und ziehen sie danach unter den Reis.

Anschließend lassen Sie die Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen und beträufeln sie mit Kirschwasser (wenn Kinder mitessen natürlich nicht beträufeln). Dann schichten Sie das Dessert im Wechsel mit dem Reis in eine Dessertschale oder eine Tasse. Danach stürzen Sie die Schale/Tasse auf einen Teller, verzieren den gestürzten Reis mit den frischen Sauerkirschen und stellen ihn kalt.

Dieses Rezept hieß mal "Reis Trauttmansdorff"... Marcus Petersen-Clausen hat daraus ein veganes Rezept gemacht und nennt es Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen".

Unsere Tipps:

Wenn der Reis auch für Kinder gedacht ist, können Sie übrigens statt Kirschwasser den Kirschsafte verwenden. Außerdem müssen Sie immer wenn Sie Reis backen einen Deckel auf den Topf setzen weil der Reis sonst anbuckt und gelb wird.

Eine Info:

Tierschutzpartei.de

Die Partei sieht in Mensch, Tier und Natur eine „untrennbare Einheit“. So strebt sie die Abkehr vom anthropozentrischen Denken zugunsten einer Politik der Mitgeschöpflichkeit an. Des Weiteren fordert die Partei die Aufnahme von Grundrechten für Tiere mit einem eigenen Artikel ins Grundgesetz.

Weitere Infos:

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

[Partei_Mensch_Umwelt_Tierschutz](https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150)



<https://>

www.tierschutzpartei.de/
(unbezahlte Werbung)

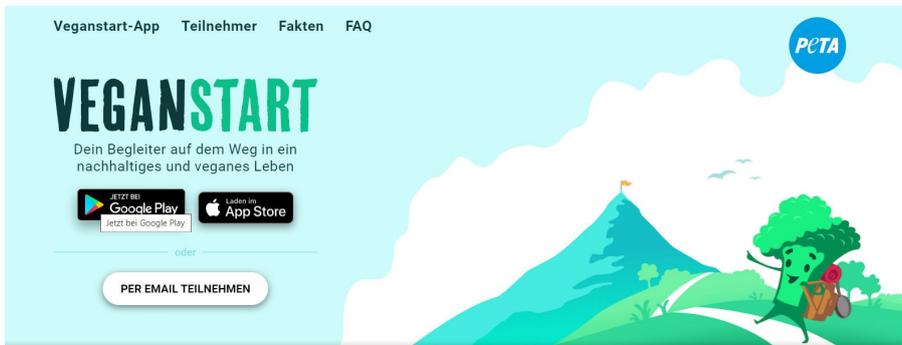
Eine Anregung von:

Marcus Petersen-Clausen (Webmaster von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de))

Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen (vegan, mit Bild)



Bild: Enrico N.



(Unbezahlte Werbung für <https://www.veganstart.de>)

Ein paar Kochbücher von Köche-Nord.de:

Veganes DDR-Kochbuch (PDF-Buch)

Veröffentlichung: 25.02.2022

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=697>

Für vegane Berliner Christen (PDF-Buch)

Veröffentlichung: 28.11.2021

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=669>

Für vegane Studenten Kochbuch (PDF-Buch)

Veröffentlichung 01.11.2021

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=635>

Animal Equality Kochbuch (PDF-Buch)

Veröffentlichung 23.10.2021

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=634>

Veganes russisches Kochbuch (PDF-Buch)

Veröffentlichung 07.10.2021

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=617>

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Eine Anregung von "Helmut Sauerland":

Kokos-Milchreis (MIT BILD)

Menge: 6 Personen

0,6 Liter Hafermilch (oder Mandelmilch usw.)

1 Dose Kokosmilch

250 Gramm Milchreis

70 Gramm Zucker

1 Prise Tafelsalz

1 Paket Vanillezucker

Lassen Sie die Hafermilch einmal mit den anderen Zutaten aufkochen und garen Sie den Milchreis bei kleinster Hitze und gelegentlichem Umrühren weich.

Anschließend geben Sie den Klecks Quitten-Lavendelgelee und die Blüten von Felsenbirnen als Garnitur mit in das Dessert!



Ein paar Kochbücher von Köche-Nord.de:

Endiviekochbuch (PDF-Buch) Veröffentlichung 03.10.2021

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=616>

Nüsse Kochbuch (PDF-Buch) Veröffentlichung 07.08.2021

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=602>

Kochen gegen Arthrose (PDF-Buch) Veröffentlichung 01.08.2021

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=601>

Hartz IV Kochbuch (PDF-Buch) Veröffentlichung 22.07.2021

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=596>

Inselküche Mecklenburg-Vorpommern (PDF-Buch, NICHT vegan!) Veröffentlichung 11.07.2021

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=587>

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Index:

Olaf Scholz (Bundeskanzler):

Vegane Königsberger Klopse mit Kartoffeln Seite: 03-04

Annalena Baerbock (Bundesministerin des Auswärtigen):

Spargel und Salzkartoffeln mit veganer Hollandaise

Seite: 05-06

Annalena Baerbock (Bundesministerin des Auswärtigen):

Banana-Split-Torte Seite: 07-08

Armin Laschet (Mitglied des Deutschen Bundestages):

Brokkoliauflauf Seite: 09-10

Karl Lauterbach (Gesundheit):

Lasagne mit Spinat und veganem Lachsersatz aus Möhren Seite: 11-14

Svenja Schulze (Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung):

Zitronen-Fenchel-Risotto (vegan) Seite: 15-16

Christian Lindner (Bundesminister für Finanzen)

Veganes indisches Curry Seite: 17-18

Christine Lambrecht (Bundesministerin der Verteidigung):

Spaghetti Carbonara (vegan) Seite: 19

Cem Özdemir (Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft):

Burek oder Börek Seite: 20-22

Eine Anregung von:

Marcus Petersen-Clausen (Webmaster von [Köche-Nord.de](https://www.koeche-nord.de))

Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen (vegan, mit Bild) Seite 23-24

Eine Anregung von "Helmut Sauerland":

Kokos-Milchreis (MIT BILD) Seite: 25

Unbezahlte Werbung:

PFLANZLICHE KOSTEN NEUE ESSKULTUR

Die Gleichung geht auf,

$$\text{Pflanzliche Kost} = \frac{\text{Fitness + Wohlbefinden} - \text{Tierleid}}{\text{Klima- und Ressourcenschonung}^2}$$

wenn Sie ein Faktor sind!

Deshalb stellen Sie sich bitte diese Fragen:

1. Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?
2. Was möchten Sie für die Umwelt tun?
3. Wie vielen Tieren möchten Sie ein leidvolles Leben ersparen?



Die einzige Partei, die sich für pflanzliche Ernährung stark macht!

MIT GUTEM GEWISSEN GENIESSEN!



neue Esskultur - ganz ohne Tierleid!



Die einzige Partei, die sich für pflanzliche Ernährung stark macht!

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

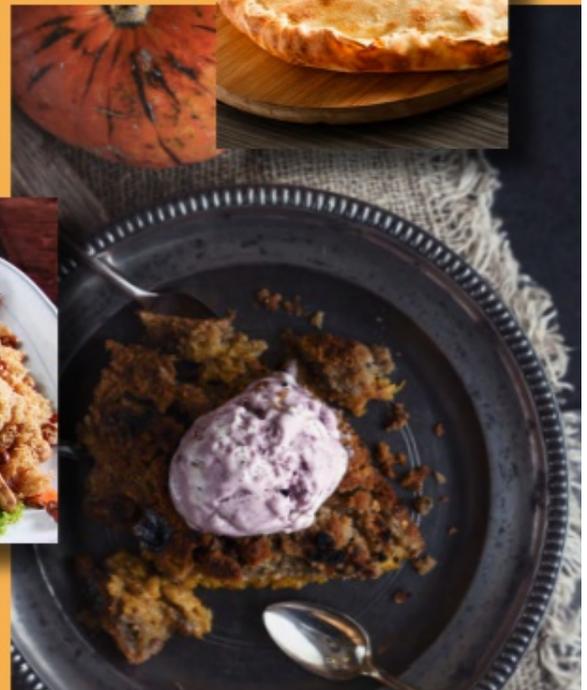
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)