



**Frühstück für Bremen**  
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

**Downloadlink:**  
[https://forum.köche-nord.de/  
viewforum.php?f=738](https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=738)

**Werbung:** vegan4future e.V. <https://vegan4future.de/>



Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen  
(c) 2022 Köche-Nord.de

## Vorwort:

Sehr geehrte User!

In diesem Kochbuch widmen wir uns mal dem Thema Frühstück und haben ihnen 30 köstliche vegane Kochrezepte zusammen gesucht die wir Ihnen (den Usern von Köche-Nord.de) aber auch unseren bremer Lesern empfehlen möchten. Außerdem haben wir zwei Wochenplaner und unsere Tischgebete in diesem PDF-Buch verewigt.



Das Buch war übrigens das zweite Kochbuch unserer Reihe „Kochbücher für Bremen“ veröffentlicht die Sie sich immer unter dem folgendem Link downloaden können:

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=612>

Wir wünschen Ihnen  
viel Spaß beim Nachkochen,  
Marcus Petersen-Clausen  
[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

Inhalt:

Wochenplaner **Seite:** 03-04

Frühstück **Seite:** 05-22

Getränke **Seite:** 23

Tischgebete **Seite:** 24-25

Die Tierschutzpartei stellt sich vor, **Seite:** 26

Inhalt **Seite:** 28

---

**Foodwatch - die Essensretter**  
(unbezahlte Werbung):  
<https://www.foodwatch.org/de>

**Verbraucherschutzorganisation** (unbezahlte Werbung):  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Verbraucherschutzorganisation>

## Wochenplaner 1:



Montag	Frühstücks-Auflauf
Dienstag	Frühstücksmuffins
Mittwoch	Frühstück mit Kaki
Donnerstag	Frühstücks-Bratkartoffeln
Freitag	Frühstücks-Bowl
Samstag	Frühstückszopf mit Kokosmilch und Kokosöl
Sonntag	Frühstücks-Burrito mit veganem Rührei, Avocado und Bohnen

## Wochenplaner 2:



Montag	Frühstücks-Blätterteigtaschen
Dienstag	Frühstücks-Porridge
Mittwoch	Frühstücks-Toastis
Donnerstag	Frühstücksbrei
Freitag	Zoats (Zucchini mit Haferflocken)
Samstag	Haferbrei beziehungsweise Porridge mit Bananen
Sonntag	Unser Frühstück von Köche-Nord.de



## Frühstück:

### Frühstücks-Auflauf

Menge: 4 Portionen

1.200 Gramm Kartoffeln, festkochend  
400 Gramm Würstchen, vegan  
4 Knoblauchzehen, 1 Gemüsezwiebel  
2 Esslöffel Speiseöl

Für die Sauce:

600 Milliliter Wasser  
250 Gramm Cashewkerne  
6 Esslöffel Hefeflocken  
4 Teelöffel Zwiebelpulver  
2 Teelöffel Knoblauchpulver  
2 Teelöffel Tafelsalz  
2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und schneiden Sie die Kartoffeln mit Schale in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, geben die Kartoffelwürfel hinein und dünsten sie etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze.

Dann ziehen Sie bitte die Zwiebeln und den Knoblauch ab, und schneiden beide Zutaten in Würfel. Danach schneiden Sie die veganen Würstchen in dicke Scheiben und heizen den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Nun geben Sie die Zutaten für die Sauce in einen Mixer und mixen sie zu einer cremigen Sauce.

Danach geben Sie die Würstchen zu den Kartoffeln in die Pfanne, braten die Zutaten rundherum braun an, rühren die Zwiebeln Würfel und den gewürfelten Knoblauch erst zum Schluss unter und erhitzen die Zutaten etwa 3 Minuten mit.

Jetzt geben Sie den Pfanneninhalt in eine Auflaufform und geben die Sauce darüber. Dann backen Sie das Ganze im Backofen mit Grill etwa 10 - 15 Minuten, bis der Auflauf oben schön braun wird. Zum Schluss richten Sie das Frühstück auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

## Unser Tipp:

Wenn Sie möchten, können Sie den fertigen Auflauf noch mit kalt abgespülter, trocken geschüttelter, gezupfter und gehackter Petersilie bestreuen. Als Beilage empfehlen wir vegane Worcestersauce.



## Frühstück:

### Frühstücks Muffins

Menge: 2 Portionen  
für 24 Stück

400 Gramm Dinkelmehl, feines  
100 Gramm Cranberrys, getrocknete  
100 Gramm Dinkelflocken  
140 Gramm Walnüsse  
80 Gramm Agavendicksaft  
4 Teelöffel Weinsteinbackpulver  
100 Gramm Speiseöl, neutrales  
1 Prise Tafelsalz  
20 Gramm Sojamehl  
20 Gramm Wasser  
2 Teelöffel Zitronensaft  
2 Teelöffel Vanillepulver  
400 Gramm Mandelmilch (Mandeldrink)

### Außerdem:

Papierförmchen  
1 Holzspieß (für eine Stäbchenprobe)

Legen Sie in jede Mulde eines 12er-Muffinbleches ein Papierförmchen ein. Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann geben Sie die Cranberrys, die Walnüsse und die Dinkelflocken in einen Mixer und mahlen die Zutaten mittelfein. Danach geben Sie die restlichen Zutaten zu dieser Mischung und verrühren alles miteinander. Anschließend füllen Sie den Teig mit Hilfe von zwei Teelöffeln in die Muffinförmchen ein.

Nun backen Sie den Teig im heißen Backofen etwa 25 bis 30 Minuten (und machen mit dem Holzspieß eine Stäbchenprobe). Nach dem Backen lassen Sie die Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen, richten sie auf flachen Tellern an und servieren die Muffins Ihren Gästen zum Schluss als Frühstück.

**Tipp 1:** Statt Agavendicksaft können Sie auch 75 Gramm Zucker verwenden.

**Tipp 2:** Die Muffins sind leider nicht sehr süß - wenn Sie also ein Schleckermäulchen sind, erhöhen Sie die Menge des Agavendicksaftes auf 60-100 Gramm Zucker.



## Frühstück:

Frühstück mit Kaki

Menge: 2 Portionen

2 Kakis  
400 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)  
4 Esslöffel, gestrichen Haferflocken  
einige Sultaninen  
etwas Zimt  
2 Esslöffel, gehäuft Kürbiskerne

Spülen Sie die Kakis mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kaki Früchte je nach Größe in vier oder acht Teile. Danach schneiden Sie die harten Fruchtblätter leicht weg. Den Siel (= Stunk) schneiden Sie bitte ebenfalls weg.

Nun geben Sie die Kakis in eine Schale, geben Obendrauf den Sojajoghurt, die Haferflocken, die Sultaninen und die Kürbiskerne. Anschließend bestreuen Sie das Frühstück mit Zimt und servieren es Ihren Gästen in kleinen Schälchen.



## Frühstück:

### Frühstücks-Bratkartoffeln

350 Gramm Kartoffeln, festkochend  
125 Gramm Champignons, braun  
2 Esslöffel Weißmehl  
1 Spitzpaprikaschote  
¼ Bund Frühlingszwiebeln  
½ Teelöffel Tafelsalz  
½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
½ Teelöffel Knoblauchpulver  
½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1/2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert

### Außerdem: (Für den Rühr-Tofu)

150 Gramm Tofu, naturell  
1 Teelöffel Kala Namak  
½ Teelöffel Kurkumapulver  
4 Esslöffel Speiseöl

Halbieren Sie die Frühlingszwiebeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde versteckt), befreien Sie die Frühlingszwiebeln vom Stielansatz und schneiden Sie sie in Ringe. Dann legen Sie den grünen Teil der Frühlingszwiebeln beiseite, putzen die Champignons (siehe Tipp) und vierteln die Pilze. Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser au bevor Sie sie in Würfel schneiden. Dann spülen Sie die Kartoffeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln auch in Würfel. Anschließend garen Sie die Kartoffeln etwa 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser vor.

Während die Kartoffel kochen zerkrümeln Sie den Tofu, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den Tofu an, bis er beginnt braun zu werden. Dann geben Sie die Gewürze und einen großen Schuss Wasser hinzu und vermischen die Zutaten gut. Sobald das Wasser verkocht ist, ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle.





## Frühstück:

Fortsetzung: Frühstücks-Bratkartoffeln

Jetzt erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einer weiteren großen Pfanne. Dann braten Sie die Kartoffeln und die geputzten Champignons etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze an, salzen die Zutaten nach etwa 5 Minuten und rühren die Gewürze unter. Danach fügen Sie die Paprikawürfel und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln hinzu und lassen die Zutaten weitere 5 Minuten braten. Nun rühren Sie den Rühr Tofu und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unter und den verteilten Pfanneninhalt zum Schluss auf 3 vorgewärmte Schalen bevor Sie das Frühstück Ihren Gästen servieren.

Als Beilage empfehlen wir übrigens Avocado Scheiben und Salsa.

## 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.



## Frühstück:

### Frühstücks-Bowl

Menge: 4 Portionen

530 Gramm Kichererbsen, gegart  
2 Süßkartoffeln  
2 Avocados  
etwas Tafelsalz  
etwas Koriander

Für die Gewürzmischung:

2 Teelöffel Kurkuma  
2 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert  
1 Teelöffel Kala Namak

### Außerdem: (für das Baba Ghanoush)

6 Knoblauchzehen  
2 Auberginen  
6 Esslöffel Tahin  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
½ Teelöffel Cayennepfeffer

### Außerdem:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Auberginen unter fließendem kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien Sie die Auberginen vom grünen Stielansatz. Danach schneiden Sie die Auberginen mit einem großen Küchenmesser in Scheiben, bestreuen die Schnittflächen mit dem Tafelsalz und tupfen nach 10 Minuten das Salz mit dem Küchenpapier ab. Anschließend legen Sie die Aubergine mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech und stechen sie mit einer Gabel mehrmals ein.

Nun spülen Sie die Süßkartoffel auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Küchentuch trocken, vierteln die Süßkartoffeln der Länge nach und schneiden sie in Scheiben. Dann geben Sie die Süßkartoffeln in eine Schüssel und vermischen (schwenken) sie mit etwas Tafelsalz und Pfeffer. Danach legen Sie die Süßkartoffelwürfel zur Aubergine auf das Backblech.



## Frühstück:

Fortsetzung: Frühstücks-Bowl

Jetzt backen Sie beide Zutaten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten, bis die Süßkartoffel und die Auberginen gar sind.

Sobald die Auberginen gar sind, entfernen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel und geben es mit den restlichen Zutaten für das Baba Ghanoush in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten zu einer glatten Masse und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nebenbei zerquetschen Sie bitte die Kichererbsen mit einer Gabel und braten sie in einer erhitzten Pfanne für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Außerdem vermischen Sie die Gewürze mit etwas kaltem Wasser und geben die Marinade dann zu den Kichererbsen in die Pfanne. Danach braten Sie die Kichererbsen, bis die Marinade verkocht ist und schmecken das Ganze dann mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Nun rühren Sie noch 2 Esslöffel Baba Ghanoush unter.

Danach schneiden Sie die Avocados der Länge nach (rundherum) mit einem kleinen Messer in zwei Hälften. Dazu drehen Sie die beiden Hälften leicht gegeneinander, sodass sie sich von ein andern lösen. Sind die Avocados noch etwas fest können Sie den Stein jetzt durch leichtes drücken entfernen (ansonsten nutzen Sie bitte das kleine Messer um den Stein heraus zu schneiden). Dann schneiden Sie die Avocados mit einem großen Küchenmesser in Scheiben, verteilen alle Zutaten auf 4 Bowls, garnieren das Frühstück mit dem Koriander und servieren es zum Schluss Ihren Gästen auf flachen kleinen Tellern.



## Frühstück:

Frühstückszopf mit Kokosmilch und Kokosöl

Menge: 1 Portion

1 Gramm Weißmehl  
40 Gramm Hefe, frische oder 2 Beutel Trockenhefe  
1 Teelöffel braunen Zucker  
2 Teelöffel Tafelsalz  
150 Gramm Pflanzenfett, (Pflanzenmargarine)  
40 Gramm Kokosöl  
50 Milliliter Kokosmilch  
100 Milliliter Wasser, lauwarmes

Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel und vermischen Sie es mit allen trockenen Zutaten. Dann lösen Sie die Hefe mit dem braunen Zucker in einem kleinen Schälchen mit lauwarmem Wasser auf. Danach drücken Sie in die Mitte der Mehlmischung eine kleine Mulde und geben das Hefegemisch hinein. Anschließend bereiten Sie aus den Zutaten bitte einen kleinen Vorteig zu.

Nun vermischen Sie die Pflanzenmargarine, die Kokosmilch und das Kokosöl miteinander, geben das Gemisch zum Mehl und verkneten es etwa 15 Minuten, bis der Teig Blasen wirft.

Den Teig decken Sie jetzt mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn an einem warmen Ort mindestens 60-75 Minuten gehen. Nach dem Gehen geben Sie ein wenig Mehl auf die Arbeitsfläche und flechten aus 2 oder 3 Teigsträngen einen Zopf. Den Teig Zopf lassen Sie danach erneut mindestens 30-40 Minuten gehen.

Zum Schluss der Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Umluft) vor. Dann bestreichen Sie die Zöpfe mit ein wenig Kokosöl und Kokosmilch, backen sie für etwa 50 Minuten und lassen die Zöpfe auf einem Küchengitter leicht auskühlen bevor Sie sie Ihren Gästen auf flachen Tellern servieren.



## Frühstück:

Frühstücks-Burrito mit veganem Rührei, Avocado und Bohnen

Menge: 6 Portionen

840 Gramm Chilibohnen aus der Dose

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

1 Teelöffel Cayennepfeffer

etwas Tafelsalz

6 Tortillas

2 Avocados

1 Eisbergsalat

1 Bund Koriander

Außerdem: (für das vegane Rührei)

600 Gramm Räuchertofu

2 Spitzpaprikaschoten, rot

2 Zwiebeln

4 Teelöffel Kala Namak

1 Teelöffel Kurkuma

1 Teelöffel Knoblauchpulver

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

## Außerdem:

etwas Speiseöl

etwas Alufolie

Erwärmen Sie die Bohnen zusammen mit den Gewürzen in einem Topf und schmecken Sie sie mit etwas Tafelsalz ab. Dann pürieren Sie die Chilibohnen in einem Mixer oder mit zerdrücken sie mit einem Kartoffelstampfer.

Für das vegane Rührei zerkrümeln Sie den Tofu in einer Schüssel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Streifen schneiden. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Streifen. Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Tofu Krümel an. Dann rühren Sie das Schwefelsalz, den Kurkuma und das Knoblauchpulver unter. Nach drei Minuten geben Sie die Paprikastreifen und die Zwiebel hinzu und braten die Zutaten fünf Minuten. Abgeschmeckt wird das Ganz mit Tafelsalz und Pfeffer.



## Frühstück:

Fortsetzung: Frühstücks-Burrito mit veganem Rührei, Avocado und Bohnen

Nun erwärmen Sie die Tortillas in einer weiteren Pfanne und legen sie auf drei große vorgewärmte Teller. Danach bestreichen Sie die Tortillas zuerst mit dem Bohnenmus, dann mit dem Rührei, geben den mit kaltem Wasser abgespülten Salat. Dann schneiden Sie die Avocados mit einem großen Küchenmesser in Scheiben, geben die Avocados und den Koriander auf die Tortillas und rollen sie auf. Zum Schluss servieren Sie das Frühstück Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

## Unser Tipp:

Am besten halten die Tortillas zusammen, wenn Sie sie in etwas Alufolie einwickeln.



## Frühstück:

Frühstücks-Blätterteigtaschen

Menge: 4 Portionen

1 Paket Blätterteig, etwa Blechgröße  
50 Gramm Spinat (Tiefkühlware)  
2 Champignons  
2 Esslöffel Weißmehl  
1 Möhre  
¼ Bund Frühlingszwiebeln  
1 ½ Esslöffel Hefeflocken  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Speiseöl

### **Außerdem: für das vegane Rührei**

150 Gramm Räuchertofu  
1 Esslöffel Speisestärke  
2 Teelöffel Hähnchengewürz  
1 Teelöffel Salz (Kala Namak = Schwefelsalz)  
½ Teelöffel Zwiebelpulver  
½ Teelöffel Kurkuma  
½ Teelöffel Paprikapulver, geräuchert  
½ Teelöffel Knoblauchpulver

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Lassen Sie als erstes den Spinat über Nacht in einem Sieb in den Spülbecken auftauen.

Am nächsten Morgen schälen Sie die Möhre, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben Sie sie in auf einer Küchenreibe. Dann halbieren Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln die Frühlingszwiebeln kurz trocken und schneiden sie danach in Ringe. Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Viertel.



## Frühstück:

Fortsetzung: Frühstücks-Blätterteigtaschen

Nun zerkrümeln Sie den Tofu mit einer Gabel oder im Mixer und mischen ihn mit den Gewürzen und Speisestärke in einer Schüssel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer großen Pfanne und braten den Tofu etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum an. Dann füllen Sie ihn zurück in die Schüssel.

Danach wischen Sie die Pfanne mit dem Küchenpapier aus und nochmal 2 Esslöffel Speiseöl darin. Die geputzten Pilze, die Frühlingzwiebel und braten die Möhre darin an, bis sie weich wird. Abgeschmeckt werden die Zutaten jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann rühren Sie die Hefeflocken und den Spinat unter und warten noch kurz, bis der Spinat zusammenfällt.

Danach schneiden Sie die erste Blätterteigplatte in Achtel und belegen jedes Teil zuerst mit dem veganen Rührei, dann mit dem Gemüse. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass die Ränder frei bleiben. Die zweite Platte schneiden Sie ebenfalls in achtel, setzen als Deckel die Unterteile auf und drücken die Ränder fest. Dann bestreichen Sie die Platten mit der Pflanzenmilch und schneiden die Deckel 3-mal ein.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und backen die Taschen etwa 20 Minuten, bis der Blätterteig oben schön braun wird.

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

## 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.





## Frühstück:

Frühstücks-Porridge

Menge: 2 Portionen

500 Milliliter Wasser

4 Esslöffel, gehäuft Haferflocken, zarte eventuell auch 3 Esslöffel, alternativ Grieß oder Polenta

1 Prise Tafelsalz

nach eigenem Belieben braunen Zucker

Außerdem:

1 Glas Marmelade (Geschmack nach eigener Wahl)

2 Esslöffel dunklem oder weißem Kakaopulver

Kochen Sie 250 Milliliter Wasser in einem ausreichend großem Topf auf (wir verwenden dafür immer einen Wasserkocher, das spart Zeit), dann geben Sie eine Prise Tafelsalz und etwas Zucker in das Wasser und geben 2 - 3 gehäufte Löffel von den Haferflocken in das kochende Wasser. Danach bringen Sie das Wasser zum Kochen und Garen die Zutaten unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten.

Nun verfeinern Sie Ihren Porridge mit den Marmeladen und dem dunklem oder weißem Kakaopulver.

## Unser Tipp:

Gerne können Sie auch die Haferflocken mit dem Grieß oder der Polenta auswechseln (für etwas Abwechslung, das braucht aber dann mehr Zeit zum Kochen).



## Frühstück:

Frühstücks-Toasts

Menge: 4 Portionen

12 Toasts

2 Avocados

250 Gramm Räuchertofu

etwas Kala Namak

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Spritzer Zitronensaft

etwas Hummus

nach eigenem Belieben Käseersatz, zum Beispiel von Simply V

## Außerdem:

4 Esslöffel Speiseöl

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und backen Sie die Toasts darin von beiden Seite für ein paar Minuten auf. Alternativ können Sie auch einen Toaster nehmen

Anschließend schneiden Sie den geräucherten Tofu in dünne Scheiben und erhitzen nochmal 2 Esslöffel etwas Speiseöl in der Pfanne. Danach braten Sie den Tofu von beiden Seiten schön kross an und lassen ihn etwas abkühlen (so wird der Tofu noch mal etwas knackiger und kommt nah an Bacon ran).

Jetzt schneiden Sie die Avocado in Scheiben und Bestreichen die eine Hälfte der Toasts mit der Avocado und die andere mit dem Hummus. Auf den Hummus streuen Sie bitte ein wenig Kala Namak Salz, das gibt eine wunderbare Note, die schön an Ei erinnert. Nehmen Sie nur nicht zu viel Salz, da der Geschmack sehr stark ist! Die Avocados würzen Sie mit einem Tafelsalz, Pfeffer und ein Spritzer Zitronensaft.

Dann legen Sie auf die Avocado Seite des Toastes einige krosse Scheiben Tofu, nach Bedarf können Sie es noch mit einer Scheibe Käseersatz belegen und den mit Hummus bestrichenen Deckel aufsetzen.

## Unsere Tipps:

Wir servieren für zwei Personen am Morgen etwa 3 von diesen Toasts, unsere Gäste sind danach gut gesättigt. Die Menge lässt sich übrigens auf Ihre Bedürfnisse anpassen.

Am liebsten nehmen wir Humus mit Chili oder Oliven.



## Frühstück:

Frühstücksbrei

Menge: 2 Portionen

2 Tassen Haferflocken, zart  
4 Esslöffel Mandeln, gerieben  
3 Teelöffel Leinsamen  
2 Esslöffel Weizenkleie  
2 Esslöffel Körner, gemischt  
400 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), oder Hafermilch  
2 Pfirsiche

### Außerdem:

eventuell etwas Zucker

Spülen Sie den Pfirsich mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, vierteln Sie den Pfirsich und schneiden Sie ihn in mundgerechte Stücke schneiden bevor Sie den Pfirsich zur Seite legen.

Dann vermengen Sie die Mandeln, die Leinsamen, die Weizenkleie und die Körnermischung in einer Schüssel.

Nun erhitzen Sie die Mandelmilch in einem ausreichend großem Topf, geben die Haferflocken hinzu und lassen das Ganze noch einmal aufkochen. Anschließend schalten Sie die Kochstelle aus und geben die restlichen Zutaten bis auf den Pfirsich hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten bitte mit der Resthitze noch etwas weiterköcheln.

Nun geben Sie den Pfirsich in eine Schale und gießen den noch warmen Haferbrei darüber. Eventuell können Sie bei Bedarf noch etwas Zucker dazugeben.

Zum Schluss richten Sie das Frühstück in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.



## Frühstück:

Zoats (Zucchini mit Haferflocken)

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Zucchini  
10 Esslöffel Haferflocken  
420 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Wasser  
1 Teelöffel Zimt  
etwas Süßstoff  
etwas Kakaopulver, Proteinpulver oder Kokosraspel  
2 Bananen oder 1 Handvoll Beeren, Tiefkühlware oder frische

Befreien Sie die Zucchini von den Stielansätzen und spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trockenreiben. Dann raspeln Sie die Zucchini auf einer feinen Küchenreibe. Danach vermischen Sie die Haferflocken in einer Schüssel mit der Sojamilch, dem Zimt und eventuell einem Süßungsmittel. Anschließend geben Sie die Zutaten mit den Zucchini in einen Topf und erhitzen alles auf einer Kochstelle.

Bei Bedarf können Sie noch Kakaopulver, Proteinpulver oder Kokosraspel einrühren. Für eine fruchtige Zoats können Sie eine halbe, zermatschte Banane oder Beeren einrühren

Wenn nötig, können Sie noch mehr Flüssigkeit hinzufügen. Die Zoats lassen Sie bitte so lange köcheln, bis sie cremig sind. Zum Schluss richten Sie das Frühstück in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit einem beliebigen Topping.



## Frühstück:

Haferbrei beziehungsweise Porridge mit Bananen

Menge: 4 Portionen

2 Tasse Haferflocken, zarte (etwa 200 - 250 Milliliter Inhalt pro Tasse)  
5 Tassen Reismilch (Reisdrink) oder Wasser  
2 Bananen  
1 Apfel (Boskop)  
2 Esslöffel Rosinen  
1 Teelöffel Tafelsalz  
etwas Zimt

Messen Sie die Haferflocken und die Reismilch in einer Kaffeetasse ab und geben Sie die beiden Zutaten in einen Topf. Dann ziehen Sie die Banane ab und schneiden sie in Würfel. Danach spülen Sie den Apfel mit kaltem Wasser ab, reiben ihn kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen das Kerngehäuse und schneiden den Apfel in Stücke.

Nun geben Sie die Apfelstücke zusammen mit den Rosinen mit in den Topf und lassen die Zutaten einige Minuten bei mittlerer bis großer Hitze köcheln. Anschließend geben Sie das Tafelsalz in den Brei beziehungsweise in den Porridge und rühren das Frühstück mit einem Holzkochlöffel um (das sorgt für einen süßlichen Geschmack).

Dann würzen Sie das Gericht je nach Geschmack mit Zimt, richten es in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Frühstück Ihren Gästen.

## Unsere Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie auch mit Zucker süßen.

Sie können statt den Bananen auch und Rosinen in den Haferbrei geben. Das Gericht schmeckt aber auch gut mit beliebigem anderem Obst wie Pfirsichen, Pflaumen, Heidelbeeren oder ähnlichem.



## Frühstück:

Unser Frühstück von Köche-Nord.de

Menge: 2 Portionen

600 Gramm veganen Soja-Vanille-Joghurt

200 Gramm Erdbeeren

100 Gramm Blaubeere

150 Gramm Weintrauben

2 Äpfel (Boskop)

ein paar Speisekleie (Weizenkleie), zum Drüberstreuen

Geben Sie den veganen Joghurt in eine Schüssel und fügen Sie die mit kaltem Wasser abgewaschenen und zerkleinerten Früchte hinzu. Dann streuen Sie die Kleie darüber und servieren das Frühstück Ihren Gästen in Frühstückschälchen.

## Unser Tipp:

Sie können diesen veganen Soja-Vanille-Joghurt auch mit Früchten der Saison kombinieren.



## Getränke:

Frühstücks-Shake mit Bananen, Kakao und Nüssen

Menge: 1 Portion

1 Bananen  
1 Esslöffel Haselnüsse, gemahlen  
2 Teelöffel Kakaopulver, schwach entölt  
300 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)

Ziehen Sie die Banane ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann geben Sie Bananenscheiben mit den gemahlene Nüssen, dem Kakao und etwa der Hälfte der Hafermilch in einen Mixer und pürieren die Zutaten fein. Anschließend geben Sie die restliche Hafermilch hinzu und schlagen sie danach schaumig auf.

## Unser Tipp:

Wenn Sie es etwas gehaltvoller mögen, können Sie noch zwei Esslöffel feine Haferflocken dazugeben. Dann erhöhen Sie die Menge der Hafermilch bitte gegebenenfalls.

Frühstücks-Energiedrink

Menge: 4 Portionen

½ Esslöffel, gehäuft Chiasamen  
1/2 große Papaya, reif  
533 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt  
400 Milliliter Haselnussmilch (Haselnussdrink)  
270 Milliliter Kokosmilch  
nach eigenem Belieben Kokosblütenzucker oder Erythrit

Vermischen Sie die Mandel-Haselnuss-Kokosmilch in einer Schüssel mit den Chia-Samen und lassen Sie die Samen darin etwa 30-40 Minuten gelieren. Dabei rühren Sie bitte immer wieder einmal um Klümpchen Bildung zu vermeiden.

Während der Ruhezeit schneiden Sie knapp die Hälfte einer großen, reifen Papaya in Stücke und entfernen die Schale und Samen. Danach geben Sie die Papaya nach den 30 Minuten in die Milchmischung und pürieren die Zutaten kurz mit einem Mixer. Wenn Sie es richtig scharf mögen, können Sie die Samen teilweise dazugeben, sie sind sehr gesund.



## Tischgebete:

- 1:**  
Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,  
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n  
uns deine Augen nach.
- 2:**  
Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür. Amen.
- 3:**  
Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles  
Leid, wenn du es stillst.
- 4:**  
Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt.  
Amen.
- 5:**  
Viele kleine Fische  
schwimmen jetzt zu Tische,  
reichen sich die Flossen,  
dann wird kurz beschlossen,  
jetzt nicht mehr zu blubbern,  
sondern jetzt zu futtern.
- 6:**  
Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.
- 7:**  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was du jetzt gegeben.
- 8:**  
Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir, hast auch uns/mich nicht  
vergessen, lieber Gott wir/ich danke/n dir dafür.



**Tischgebete:**

- 9:**  
O Gott, von dem wir alles haben,  
wir preisen dich für deine Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst;  
nun segne auch, was du uns gibst.
- 10:**  
Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt, und wir danken Gott, der hinter all dem steckt. Du bist ein Gott, dem man danken kann, und jetzt fangen wir zu essen an. Amen.
- 11:**  
Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.
- 12:**  
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen
- 13:**  
Fröhlich sei s beim Mittagessen, jeder ist so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.
- 14:**  
Segne, Vater unser Essen  
segne, Vater unser Brot.  
Lass uns jene nicht vergessen,  
die da hungernd sind, in Not.
- 15:**  
Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.
- 16:**  
Aller Augen warten auf dich, o Herr,  
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.  
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,  
was lebt, mit Segen.
- 17:**  
Jedes Tierlein hat zu essen, jedes Blümlein trinkt von dir. Hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott, hab Dank dafür

**Tischgebete:****18:**

Wir haben hier den Tisch gedeckt,  
doch nicht mit unsren Gaben.  
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,  
kommt alles, was wir haben.

**19:**

Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,  
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

**20:**

O Gott, von dem wir alles haben,  
wir danken dir für diese Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst.  
O segne auch, was du uns gibst.

**21:**

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,  
für alles Gute Lob und Dank.  
Du gabst, du willst auch künftig geben.  
Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

**22:**

Gott will uns speisen,  
Gott will uns tränken,  
nun lasst uns still die Augen senken

**23:**

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes Angesicht. Die Frucht der Erde  
aus Gottes Schein, lass Licht auch werden im Herzen mein.

**24:**

Allen gibt er Speise und Trank,  
für alle sage ich: Gott sei Dank!

**25:**

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles Dürsten, das wir stillen, stillen  
wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

**Tischgebete:****26:**

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten,  
der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

**27:**

Wir bitten, Herr, sei unserm Haus ein steter Gast, tagein, tagaus, und hilf, dass wir der Gaben  
wert, die deine Güte uns beschert.

**28:**

Alle guten Gaben,  
alles, was wir haben,  
kommt, o Herr von dir.  
wir danken dir dafür!

**29:**

Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise.

**30:**

Heute habe ich doch vergessen,  
dir zu danken vor dem Essen!  
Magen voll - und Teller leer,  
so danke ich dir halt hinter her.  
Amen.



## Die Tierschutzpartei stellt sich vor:



Die größte außerparlamentarische Opposition Deutschlands  
Seit der Bundestagswahl 2021 sind wir die größte außerparlamentarische Opposition Deutschlands. Mit knapp 650.000 Stimmen und einem Ergebnis von 1,5 % sind wir als stärkste Partei aus der Bundestagswahl 2021 gegangen, die nicht im Bundestag oder einem Landtag vertreten ist.

Eine Partei mit unverwechselbarem Profil...

Die meisten Politiker der etablierten Parteien sind leider nur noch Interessenvertreter einer auf Profitmaximierung ausgerichteten Wirtschaft, oder sie erliegen aus Gründen der eigenen Selbstverwirklichung dem Machtstreben und dem Machterhalt um jeden Preis. Sie haben durch ihr kurzsichtiges Denken seit Jahrzehnten die katastrophalen Verhältnisse, die heute auf diesem Planeten herrschen, mit zu verantworten. Welche Zukunftsperspektiven bieten die etablierten Parteien an und in welchen Traditionen und Denkstrukturen wurzeln ihre antiquierten Grundsatzprogramme, die überwiegend eine Ansammlung von Kompromissen sind? Sie bieten keine Lösungen, um den massiven Problemen in unserem Lande und auf unserem Planeten Paroli zu bieten. Von ihnen sind keine Impulse mehr zu erwarten!

**Aber die Zeit drängt, die Politik muss jetzt unbedingt neue Rahmenbedingungen schaffen und notwendige gesellschaftliche Veränderungen in Angriff nehmen!**

Konsequent für Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit, Tierrechte und Tierschutz sowie Umweltschutz!

Wir treten für einen konsequenten Umwelt- und Tierschutz ein, um deren selbst Willen, aber auch, weil konsequenter Umwelt- und Tierschutz auch der beste Menschenschutz ist. Unsere Partei ist deshalb so außerordentlich wichtig, weil keine der etablierten Parteien bisher den Mut und die Einsicht gezeigt hat, alle heutigen Probleme in ihren ursächlichen Zusammenhängen anzugehen. Dies zu erkennen, aufzuzeigen und richtig anzugehen, ist eine unserer vordringlichsten Aufgaben! Wir sind der kompetente Ansprechpartner, weil wir die Ursachen besser kennen und die wirksameren Konzepte haben. Wir gehen nicht am Gängelband von Lobbyisten und wir nehmen keine Rücksicht auf bestimmte Wählerschichten. Wer dies tut, hat Angst, nicht wiedergewählt zu werden. Im Gegenteil, wir werden unsere Positionen vertreten, auch wenn wir damit gegen den Strom schwimmen müssen.



Tierschutzpartei.de

(unbezahlte Werbung):

<https://www.tierschutzpartei.de/>

Grundsatzprogramm

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/>

[grundsatzprogramm/](https://www.tierschutzpartei.de/grundsatzprogramm/)

**Index:**

- Frühstücks-Auflauf **Seite:** 05  
Frühstücks Muffins **Seite:** 06  
Frühstück mit Kaki **Seite:** 07  
Frühstücks-Bratkartoffeln **Seite:** 08-09  
Frühstücks-Bowl **Seite:** 10-11
- Frühstückszopf mit Kokosmilch und Kokosöl **Seite:** 12  
Frühstücks-Burrito mit veganem Rührei, Avocado und Bohnen **Seite:** 13-14  
Frühstücks-Blätterteigtaschen **Seite:** 15-16  
Frühstücks-Porridge **Seite:** 17  
Frühstücks-Toasts **Seite:** 18  
Frühstücksbrei **Seite:** 19
- Zoats (Zucchini mit Haferflocken) **Seite:** 20  
Haferbrei beziehungsweise Porridge mit Bananen **Seite:** 21  
Unser Frühstück von Köche-Nord.de **Seite:** 22
- Frühstücks-Shake mit Bananen, Kakao und Nüssen **Seite:** 23  
Frühstücks-Energiedrink **Seite:** 23

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koeche-nord.de](http://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

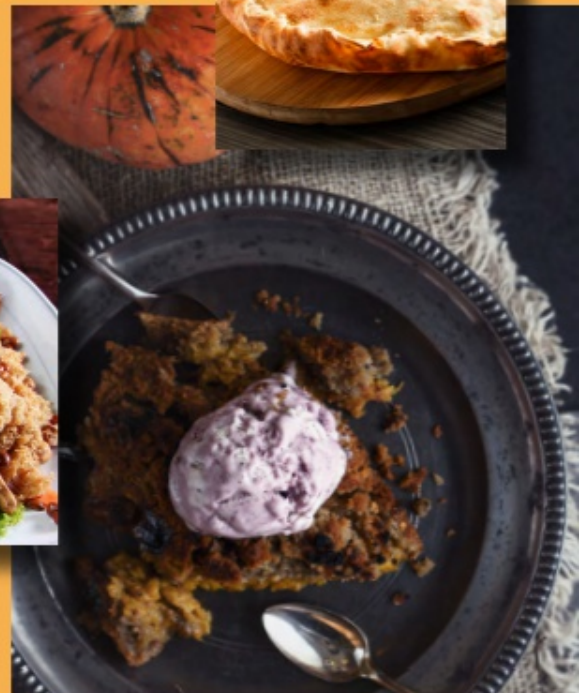
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://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](http://www.koeche-nord.de)

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