



**Katholisches Kochbuch Teil 2**  
für die St. Marien (Wedemark)  
und die St. Paulus (Burgwedel)  
Gemeinde von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

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

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

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

**Vorwort:**

Sehr geehrte User!

In diesem Kochbuch möchte der Autor seine katholische Gemeinde in Mellendorf (St. Marien, Wedemark) und eine befreundete Gemeinde (St. Paulus, Burgwedel) mit schmackhaften Rezepten zu einer tierfreundlichen Ernährung anregen (vegan). Von Frühstück, Suppen, Salaten und Pasta ist eigentlich alles dabei, wir würden uns freuen, wenn die sich Gemeindemitglieder anregen lassen und die Gerichte wenigstens einmal probieren würden. Doch da Marcus Petersen-Clausen auch Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tier ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) ist, möchte er sich als Autor auch nicht die Gelegenheit nehmen lassen und Werbung für unseren Direktkandidaten Jens Klingebiel machen! Selbstverständlich ist das Kochbuch mit meiner Partei abgesprochen und selbstverständlich würden wir uns auch freuen wenn Sie unsere Partei und Jens bei den nächsten Landtagswahlen wählen würden (wir treten auch an)!



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de>

<https://www.tierschutzpartei.de>

Viel Freude beim Nachkochen wünscht Ihnen

Marcus Petersen-Clausen

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

Unbezahlte Werbung:



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

**Inhalt:**

Salate Seite: 03-20

Beilagen Seite: 21-31

Index Seite: 32

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Blattsalat mit Austernpilzen

Menge: 2 Portionen



120 Gramm gemischter Blattsalat, zum Beispiel Lollo rosso, Eichblattsalat, Feldsalat, Eisbergsalat oder Radicchio

1 1/2 Esslöffel Weißweinessig

etwas Tafelsalz

1 Prise gemahlene Pfeffer, frisch aus der Mühle

3 Esslöffel Olivenöl

1 kleine Zwiebel

150 Gramm Austernpilze

2 Esslöffel Weißmehl

4 Esslöffel Olivenöl

Putzen Sie den Salat, spülen Sie ihn ab und lassen Sie ihn gut abtropfen. Dann verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Pfeffer, dem Salz und schlagen das Olivenöl unter. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Austernpilze putzen Sie nun:

Pilze 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 lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann schneiden Sie die Pilze klein. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Die Austernpilzstücke geben Sie dann hinzu und lassen sie kurz mit anbraten. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer und Salz. Zum Schluss richten Sie den Blattsalat auf 2 Tellern an, beträufeln ihn mit der Marinade und verteilen die Austernpilzstücke darauf. Den Salat sollten Sie sofort servieren.

Als Beilage können Sie ein Körnerbaguette reichen.

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Couscoussalat

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Couscous  
2 Spitzpaprikaschoten, rot  
2 Spitzpaprikaschoten, gelb  
30 Oliven, schwarze  
12 große Gurken, eingelegt  
2 Dose Tomaten, stückige  
4 Fleischtomaten  
8 Zehen Knoblauch  
4 Zwiebeln, rote  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Rauch-Paprikapulver  
etwas Thymian  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Chili  
etwas Petersilie, Tiefkühlware



Bereiten Sie den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, danach geben Sie ihn in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und in Würfel schneiden. Anschließend schneiden Sie die Oliven in Scheiben. Danach spülen Sie die Gurken ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, halbieren die Gurken und schneiden sie in Scheiben. Nun spülen Sie die Tomaten auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch mit einem sauberen Küchentuch trocken, halbieren die Tomaten, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten in mundgerechte Stücke. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Anschließend geben Sie die klein geschnittenen Zutaten zusammen mit etwas Olivenöl zum Couscous und vermischen sie. Gewürzt wird der Salat mit Paprika, Thymian, Tafelsalz, Pfeffer und Chili. Zum Schluss richten Sie die Vorspeise in kleinen Schüsseln oder in kleinen Schälchen an und servieren sie Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Diesen Salat können Sie gleich noch lauwarm servieren oder etwas ziehen lassen und dann kalt servieren. Als Deko empfehlen wir Ihnen etwas getrocknete Petersilie über die Vorspeise zu streuen

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

## Avocado-Melonen-Salat

Menge: 4 Portionen



- 1 Honigmelone
- 2 Avocados
- 250 Gramm Staudensellerie
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Esslöffel Tomatenketchup
- 2 Esslöffel Essig
- 2 Esslöffel Speiseöl
- 150 Milliliter Sauerrahm (vegane)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Zucker

Putzen Sie den Sellerie und schneiden Sie ihn in 1/2 Zentimeter große Stücke. Dann schneiden Sie die Avocados auf, entfernen den Stein und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Die Melone entkernen Sie und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Danach schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in Ringe. Anschließend spülen Sie den Eisbergsalat kalt ab und schneiden ihn in mundgerechte Stücke.

Nun mischen Sie die Zutaten locker. Für das Dressing verrühren Sie zum Schluss noch den Ketchup, das Essig, das Speiseöl, den Sauerrahm, den Zucker und die Gewürze gut und gießen das Dressing vor dem Anrichten über den Salat.

---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Glasnudelsalat mit gebratenem Gemüse

Menge: 2 Portionen

1 Paket Glasnudeln  
2 Möhren  
1/2 Spitzpaprikaschote, rot  
60 Gramm Knollensellerie  
reichlich Pflanzenöl  
1 Schuss Worcestersauce (vegane zum Beispiel von:  
(Zeisner, Ostmann, Kattus, Altenburger, Dittmann, Lacroix, Maitre Marcel  
- unbezahlte Werbung-)  
1 Schuss Maggi  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas braunen Zucker  
eventuell Chiliflocken

**Außerdem:**

etwas Klarsichtfolie

Überbrühen Sie die Glasnudeln mit kochendem Wasser (wir empfehlen an dieser Stelle den Gebrauch eines Wasserkochers) und lassen Sie die Nudeln etwa 5 Minuten in einer Schüssel stehen. Danach gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb und lassen sie abtropfen.

Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und raspeln sie mit einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, befreien sie von dem Kerngehäuse, den weißen Scheidenwänden und den Stielansätzen bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und in feine Streifen schneiden. Nun spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab, entfernen mit dem Küchenmesser den Blattansatz und gegebenenfalls die vorhandene Wurzelreste und entfernen die Schale mit einem Sparschäler bevor Sie den Sellerie mit dem Messer in Würfel schneiden.

Dann erhitzen Sie je 4 Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne und braten jedes Gemüse für sich bei mittlerer Hitze (das Bratöl dient später als Salatsaucen-Basis) etwa 5 Minuten an. Nach dem Braten geben Sie das Gemüse zusammen mit den Glasnudeln in eine Schüssel und würzen den Salat mit Maggi, Worcestersauce, Tafelsalz, Pfeffer und Zucker bevor Sie ihn gut durchmischen. Wenn Ihre Gäste es schärfer mögen, können Sie noch Chiliflocken zugeben.



**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Fortsetzung:

Glasnudelsalat mit gebratenem Gemüse



Jetzt lassen Sie den Salat abkühlen, decken ihn bis zum Servieren mit der Folie ab und stellen ihn in den Kühlschrank.

Beim anrichten richten Sie den Salat bitte auf kleinen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen als Vorspeise.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie kein Maggi verwenden möchten, können Sie es weglassen oder durch etwas anderes ersetzen. Unseren Gästen schmeckt der Salat mit Maggi am besten.

---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce

Menge: 2 Portionen

1/2 Endiviensalat  
1 Fenchelknolle  
1 Orange, unbehandelt  
1/2 Avocado, unbehandelt  
2 Esslöffel Magerjoghurt  
1/2 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Haselnusskerne, feingehackt



Putzen Sie die Endivie, spülen Sie den Salat gründlich und kalt ab und schneiden Sie ihn in fingerbreite Streifen.

Dann putzen Sie den Fenchel, schneiden das Grün ab und legen es beiseite.  
Die Knolle halbieren Sie, waschen sie und schneiden den Strunk der Fenchelknolle heraus.

Nun blanchieren Sie den Fenchel in kochendem Wasser einige Minuten und schneiden ihn danach quer zu den Fasern in dünne Streifen.

Für die Sauce spülen Sie die Orange heiß ab, trocknen sie mit einem Küchentuch ab und schneiden die Schale rundherum etwa zur Hälfte ganz dünn ab. Danach pressen Sie den Saft aus der Orange, schälen die Avocado und pürieren das Fruchtfleisch mit dem Orangensaft, der Orangenschale, dem Joghurt und der kalt abgespülten und trocken geschüttelten Petersilie.

Die Sauce schmecken Sie nach dem Pürieren mit wenig Tafelsalz und Pfeffer ab. Anschließend richten Sie die Endivien- und Fenchelstreifen mit der Sauce auf zwei Tellern an. Zum Schluss hacken Sie das Fenchelgrün fein und streuen es mit den Nüssen über den Salat.

Als Beilage zu diesem Salat empfehlen wir Vollkorntoast.

---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Japanischer Cha Soba Nudelsalat

Menge: 2 Portionen



80 Gramm Sobanudeln, sehr gute Qualität, möglichst mit Grüntee  
etwas Salzwasser

1/2 Spitzpaprikaschote, rot

1/2 kleine Gurke oder 1/2 Salatgurke

2 Esslöffel Sesam, ohne Öl geröstet

80 Gramm Räuchertofu, fester, in 1 Zentimeter große Würfel geschnitten

2 Esslöffel Rapsöl oder anderes neutrales Speiseöl

1 Messerspitze Tafelsalz

1/2 Handvoll Korianderblätter, klein geschnitten

1 Stängel Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Für die Vinaigrette:

1 1/2 Esslöffel Sojasauce, beste Qualität

1 Esslöffel Reisessig, braun

1 Esslöffel Sake

1/2 Esslöffel Mirin

1 Esslöffel Sesamöl

1/2 Teelöffel Gewürzmischung, japanische (Shichimi Togarashi - 7-Gewürz)

1 Teelöffel Puderzucker

Fügen Sie zuerst alle Zutaten für die Vinaigrette in einem Topf zusammen und lassen Sie sie einmal kurz aufkochen, um die Flüssigkeit danach wieder auf Zimmertemperatur abzukühlen. Dadurch wird die Vinaigrette übrigens besser vermischt und der Alkoholgehalt reduziert. Erst jetzt fügen Sie die Shichimi Togarashi hinzu und verrühren die Zutaten gut.

Dann kochen Sie die Sobanudeln nach Packungsanleitung etwa 4-5 Minuten in etwas kochendem Salzwasser. Danach geben Sie die Nudeln in ein Sieb und schrecken sie gut mit kaltem Wasser ab und stellen sie zum Abtropfen beiseite.

Nun nehmen Sie den Tofu aus der Packung, tupfen ihn mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu in Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne und braten den Räuchertofu bei mittlerer Hitze von allen Seiten leicht braun an bevor Sie ihn etwas salzen und den Tofu zu den Nudeln geben.

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Fortsetzung:

Japanischer Cha Soba Nudelsalat



Jetzt halbieren Sie die Spitzpaprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden. Dann spülen Sie die Gurke auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in kleine Scheiben. Danach geben Sie das Gemüse zu den Nudeln, mischen alles gut und vermengen es und mit der Vinaigrette.

Zum Schluss verteilen Sie den Salat auf je 4 kleine Teller, streuen die Sesamkörner und nach eigenem Belieben den Koriander darüber und servieren die Vorspeise Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie kein Shichimi Togarashi bekommen können, mixen Sie einfach wenig Chilipulver, Szechuanpfeffer mit Orangen- oder Zitronenabrieb und etwas zerbröseltem Noriblatt sowie Mohnsamen.

---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

## Friséesalat

## Friséesalat mit Palmenherzen und Zitrus

Menge: 4 Portionen

- 1 Kopf Friséesalat
- 2 Grapefruits, oder (Blut)orangen
- ½ Teelöffel Dijonsenf
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Rotweinessig
- 3 Esslöffel Olivenöl, oder 4 Esslöffel
- 1 Glas Palmenherzen, längs in Viertel geschnitten

Spülen Sie den Friséesalat gründlich kalt ab und zupfen Sie ihn in mundgerechte Stücke.

Dann schälen Sie die Grapefruits, segmentieren sie über einer kleinen Schüssel und lassen den Saft und die Segmente in die Schale fallen. Den restlichen Saft pressen Sie bitte auch in die Schale.

Danach vermischen Sie den Senf und den Zitronensaft gut in einer breiten Schüssel und geben das Tafelsalz und den Pfeffer dazu. Anschließend mischen Sie den Grapefruitsaft (ohne die Segmente) dazu, schlagen das Olivenöl mit einem Schneebesen darunter und rühren dann den Rotweinessig unter. Nun salzen sie das Gemisch falls nötig nach. Dann legen Sie die Palmenherzen in die Vinaigrette und lassen sie etwa 15 Minuten ziehen.

Nach der Ruhezeit der Palmherzen verteilen Sie den Friséesalat auf einem Servierteller. Die Palmenherzen und die Grapefruitsegmente verteilen Sie auf dem Frisée und beträufeln den Salat mit der Vinaigrette. Zum Schluss beträufeln Sie das Gericht noch mit etwas Olivenöl und servieren es dann Ihren Gästen.



**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Krautsalat mit Möhren

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Weißkohl

1 große Möhre

1 Zwiebel

2 kleine Zehen Knoblauch

1/2 Esslöffel Tafelsalz

1/2 Esslöffel braunen Zucker

etwas Essig

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Vierteln Sie den Weißkohl, befreien Sie ihn von den Rippen und hobeln Sie den Weißkohl auf einer Küchenreibe fein. Danach raspeln Sie auf der gleichen Reibe die Möhren und geben beide Zutaten in eine Schüssel. Anschließend zählen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch und schneiden beide Zutaten in Würfel bevor Sie sie zu dem Weißkohl geben. Nun würzen Sie den Salat mit Tafelsalz, braunen Zucker, Essig und Speiseöl und mischen ihn gut mit den Händen durch.

Zum Schluss decken Sie den Krautsalat mit der Folie ab, stellen ihn bis zum nächsten Tag zum Ziehen in den Kühlschrank und servieren diese schmackhafte Vorspeise dann Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Sie können die Möhren auch durch 1 Stück geputzte und feingeschnittene Paprikaschote ersetzen.

---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

### Unbezahlte Werbung:

Marcus Petersen-Clausen ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) und möchte an dieser Stelle einmal Parteiwerbung für unseren Direktkandidaten **Jens Klingebiel** aus dem Landesverband Niedersachsen machen!



Lesen Sie unter dem folgendem Link ein Interview mit Jens-Klingebiel:  
<https://www.köche-nord.de/jens-klingebiel.html>

Haben auch Sie fragen an Jens Klingebiel? Unter <https://www.tierschutzpartei.de/jens-klingebiel/> finden Sie seine Kontaktdaten!



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

## Salate:

### Balkan-Hirtensalat

- 500 Gramm Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1/2 Salatgurke
- 100 Gramm schwarze Oliven
- 1 große Zwiebel
- 200 Gramm Räuchertofu
- 1 Kopfsalat oder Endivien
- 4 Esslöffel Essig
- 1/4 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Messerspitze schwarzer gemahlener Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 8 Esslöffel Olivenöl



Spülen Sie die Tomaten und die Gurke kalt ab und reiben Sie die beiden Zutaten mit einem Handtuch kurz trocken. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schote gründlich aus. Die Tomaten achteln Sie nun oder schneiden sie in Scheiben. Dann schneiden Sie die Paprikaschote in dünne Streifen. Die Gurke hobeln Sie mit der Schale auf einer Küchenreibe fein. Den Tofu braten Sie bitte zwischendurch mit 2 Esslöffel heißem Olivenöl in der Pfanne an und schneiden ihn nach dem Braten in kleine Würfe. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in dünne Ringe, geben die Tofuwürfel dazu, spülen den Salat kalt ab und zerpfücken ihn. Anschließend richten Sie alle Zutaten in einer großen Schüssel an und geben obenauf die abgetropften Oliven. Zum Schluss mischen Sie in einer kleinen Schüssel eine Soße aus Essig, Tafelsalz Salz, Pfeffer und Olivenöl und beträufeln den Salat dann damit.

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Kartoffelsalat

Menge: 3 Portionen

Für den Salat:

750 Gramm Kartoffeln (festkochend)

1 Zwiebel

2 ½ Gewürzgurken

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe

5 Esslöffel Gurkenwasser

¼ Tasse Sojasahne (Sojacreme Cuisine)

1 Spritzer Zitronensaft

1 Esslöffel Senf (mittelscharf)

5 Gramm Koriander, getrocknet

1/2 Teelöffel Pfeffer, weißer

1/2 Teelöffel Dill (getrocknet)

etwas Tafelsalz

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, halbieren Sie die Kartoffeln (damit das Garen schneller geht) und kochen Sie sie. Danach gießen Sie die Kartoffeln ab und lassen sie etwas abkühlen.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie und die Gewürzgurken in kleine Würfel. Danach würfeln Sie die Kartoffeln ebenfalls und geben sie zusammen mit den Zwiebeln und den Gurken in eine große Schüssel.

Für das Dressing mischen Sie jetzt die Sojasahne in einer weiteren Schüssel mit dem Gewürzgurkenwasser und dem Senf und mischen anschließend die Gewürze sowie den Zitronensaft und den kleingeschnittenen Knoblauch unter. Das Dressing geben Sie dann über die Kartoffeln und vermengen den Salat gut.

Zum Schluss richten Sie den Kartoffelsalat auf kleinen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen als Vorspeise.

**Unser Tipp:**

Wenn der Kartoffelsalat am Vortag vorbereitet wird, nehmen die Kartoffeln übrigens die Flüssigkeit vom Dressing sehr stark auf, weshalb Sie dieses möglichst kurz vor dem Servieren dazugeben sollten.



**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Bunter Pilzsalat

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Austernpilze  
2 Esslöffel Weißmehl  
2 kleine Zucchini  
200 Gramm Kirschtomaten  
1 kleiner Kopf Lollo bianco  
1 Bund Schnittlauch  
2 Esslöffel Essig  
2 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Priesse Zucker  
5 Esslöffel Speiseöl



Putzen Sie die Pilze (siehe Tipp). Danach spülen Sie die Zucchini kalt ab, entfernen die Enden und schneiden die Zucchini in dünne Scheiben.

Nun braten Sie die Pilze in einer heißen Pfanne mit etwas Speiseöl unter Wenden etwa 5 Minuten an.

Währenddessen spülen Sie die Tomaten kalt ab, halbieren sie und entfernen den Stängelansatz mit einem kleinen Küchenmesser. Danach putzen Sie den Salat, spülen ihn ebenfalls kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen den Salat in mundgerechte Stücke. Den Schnittlauch schneiden Sie bitte in feine Röllchen. Danach verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Tafelsalz, etwas Pfeffer und Zucker. Jetzt schlagen Sie 3 Esslöffel Speiseöl mit einem Schneebesen unter, wenden die Salatblätter locker in dem Dressing und legen vier große Teller mit dem Salat aus. Die Pilze, die Zucchini, die Tomatenhälften und den kalt abgespülten und kurz trocken geschüttelten Schnittlauch wenden Sie bitte in der restlichen Marinade und richten alles zum Schluss auf dem Salat an.

**Unser Tipp:**

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

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Nudelsalat

Menge: 3 Portionen



100 Gramm Penne  
1 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Esslöffel Petersilie, Tiefkühlware  
1/2 Teelöffel Basilikum, Tiefkühlware  
1/2 Teelöffel Kräuter, italienische, Tiefkühlware  
125 Gramm Kirschtomaten  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Tomaten, getrocknete, in Öl eingelegt, abgetropft  
2 Gewürzgurken  
1 Esslöffel Gurkenflüssigkeit  
25 Gramm Rucola, oder Zupfsalat  
250 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)  
1/2 Esslöffel Balsamico  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
etwas Chilipulver  
etwas Zucker

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser, gießen Sie sie danach durch ein Sieb, schrecken Sie die Nudeln mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und geben Sie die Nudeln in eine große Schüssel. Anschließend geben Sie das Olivenöl und die Kräuter zu den Nudeln und mischen sie gut durch.

Dann schneiden Sie die getrockneten Tomaten und die Gewürzgurken in feine Streifen, spülen die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Nun spülen Sie die Kirschtomaten mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in Ringe (oder vierteln sie) und geben das Gemüse zu den Nudeln bevor Sie es unterheben. Dann geben Sie noch das Gurkenwasser, den Balsamico und den Sojajoghurt dazu.

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Fortsetzung:  
Nudelsalat



Danach spülen Sie den Rucola (oder Zupfsalat) mit kaltem Wasser ab, schleudern ihn kurz trocken, verlesen ihn und schneiden den Salat eventuell einmal grob durch, um die Blätter auf mundgerechtere Größe zu zerkleinern. Den Salat geben wir übrigens immer erst zum Schluss dazu (der soll nicht durch die warmen Nudeln gegart werden).

Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit den Gewürzen ab, richten ihn auf kleinen flachen Tellern an und servieren den Salat Ihren Gästen als Vorspeise.

**Unsere Tipps:**

Am besten lassen Sie den Salat mindestens einen halben Tag mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank ziehen - besser noch einen Tag. Vor dem Servieren schmecken Sie den Salat noch einmal mit den Gewürzen an und geben eventuell noch etwas Olivenöl hinzu. Wir servieren diese Vorspeise gerne als Beilage zu Grillpartys.

---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Salate:**

Batavia-Champignon-Salat

Menge: 2 Portionen

40 Gramm Haselnußblättchen  
1 kleiner Bataviasalat  
1 Kopf Lollo rosso  
250 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Weißmehl

**Marinade:**

2 Esslöffel Balsamessig  
1 Esslöffel Worcestersoße (vegane zum Beispiel von:  
(Zeisner, Ostmann, Kattus, Altenburger, Dittmann, Lacroix, Maitre Marcel  
- unbezahlte Werbung-)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
4 Esslöffel Olivenöl

Rösten Sie die Haselnußblättchen in der trockenen Pfanne goldbraun und lassen Sie sie auf einem Teller abkühlen.

Dann spülen Sie den Bataviasalat und den Lollo rosso kalt ab, schütteln die Salate kurz trocken und zupfen sie in kleine Stücke zupfen. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in dünne Scheiben.

Für die Marinade verrühren Sie jetzt den Essig in einer kleinen Schüssel mit der Worcestersoße, etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer und dem Olivenöl. Anschließend gießen Sie die Marinade über die Salatzutaten, mischen sie und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss servieren Sie den Salat bestreut mit den Haselnüssen.

**Unser Tipp:**

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



**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

## Salate:

Rote Beete- und Rettichsalat mit japanischem Dressing

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Rote Bete, gekocht

300 Gramm Rettiche

4 kleine Salat-Blätter, zum Beispiel Romana- oder Eisblattsalat  
etwas Tafelsalz

Für das Dressing:

4 Esslöffel Reisessig

4 Esslöffel Mirin, oder Zucker

2 Esslöffel Sojasauce, dunkle, japanische

2 Esslöffel Sesamöl

2 kleine Zwiebeln, oder eine Frühlingszwiebel

2 Handvoll Kresse - Blätter, roter oder grüner Shiso (Perilla)

Schneiden Sie die Rote Beete und den reinigen Sie den Rettich (siehe Tipp). Die Schale von Rettich kann man übrigens mitessen (wenn sie gut gereinigt ist). Dann schneiden Sie den Rettich ebenfalls in Scheiben (etwa 2 bis 3 Millimeter) und legen die Rote Beete- sowie die Rettichscheiben abwechselnd überlappend auf eine Platte, sodass sich ein Ring ergibt. Anschließend bestreuen Sie die Zutaten mit Tafelsalz und lassen sie etwas durchziehen.

Während der Ruhezeit rühren Sie aus dem Reiswein, dem Mirin, der Sojasauce und dem Sesamöl (aus geröstetem Sesam) das Dressing an und geben die abgezogene und fein gehackte Zwiebel sowie die gehackten Shisoblätter hinzu. Danach legen Sie in die Mitte des Rings die beiden Salatblätter und träufeln das Dressing zum Teil über die Rüben- und Rettichscheiben, den Rest geben Sie bitte auf die Salatblätter.

### Unsere Tipps:

Mirin kann übrigens auch durch einen gestrichenen Esslöffel Zucker ersetzt werden.

Achten Sie beim Kauf von Rettich auf Bio-Qualität und reinigen Sie die Schale vor dem Verzehr gründlich mit einer Bürste und Wasser.



**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Beilagen:**

Kartoffelpüree

Menge: 4 Portionen

1000 Gramm Kartoffeln, mehlig kochende  
500 Gramm Pastinaken  
etwas Salzwasser  
1 Esslöffel Senf (mittelscharf)  
3 Esslöffel Olivenöl  
etwas Muskat  
eventuell Tafelsalz



Schälen Sie die Kartoffeln und die Pastinaken und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie die beiden Zutaten in Würfel schneiden. Danach geben Sie die Würfel in einen Topf mit Salzwasser und kochen sie weich. Wenn die Kartoffel- und Pastinakenwürfel schön weich sind, gießen Sie sie durch ein Sieb ab und fangen dabei eine Tasse des Kochwassers auf.

Anschließend drücken Sie die Würfel entweder durch eine Kartoffelpresse oder stampfen sie mit einem Stampfer klein. Dabei geben Sie bitte das Olivenöl und soviel vom Kartoffelwasser hinzu, bis ein schöner Brei entstanden ist. Den Brei schmecken Sie jetzt mit dem Senf und dem Muskat ab und salzen ihn bei Bedarf noch etwas (aber Vorsicht, das Kartoffelwasser ist schon salzig).

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Beilagen:**

Kritharaki Felixos  
eine Griechische Beilage

Menge: 2 Portionen



125 Gramm Kritharaki (Nudeln in Reisform)  
½ Zwiebel  
30 Gramm Tomatenmark  
1 Zehen Knoblauch  
1 Prise Zimt  
1 Schuss Olivenöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Speiseöl

Kochen Sie die Kritharaki nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser al dente.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Dann geben Sie den Knoblauch in eine Schüssel, ergänzen noch das Tomatenmark, einen guten Schuss Olivenöl, einen Spritzer Zitronensaft, die Prise Zimt sowie Tafelsalz und Pfeffer bevor Sie das Ganze vermischen.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin etwa 3 Minuten glasig. Anschließend vermischen Sie die Zwiebeln mit der angerührten Tomatenmarkpaste (in der Pfanne) und rösten die Zutaten etwa 2 Minuten an.

Zum Schluss gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb, schrecken sie mit warmen Wasser ab und vermischen die Nudeln mit der Paste bevor Sie die Beilage Ihren Gästen in vorgewärmten Schälchen servieren.

---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Beilagen:**

Kaspressknödel

Menge: 6 Portionen

10 Brötchen, vegane, vom Vortag  
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
200 Milliliter Wasser  
1 Zwiebel  
20 Gramm Hefeflocken  
100 Gramm Pizzaschmelz, veganer  
2 Teelöffel Tafelsalz  
1 ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Muskat  
2 Esslöffel Speiseöl  
nach eigenem Belieben Petersilie oder Schnittlauch  
nach eigenem Belieben Speiseöl zum Braten

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann schneiden Sie die Brötchen in kleine Würfel und mischen sie in einer Schüssel mit den Zwiebelwürfeln, den Hefeflocken, den Gewürzen und dem veganem Pizzaschmelz.

Nun erwärmen Sie die Sojamilch in einem Topf mit dem Wasser lauwarm, gießen das Gemisch über die Brötchen und lassen das Ganze etwa 5 Minuten ziehen. Dann verkneten Sie die Zutaten zu einer homogenen, leicht klebrigen Masse und formen 6 gleichgroße Laibchen.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Laibchen von beiden Seiten auf mittelhoher Stufe jeweils etwa 10 Minuten, bis sie kross und goldgelb sind.

Zum Schluss geben Sie die Knödel in eine vorgewärmte Schüssel und servieren sie Ihren Gästen als Beilage.



---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Facebookbeitrag** (unbezahlte Werbung):**Marcus Petersen-Clausen**

5 Std. · 🌐



Von Marc-Uwe Kling bin ich genauso fan wie von Robin Wood (unterzeichnen Sie bitte die Petition)!

Im Kampf gegen die Klimakrise müssen wir die Wälder schützen, aber das Gegenteil ist der Fall. Befeuert durch finanzielle Anreize wird in Europa immer mehr Energie durch die Verbrennung von Holz erzeugt. Unsere Wälder als wichtige CO2-Senke und Lebensraum können diesem Druck nicht standhalten. Daher muss jetzt dringend gegengesteuert werden. Deshalb jetzt den Aufruf von Robin Wood, Biofuelwatch und NABU an die Teile der Bundesregierung ...

**Marc-Uwe Kling** ✓

21. Juni um 12:16 · 🌐

Schaut mal, für diese wichtige Petition von Robin Wood gegen das Verheizen von Wäldern durfte ich den Schirmherrn spielen. Vielleicht mögt ihr ja auch unterzeichnen:

<https://biofuelwatch.good.do/.../Stop-burning-our-forests/> ✓

[#biomasseschwindel](#) [#StopFakeRenewables](#)

<https://biofuelwatch.good.do/stopptdasverheizenunsererwlder/Stop-burning-our-forests/>

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

**Index:****Salate:**

- Blattsalat mit Austernpilzen **Seite:** 03  
Couscoussalat **Seite:** 04  
Avocado-Melonen-Salat **Seite:** 05  
Glasnudelsalat mit gebratenem Gemüse **Seite:** 06-07  
Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce **Seite:** 08  
Japanischer Cha Soba Nudelsalat **Seite:** 09-10  
Friséesalat mit Palmenherzen und Zitrus **Seite:** 11  
Krautsalat mit Möhren **Seite:** 12  
Balkan-Hirtensalat **Seite:** 14  
Kartoffelsalat **Seite:** 15
- Bunter Pilzsalat **Seite:** 16  
Nudelsalat **Seite:** 17-18  
Batavia-Champignon-Salat **Seite:** 19  
Rote Beete- und Rettichsalat mit japanischem Dressing **Seite:** 20

**Beilagen:**

- Kartoffelpüree **Seite:** 21  
Kritharaki Felixos **Seite:** 22  
Kaspressknödel **Seite:** 23



---

**Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de> , <https://www.tierschutzpartei.de>

## 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

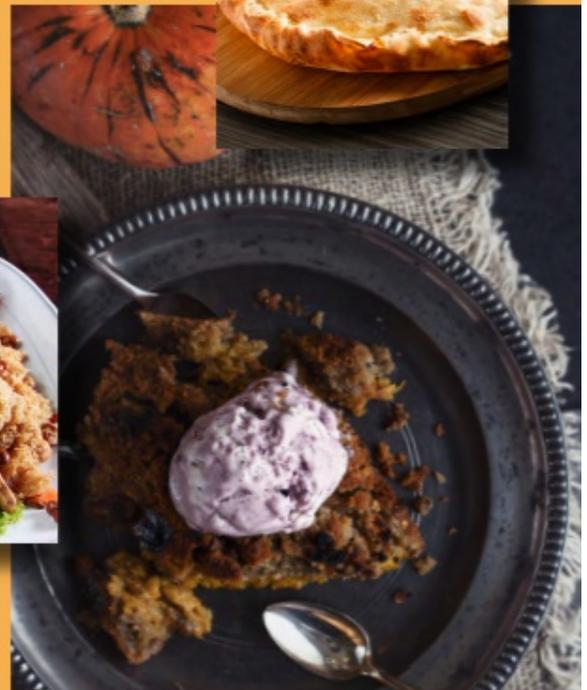
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

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/)