



**Jod-Kochbuch**  
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!

Da ich, Marcus Petersen-Clausen, zwei Wochen Urlaub habe beschäftige ich mich mit Köche-Nord.de und vertreibe mir die Zeit mit dem Schreiben von Kochbüchern. vVier PDF-Bücher habe ich diese Woche bereits auf der Internetseite verewigt, es ist noch eins (ein kostenlose Selen-Buch) geplant. Wie einige Besucher meiner Internetseite sicher wissen ernähre ich mich vegan und versuche Usern die sich auch gerne so ernähren würden in meinen Bücher n zu zeigen wie Sie so gut wie keine Mangelerscheinungen bei einer veganen Ernährung bekommen.

Keines falls möchte ich Ihnen sagen das Sie bei so einer Ernährung auf ihren quatalmäßigen Bluttest verzichten sollen und außerdem möchte ich Ihnen nicht raten gegebenenfalls auf ihre Nahrungsergänzungsmittel zu verzichten! Köchen-Nord.de möchte Ihnen lediglich zeigen mit welchen Lebensmitteln Sie einen eventuellen Mangel an Nährstoffen (in diesem Buch Jod) einigermaßen vorbeugen können (außerdem muss ich das schreiben da ich kein Arzt bin und mich sicherheitshalber absichern möchte)!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen unserer Gerichte,

Freundliche Grüße  
Marcus Petersen-Clausen  
[www.köche-nord.de](http://www.köche-nord.de)

Gute pflanzliche Jodquellen sind:

Tofu Seite: 04-05

Tempeh Seite: 06-07

Miso Seite: 08-09

Sojasauce Seite: 10

### **Gemüse:**

Brokkoli Seite: 11

Blumenkohl Seite: 12

Grünkohl Seite: 13

Kohlrabi Seite: 14

Pak Choi Seite: 15

Rosenkohl Seite: 16-17

Spinat Seite: 18-19

Süßkartoffeln Seite: 20-21

Weißkohl Seite: 22

### **Nüsse:**

Erdnüsse Seite: 23-24

### **Getreide:**

Hirse Seite: 25-26

### **Samen:**

Leinsamen Seite: 27

Pinienkerne Seite: 28-29

### **Obst.**

Erdbeeren Seite: 30

Birnen Seite: 31-32

Pfirsiche Seite: 33

## Jodquellen

Tofu:



Gemüse mit Tofu

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Räuchertofu  
4 Zehen Knoblauch  
120 Gramm Frühlingszwiebeln  
250 Milliliter Gemüsebrühe, vegan  
12 Esslöffel Sojasauce, hell  
500 Gramm Brokkoli  
300 Gramm Spitzpaprikaschoten, rot  
300 Gramm Spitzpaprikaschoten, gelb  
2 Chilischoten, grün, frisch  
6 Esslöffel Pflanzenöl  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### Außerdem:

etwas Küchenpapier  
etwas Frischhaltefolie

Packen Sie den Räuchertofu aus und tupfen Sie ihn eventuell mit dem Küchenpapier etwas trocken bevor Sie den Tofu in kleine Würfel schneiden. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel bevor Sie den Knoblauch und den Tofu in einer Schüssel gut vermengen. Dann schneiden Sie von den Frühlingszwiebeln die Stielansätze ab und schneiden die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe bevor Sie die Ringe über die Tofuwürfel streuen. Dazu schütten Sie die Gemüsebrühe und die Sojasauce darüber und lassen Sie die Zutaten etwa 60 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen.

Während der Ruhezeit spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen und schneiden den Brokkoli danach in kleine Röschen (die dicken Stängel schneiden Sie bitte in kleine Scheiben). Nun halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Anschließend vierteln Sie die Schoten und schneiden die Viertel quer in schmale Streifen. Dann schlitzten Sie die Chilischote längs auf, entfernen die Kerne mit einem kleinen Küchenmesser (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und spülen die Schoten ebenfalls gründlich mit Wasser aus bevor Sie sie in feine Ringe schneiden.

## Jodquellen

Tofu:



Fortsetzung: Gemüse mit Tofu

Nach der Ruhezeit holen Sie die marinierten Zutaten aus dem Kühlschrank, erhitzen das Pflanzenöl in einem Wok und braten die Chili darin kurz bei großer Hitze an. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Marinade, lassen sie kurz in einem Sieb abtropfen, geben die Zutaten in den Wok und braten sie rundum goldbraun. Dann nehmen Sie die Zutaten aus dem Wok mit einem Holzpfannenwender (bitte kein Metall benutzen, das zerkratzt den Wok und die Schwebeteilchen sind krebserregend) heraus und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen.

Jetzt geben Sie die Paprika und den Brokkoli in den Wok und braten sie etwa 3 Minuten unter Rühren. Außerdem würzen Sie beide Zutaten nach eigenem Belieben. Dann gießen Sie die Tofumarinade mit den Frühlingszwiebeln hinzu und lassen das Ganze aufkochen. Danach dünsten Sie den Inhalt des Wok etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze, fügen die Tofuwürfel wieder hinzu und garen sie etwa 2 Minuten unter ständigen Rühren weiter bevor Sie das Gericht mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss richten Sie das bunte Gemüse auf flachen vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis, Glasnudeln oder chinesische Nudeln.

## Jodquellen

Tempeh:



asiatische Tempeh-Pfanne

Menge: 4 Portionen

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

Erhitzen Sie das Olivenöl in der Pfanne oder einem Wok und schneiden Sie den Tempeh in Würfel. Danach braten Sie den Tempeh etwa 5 Minuten bei offener Pfanne (ohne Deckel) auf mittlerer Hitze an und ziehen Sie die Pfanne / den Wok danach von der Kochstelle. Anschließend putzen Sie die Pilze (siehe Tipp), schneiden und sie in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze (das Grün) von den Möhren und hobeln die Möhren auf einer Küchenreibe. Jetzt entfernen Sie von den Frühlingszwiebeln die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln in Scheiben. Dann ziehen Sie die Pfanne / den Wok wieder auf die Kochstelle und geben die verarbeiteten Zutaten zum Tempeh hinzu. Danach braten Sie den Pfanneninhalt/Wokinhalt etwa 3 Minuten lang auf mittlerer Hitze an bevor Sie die Pfanne / den Wok wieder von der Kochstelle ziehen.

## Jodquellen

Tempeh:



Fortsetzung: asiatische Tempeh-Pfanne

Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kernegehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie gut abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Außerdem halbieren Sie bitte die Chilischoten, entfernen die Kerne mit einem kleinen Küchenmesser (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen), schneiden die Schoten klein und geben beide Zutaten in die Pfanne. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, pressen ihn in einer Knoblauchpresse oder schneiden den Knoblauch in feine Würfel und geben ihn ebenfalls dazu. Jetzt ziehen Sie die Pfanne wieder auf die Kochstelle, mischen den Inhalt mit einem Pfannenwender gut durch und braten die ganze Komposition nochmal bei mittlerer Hitze etwas an bevor Sie sie großzügig mit Pfeffer und ebenfalls großzügig mit Sojasauce würzen. Jetzt legen Sie einen Deckel auf die Pfanne und lassen den Inhalt etwa 3 Minuten köcheln. Während des ganzen Kochvorgangs halten Sie die Zutaten bitte ständig mit einem Holzkochlöffel (Metall würde die Pfanne zerkratzen und die Schwebeteilchen sind krebserregend) oder dem Pfannenwender ständig in Bewegung, also rühren. Nach der Kochzeit rühren Sie die rohen Sprossen unter und mischen das Gericht nochmal gut durch.

Zum Schluss richten Sie die Tempeh-Pfanne auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren Sie Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis. Auch ohne Reis (wenn Ihre Gäste zum Beispiel abnehmen möchten) ist das Gericht sehr gut sättigend und dabei eiweißreich, kalorienarm und nährstoffreich.

### 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.

## Jodquellen

Miso:



Misosuppe mit Gemüse und Tofu

Menge: 2 Portionen

1 Möhre  
½ Stangen Lauch/Porree (dünne Stange)  
100 Gramm Pilze (Shiitake, alternativ Austernpilze)  
125 Gramm Räuchertofu  
2 Esslöffel Speiseöl  
450 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Gewürzpaste (Miso-Paste, Asia-Shop)  
½ Bund Schnittlauch  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Möhre, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie den grünen Stielansatz und hobeln Sie die Möhre auf einer Küchenreibe in dünne Streifen. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist oft etwas Erde) und schneiden den Lauch mit einem großen Küchenmesser in feine Streifen. Anschließend putzen Sie die Pilze (bei Austernpilzen siehe Tipps) und schneiden sie ebenfalls in Streifen. Danach tupfen Sie den ausgepackten Tofu eventuell mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Suppentopf und braten die Pilze darin unter Rühren (mit einem Kochlöffel) etwa 2 Minuten an. Danach löschen Sie die Pilze mit der Gemüsebrühe ab und legen das vorbereitete Gemüse ein. Jetzt lassen Sie die Zutaten offen (ohne Deckel) bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten bei großer Hitze köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.

## Jodquellen

Miso:



Fortsetzung: Misosuppe mit Gemüse und Tofu

Nach der Kochzeit rühren Sie die Miso-Paste unter die Suppe, legen den Tofu ein, reduzieren die Hitze (schwache Hitze) und lassen den Tofu etwa 2 Minuten in der Suppe ziehen. Danach wird das Gericht mit Jodsalz und Pfeffer abgeschmeckt. Außerdem spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden den Schnittlauch in feine Röllchen und streuen ihn in die Suppe.

Zum Schluss richten Sie die Misosuppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Sie können den Tofu auch durch Reismudeln ersetzen oder Brokkoli mitkochen.

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.

## Jodquellen

Sojasauce:



Sojasauce

Vegane Sushisauce

Menge: 4 Portionen

80 Milliliter Sojasauce

4 Esslöffel Agavendicksaft

100 Gramm Sesampaste, dunkel

etwas Sesam, nach Bedarf

Mischen Sie die Sojasauce, den Agavendicksaft und den Sesammus in einer Schüssel, erhitzen Sie eine Pfanne auf der Kochstelle, geben Sie die Mischung hinein und lassen Sie sie ein paar Minuten karamellisieren. Nach Bedarf können Sie noch Sesam dazu geben.

## Gemüse

Brokkoli:



Brokkoli-Bratlinge

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Brokkoli  
110 Gramm Kichererbsen, gekocht  
1 Esslöffel Kichererbsenmehl  
 $\frac{3}{4}$  Teelöffel Currypulver  
 $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehen  
 $\frac{1}{2}$  Zentimeter Ingwer, frisch  
nach eigenem Belieben Jodsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Chilipulver  
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten, zum Beispiel Kokosöl

Spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie kleine Brokkoliröschen ab und putzen Sie sie mit einem kleinen Küchenmesser. Den Stiel des Brokkolis (Strunk) verwenden Sie bitte mit, dafür schälen Sie ihn gut mit dem kleinen Küchenmesser. Dann zerkleinern Sie den Stiel (Strunk) mit einer Küchenmaschine oder mittleren haushaltsreibe. Anschließend zerkleinern Sie die gekochten Kichererbsen ebenfalls in der Küchenmaschine.

Nun vermischen Sie den Brokkoli, die Kichererbsen, das Kichererbsenmehl und alle Gewürze gut miteinander in einer Schüssel und drücken dabei bitte die Masse etwas an. Wenn die Masse noch zu feucht ist, geben Sie am besten etwas mehr Kichererbsenmehl hinzu.

Danach drehen Sie die Masse zu kleinen Frikadellen ab, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Bratlinge von beiden Seiten goldgelb an.

## Gemüse

Blumenkohl:



Bolognese aus Blumenkohl

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Blumenkohl

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

20 Gramm Tomatenmark

400 Gramm Tomaten, passierte oder stückige

1 Teelöffel Kräuter, italienische, getrocknete

1 Teelöffel Gemüsebrühepulver

½ Teelöffel Jodsalz

½ Teelöffel Gewürzmischung (Risottogewürz) oder italienisches Gewürz

### Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Zerteilen Sie den Blumenkohl in Röschen, spülen Sie sie gut mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Röschen in einem Sieb gut abtropfen bevor Sie sie sehr klein pürieren. Dieses machen wir entweder mit dem Pürierstab oder mit dem Thermomix (etwa 5 Sekunden bei Stufe 5). Danach geben Sie den krümeligen Blumenkohl in eine andere Schüssel.

Anschließend ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab, schneiden beide Zutaten (getrennt) in kleine Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Knoblauchwürfel sowie die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Dann geben Sie den Blumenkohl dazu und dünsten die Zutaten etwa 5 Minuten weiter. Danach rühren Sie das Tomatenmark ein, lassen es etwas anrösten und löschen den Topfinhalt mit den passierten Tomaten ab. Nun würzen Sie die Bolognese mit den Gewürzen und lassen sie etwa 10 Minuten köcheln, sodass der Blumenkohl aber immer noch knackig ist.

### Unser Tipp:

Diese vegane Sauce können Sie zu allen Nudeln servieren.

## Gemüse

Grünkohl:



Grünkohl mit Curry

Menge: 4 Portionen

- 600 Gramm Grünkohl
- 10 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühe, Instant
- 4 Esslöffel, gestrichen Currypulver
- 2 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Speiseöl

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln danach kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und schwitzen die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie die Kartoffeln mit in den Topf und gießen ihn mit Wasser auf, so dass die Kartoffeln reichlich bedeckt sind. Jetzt erhöhen Sie die Hitze etwas und lassen die Kartoffeln garkochen.

Während die Kartoffeln kochen schneiden Sie den Grünkohl in mundgerechte Teile, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Grünkohl dann in einem Sieb gut abtropfen bevor Sie ihn zu den Kartoffeln dazu geben. Anschließend fügen Sie das Gemüsebrühepulver, den Curry und den Zimt dazu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten kochen. Nach der Kochzeit schmecken Sie das Gericht nochmal gut mit den Gewürzen ab, gießen es durch ein Sieb ab und richten das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an.

### Nebenbei:

Da wir stets nach Gefühl würzen, sind die Mengenangaben der Gewürze leider nur geschätzt.

## Gemüse

Kohlrabi:



Gemüseintopf mit Kohlrabi, Möhren, Kartoffeln und Mais

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Kohlrabi  
4 Möhren  
600 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
280 Gramm Maiskörner, gegarte  
1 Gemüsezwiebel, geschält,  
2 Knoblauchzehen, geschält,  
etwas Olivenöl  
2 Liter Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver, geräuchert  
einige Stiele Petersilie, gehackt

Spülen Sie als erstes die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und zupfen Sie danach die Blättchen von den Stängeln die Sie bitte mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein hacken. Dann schälen Sie die Möhren und die Kartoffeln, spülen Sie beide Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien Sie die Möhren von dem Stielansatz (dem Grün). Danach schneiden Sie die Möhren und die Kartoffeln bitte in Würfel. Außerdem befreien Sie den Kohlrabi mit einem großen Küchenmesser von der Schale und den Blättern, schneiden den Kohlrabi ebenfalls in Würfel und hacken die Kohlrabiblätter mit dem Messer fein bevor Sie sie beiseitelegen.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten (getrennt) auch in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und schwitzen darin die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Dann geben Sie die Möhren, den Kohlrabi und die Kartoffeln hinzu, dünsten die Zutaten kurz mit und löschen den Topfinhalt danach mit der Gemüsebrühe ab. Anschließend zerdrücken Sie das Lorbeerblatt in der Hand, geben es mit in den Topf und garen das Gemüse in etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze (es sollte noch etwas Biss haben). Danach mischen Sie die Maiskörner unter und erhitzen sie mit. Die Suppe schmecken Sie nun mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver ab, geben dann die Petersilie und die zarten Kohlrabiblättern hinein und servieren das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

## Gemüse

Pak Choi:



Salat mit Avocado und Pak Choi

Menge: 2 Portionen

2 Handvoll Rucola  
2 Salatherzen  
1 Pak Choi  
2 Paprika (rot)  
6 Kirschtomaten  
2 Avocados  
6 Esslöffel Balsamico, vegan  
6 Esslöffel Olivenöl  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel, gestrichen Chiasamen

Spülen Sie die Salatsorten gut mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und schneiden Sie den Salat dann mit einem großen Küchenmesser klein. Dann halbieren Sie die die Paprikaschoten, entfernen die weißen Scheidenwände und die Kerngehäuse und spülen Sie die Paprika mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Anschließend spülen Sie die Kirschtomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab und halbieren sie mit einem großen Küchenmesser.

Dann schneiden Sie die Avocado mit einem großen Küchenmesser der Länge nach rundherum bis zum Stein ein, drehen leicht beide Hälften gegeneinander und lösen so die Avocadohälften voneinander. Danach entfernen Sie den Stein, befreien die Avocado mit dem Messer von der Schale und schneiden das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke.

Nun geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel, vermengen sie und würzen sie mit Jodsalz, Pfeffer, Essig und Speiseöl. Dann richten Sie den Salat auf kleinen flachen Tellern oder in kleine Schüsseln an und streuen vor dem Servieren die Chiasamen über diese Vorspeise.

## Gemüse

Rosenkohl:



Kartoffel-Rosenkohl-Gratin

Menge: 6 Portionen

1.5 Kilogramm Rosenkohl  
800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
400 Gramm Räuchertofu  
1 Gemüsezwiebel  
6 Teelöffel Sojasauce  
2 Teelöffel Ahornsirup  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Teelöffel Flüssigrauch  
1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert

Für die Sauce:

700 Milliliter Gemüsebrühe  
180 Gramm Cashewkerne  
10 Esslöffel Hefeflocken  
6 Teelöffel Tapiokastärke  
2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert  
2 Teelöffel Zwiebelpulver  
2 Teelöffel Knoblauchpulver  
2 Teelöffel Jodsalz

**Außerdem:**

etwas Küchenpapier  
4 Esslöffel Speiseöl

Entfernen Sie vom Rosenkohl den Strunk und die äußeren Blätter, schneiden Sie den Rosenkohl kreuzweise mit dem kleinen Küchenmesser ein (damit der Kohl gleichmäßiger gart) und geben Sie ihn in einen Topf mit kochendem Wasser wo Sie ihn in 15 Minuten vordünsten.

Währenddessen packen Sie den Tofu aus, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und verarbeiten den Tofu dann in der Küchenmaschine zu Hack. Danach stellen Sie den Tofu erstmal beiseite. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in mundgerechte Würfel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel.

Anschließend verrühren Sie die Saucenzutaten in einem Mixer und heizen den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

---

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_rechtsextemer\\_Parteien\\_und\\_Organisationen](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen) ,  
unbezahlte Werbung):

## Gemüse

Rosenkohl:



Fortsetzung: Kartoffel-Rosenkohl-Gratin

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer großen Pfanne und braten den Tofu rundherum knusprig an. Die Sojasauce, den Ahornsirup, den Flüssigrauch und die restlichen Gewürze mischen Sie bitte bei und geben die Zutaten über den gehackten Tofu. Jetzt braten Sie den Tofu noch 1 Minute bei großer Hitze weiter und füllen ihn dann in eine Schale.

Nun erhitzen Sie erneut 2 Esslöffel Speiseöl der Pfanne und braten die Kartoffeln zusammen mit den Zwiebeln an, bis die Kartoffeln braun werden. Danach rühren Sie den Tofu bitte unter.

Nach dem Anbraten geben Sie erst den Rosenkohl in eine Auflaufform und verteilen die Kartoffelstücke sowie den Tofu darüber. Danach verteilen Sie die Sauce über dem Gemüse und backen das Gratin im heißen Ofen etwa 20-30 Minuten, bis die Sauce und die Kartoffeln oben schön braun werden.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

## Gemüse

Spinat:



### Spinat-Cashew-Lasagne

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel  
500 Gramm Blattspinat, Tiefkühlware  
75 Milliliter Wasser  
35 Gramm Cashewnüsse  
1 Zehe Knoblauch  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat  
1 Messerspitze Chilipulver oder Cayennepfeffer  
1/2 Paket Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
75 Gramm Cashewnüsse oder Mandeln  
250 Milliliter Wasser, heiß  
1/2 Esslöffel Speisestärke  
1/2 Paket Lasagneplatten

2 Fleischtomaten  
25 Milliliter Wasser  
etwas Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann hacken Sie die Cashewnüsse grob mit einem großen Küchenmesser, spülen die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Tomaten in Scheiben. Außerdem heizen Sie nebenbei bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) vor.

Wenn Sie mit der Vorbereitung fertig sind erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig, geben den Spinat und 150 Milliliter Wasser dazu, rühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie und so lange, bis der Spinat aufgetaut ist. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Würfel.

Anschließend geben Sie die Cashewnüsse in eine Pfanne und rösten sie an. Dann geben Sie die Cashewnüsse in einen Mixer, ergänzen sie mit dem Knoblauch, etwas Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Chili und Sojasahne. Dann rühren Sie die Speisestärke mit 100 Milliliter heißem Wasser in einer kleinen Schüssel an und pürieren die Zutaten, bis eine homogene Masse ohne Stücke entstanden ist.

## Gemüse

Spinat:



Fortsetzung: Spinat-Cashew-Lasagne

Nun schichten Sie die Lasagne:

Geben Sie dafür auf den Boden einer Auflaufform etwa 50 Milliliter Wasser und einen Schuss Speiseöl, damit die Nudeln nicht an der Form kleben. Dann legen Sie die Lasagneplatten ein, geben darauf den Spinat, ein wenig Soße und die geröstete Cashewkerne. Darauf legen Sie wieder Lasagneplatten und wiederholen den Vorgang bis der Spinat aufgebraucht ist. Auf der obersten Nudelschicht verteilen Sie die Tomaten und die geben die restliche Soße darüber.

Jetzt backen Sie die Lasagne etwa 40-45 Minuten im vorgeheiztem Backofen, bis die Nudeln weich sind und eine leicht braune Schicht entstanden ist.

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

## Gemüse

Süßkartoffeln:



Süßkartoffel-Curry

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Süßkartoffeln  
100 Gramm Hokkaidokürbis  
250 Milliliter Kokosmilch  
1 mittelgroße Zwiebel, rot  
1 Spitzpaprikaschote, rot  
40 Gramm Cherrytomaten  
40 Gramm Zuckerschoten  
½ Esslöffel, gehäuft Ingwer, frisch  
1 Zehen Knoblauch  
½ Esslöffel, gehäuft Tomatenmark  
½ Esslöffel, gehäuft Currypaste, rot  
½ Teelöffel Currypulver  
½ Handvoll Basilikum, frisch  
½ Handvoll Minze, frisch  
½ mittelgroße Limette  
½ Handvoll Cashewkerne  
2 Esslöffel Kokosöl oder Olivenöl  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch, schneiden ihn ebenfalls in Würfel, schälen den Ingwer (siehe Tipp), schneiden ihn auch in Würfel und legen alle drei Zutaten beiseite. Nun halbieren Sie den Kürbis mit einem großen Küchenmesser, schneiden den Stiel (Strunk) ab (damit der Kürbis fest steht) und schneiden ihn in Spalten woraufhin Sie den Kürbis mit einem Esslöffel von den Fasern und den Kernen befreien. Dann schälen Sie das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler und schneiden es in Würfel.

Anschließend 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 Würfel schneiden. Jetzt schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Süßkartoffeln kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie danach auch in mundgerechte Würfel.

## Gemüse

Süßkartoffeln:



Fortsetzung: Süßkartoffel-Curry

Nach der Vorbereitung erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok auf der höchsten Stufe und schwitzen darin die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer für etwa 2-3 Minuten an. Dann geben Sie die Paprikawürfel, die Süßkartoffel und den Kürbis, sowie das Tomatenmark, die Currypaste und das Currypulver mit in die Pfanne / den Wok und braten die Zutaten gut 5 Minuten an beziehungsweise Rösten sie an.

Danach löschen Sie den Pfanneninhalt mit Kokosmilch ab und lassen ihn auf kleiner Stufe etwa 15 Minuten köcheln. Zwischendurch rühren Sie die Zutaten bitte ab und zu mit einem Kochlöffel (kein Metall, das würde die Pfanne / den Wok zerkratzen und die Schwebeteilchen sind krebserregend) um. Das Curry würzen Sie nebenbei bitte schon mal mit Jodsalz und Pfeffer.

Dann spülen Sie das Basilikum und die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und hacken sie mit einem großen Küchenmesser. Außerdem halbieren Sie bitte die mit kaltem Wasser abgespülten Cherrytomaten. Alles zusammen mit Zuckerschoten und Cashews zum Rest geben. Nun geben Sie die Zutaten in die Pfanne, vermengen sie vorsichtig und lassen das Gericht noch etwa 2 Minuten bei mäßiger Hitze ziehen. Für den besonderen Pfiff schmecken Sie das Curry natürlich noch mit frisch gepresstem Limettensaft ab, wie viel oder wie wenig Limettensaft kommt auf ihren persönlichen Geschmack an. Das Süßkartoffel-Curry schmeckt unseren Gästen übrigens am besten, wenn die Süßkartoffeln schön durch sind, aber noch Biss haben.

Das fertige Curry richten Sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es zum Schluss ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Wenn Sie unbedingt möchten, können Sie zu diesem Gericht Reis servieren, aber Kürbis und Süßkartoffeln sind unserer Meinung nach sättigend genug. Allerdings würden wir Frisches Naan-Brot oder Fladenbrot als Beilage servieren.

Ingwer schälen:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

## Kohl

Weißkohl:



Weißkohlpfanne

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Weißkohl  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Muskatnuss  
etwas Sojasauce  
1 Zwiebel  
75 Gramm Sojagranulat oder Sojaschnetzel  
½ Liter Wasser  
1 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühe (Instand)  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie  
oder Kräutermix, getrocknet, frisch oder TK

Gießen Sie zuerst das Sojagranulat in einer Schüssel mit der Gemüsebrühe auf lassen Sie es mindestens 5 Minuten einweichen.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder Topf und dünsten die Zwiebelwürfel glasig. Danach fügen Sie das eingeweichte Sojagranulat hinzu und braten die Zutaten zusammen mindestens 10 Minuten auf mittlerer Hitze.

Während des Bratens vierteln Sie den Weißkohl, schneiden ihn in Streifen und spülen Sie den Weißkohl mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend geben Sie den Weißkohl zu dem Sojagranulat in die Pfanne und braten die Zutaten nach einem kurzen Durchrühren mit einem Kochlöffel etwa 10 Minuten auf mittlerer Hitze weiter. Je nach Geschmack können Sie noch ein bisschen Wasser hinzufügen. So entsteht übrigens ein Sud/ eine Sauce. Danach schmecken Sie das Gericht nach eigenem Geschmack mit Jodsalz, Pfeffer, Sojasoße und Muskatnuss ab und geben die Kräuter hinzu. Dann lassen Sie das Gericht noch 5 Minuten bei niedriger Stufe köcheln bevor Sie es auf vorgewärmten flachen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

### Unser Tipp:

Optional können Sie noch Kartoffeln als Beilage servieren, das Gericht schmeckt aber auch so ziemlich köstlich.

## Nüsse

Erdnüsse



Penne in veganer Spinat-Erdnuss-Sauce

Menge: 2 Portionen

140 Gramm Penne  
200 Gramm Blattspinat, frischer oder Tiefkühlware  
100 Gramm Cocktailtomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
75 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
75 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Teelöffel Limettensaft  
2 ½ Esslöffel Erdnussbutter, cremige  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Esslöffel Erdnüsse, geröstete, gesalzene  
½ Messerspitze Muskat, gemahlener  
1 Prise braunen Zucker  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bereiten Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung zu.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in feine Würfel, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten danach in Viertel.

Anschließend füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, zupfen die Blätter von dem Spinat von den Stielen, geben sie in das Wasser und spülen sie vorsichtig mit den Händen durch (so entfernen Sie Erdreste und Schmutz vom Spinat, das nennt man "Spinat verlesen"). Eventuell müssen Sie das Wasser ein oder zweimal erneuern, danach legen Sie den Spinat (nach dem verlesen) zum Abtropfen in ein Sieb.

Um den Spinat zu blanchieren geben Sie ihn nur wenige Sekunden bis zu einer halben Minute in einen Topf mit kochenden Wasser. Das reicht vollkommen aus, dass Ihr Spinat schon gegart ist.

## Nüsse

### Erdnüsse



Fortsetzung: Penne in veganer Spinat-Erdnuss-Sauce

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin etwa 5 Minuten an und löschen Sie danach durch angießen von der Sojasahne und der Gemüsebrühe ab. Nun lassen Sie die Zutaten bei großer Hitze aufkochen, geben die Erdnussbutter unter Rühren in der Sauce und lassen sie schmelzen. Danach schmecken Sie die Sauce mit dem Limettensaft, dem braunen Zucker, etwa Muskat, Jodsalz und Pfeffer ab und vermischen sie mit den Nudeln und Tomaten.

Zum Schluss hacken Sie die Erdnüsse grob mit einem großen Küchenmesser, richten die Tagliatelle auf vorgewärmten flachen Tellern an, bestreuen es mit den Erdnüssen und servieren die Penne in veganer Spinat-Erdnuss-Sauce Ihren Gästen.

## Getreide

Hirse:



Hirse-Pfanne

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Hirse  
1 Chilischote  
1 Teelöffel Dill (Dillspitzen)  
½ Teelöffel Kurkuma  
1 Messerspitze Muskat  
2 Zehen Knoblauch  
½ Stücke Ingwer, klein (etwa 1 Teelöffel, geschnitten)  
2 Zwiebeln, klein  
1 Zucchini, klein  
½ Stangen Lauch/Porree (ohne die Zwiebelknolle)  
¼ Tasse Sojasauce  
1 ½ Esslöffel Sesamöl  
½ Teelöffel Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle  
3 kleine Champignons, braune  
2 Esslöffel Weißmehl  
2 kleine Möhren  
nach eigenem Belieben Wasser

Geben Sie die Hirse in ein Sieb und spülen Sie sie gut mit heißem Wasser ab. Dann geben Sie die Hirse in eine beschichtete Pfanne und bedecken sie gut mit Wasser. Danach lassen Sie die Hirse so lange kochen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.

Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Küchentuch trocken, befreien sie von den grünen Stielansätzen und raspeln die Möhren auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach spülen Sie die Zucchini ebenfalls mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit einem großen Küchenmesser von den Enden und raspeln die Zucchini auch in die Schüssel. Anschließend putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie mit dem Messer klein. Dann putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp). Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn auch in Würfel. Nun halbieren Sie die Chillischoten, entfernen eventuell die Kerne mit einem kleinen Messer (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und spülen die Schoten kurz mit kaltem Wasser aus. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), entfernen die Stielansätze und schneiden den Lauch in halbe Ringe.

## Getreide

Hirse:



Fortsetzung: Hirse-Pfanne

Jetzt geben Sie die Gewürze in eine Tasse und vermischen sie gut.

Dann geben Sie erneut etwa 2 Tassen Wasser zu der Hirse, rühren danach das Gemüse unter und mengen etwa die Hälfte der Gewürzmischung unter. Außerdem fügen Sie das Sesamöl und die Sojasauce hinzu und verrühren die Zutaten gut. Dann geben Sie den Rest der Würzmischung hinzu und rühren alles erneut gut um. Es sollte möglichst noch genügend Flüssigkeit in der Pfanne sein, ansonsten füllen Sie bitte eventuell mehr Wasser hinzu und garen die Zutaten bei leicht geöffnetem Deckel etwa 20 Minuten auf kleiner Hitze.

Zum Schluss servieren Sie die Hirse entweder sofort oder formen sie zu Bratlingen und braten die Bratlinge in erhitztem Speiseöl goldgelb an.

## Samen

Leinsamen:



Leinsamen-Sesam-Cracker

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Weizenmehl

200 Milliliter Wasser

10 Esslöffel Sonnenblumenöl

8 Esslöffel Leinsamen

2 Esslöffel Sesam

2 Teelöffel, gestrichen Jodsalz

1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

### Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus.

Dann geben Sie das Mehl, mit dem Sonnenblumenöl, den Leinsamen, dem Sesam und dem Jodsalz und Pfeffer in eine Schüssel und vermengen die Zutaten. Danach gießen Sie langsam unterrühren (mit einem Schneebesen) das Wasser hinzu, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.

Diesen Teig verteilen Sie anschließend auf dem Backblech und für schieben es etwa 15 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben.

Zum Schluss hohlen Sie das Gebäck aus dem Ofen, lassen es etwa abkühlen, brechen die Cracker in Stücke und servieren sie Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

## Samen

### Pinienkerne



Nudelsalat mit Zucchini, Basilikum und Pinienkernen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Nudeln nach Wahl

1 Zucchini

4 Frühlingszwiebeln

1 Glas Tomaten, getrocknete, in Öl eingelegt

6 Handvoll Basilikumblätter, frische

120 Gramm Pinienkerne

etwas Jodsalz

1 Teelöffel Cayennepfeffer

etwas Agavendicksaft oder Zucker

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

1 Schuss Balsamico

etwas Senf, mittelscharf

### Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach der Packungsanleitung. Nach dem Kochen geben Sie die Nudeln in ein Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen) und stellen die Nudeln beiseite.

Dann entfernen Sie von den Frühlingszwiebeln die Stielansätze, schneiden die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben und halten das weiße der Frühlingszwiebeln von den grünen Blättern getrennt.

Nun bereiten Sie das Dressing vor:

Dafür geben Sie den Balsamico-Essig mit den Senf, den Agavendicksaft (oder Zucker) sowie das Jodsalz und den Cayennepfeffer in eine Schüssel und rühren die Zutaten mit einem Schneebesen samtig. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden die Zehe mit einem großem Küchenmesser in Würfel bevor Sie sie mit in die Schüssel geben. Dann geben Sie die weißen Teile der Frühlingszwiebeln und das Olivenöl hinzu, verrühren die Zutaten und lassen das Dressing mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank 20 Minuten ziehen.

## Samen

### Pinienkerne



Fortsetzung: Nudelsalat mit Zucchini, Basilikum und Pinienkernen

Während der Ruhezeit des Dressings spülen Sie bitte die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen mit einem Messer die Enden und schneiden die Zucchini in feine Streifen/Stifte. Anschließend hacken Sie mit dem großem Küchenmesser die getrockneten Tomaten klein, geben die Pinienkerne nebenbei in einer Pfanne OHNE Speiseöl und rösten die Kerne bei großer Hitze an. Aber Vorsicht! Bitte nicht verbrennen lassen. Außerdem spülen Sie die frischen Basilikumblätter mit kaltem Wasser ab und schütteln sie kurz trocken.

Die abgekühlten Nudeln vermengen Sie jetzt mit den grünen Teilen der Frühlingszwiebeln, den Zucchinistreifen, den getrockneten Tomatenstückchen, den Pinienkerne und die Basilikumblätter mit dem Dressing. Dann lassen Sie den Salat nochmals kurz im Kühlschrank ziehen und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen auf kleinen Salattellern oder in Salatschälchen.

## Obst

Erdbeeren:



Erdbeercreme

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Erdbeeren  
125 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Hafermilch  
50 Gramm braunen Zucker  
½ Paket Puddingpulver, Vanille  
½ Paket Vanillezucker  
etwas Zitronensaft

Füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser und geben Sie die Erdbeeren in einem Sieb in die Schüssel. Dann nehmen Sie das Sieb aus dem Wasser, lassen die Erdbeeren gut abtropfen und entfernen die grünen Stielansätze. Danach vierteln Sie die Erdbeeren und geben sie in einen Topf. Anschließend fügen Sie die Hälfte der Sojamilch hinzu, die Hälfte des braunen Zuckers, sowie den Vanillezucker und den Zitronensaft. Danach pürieren Sie die Zutaten (Wie stark, ist jedem selbst überlassen, je nachdem wie viel Stückchen in der Creme sein sollen).

Jetzt verrühren Sie das Vanillepuddingpulver und die andere Hälfte der Sojamilch und des Zuckers mit einem Schneebesen in einer Schüssel.

Dann erhitzen Sie das Erdbeerpüree im Topf, rühren Sie den Topfinhalt bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel durch. Kocht das Erdbeerpüree, kocht das Erdbeerpüree rühren Sie mit einem Schneebesen das angerührte Vanillepuddingpulver ein und rühren das Ganze so lange bei kleiner Hitze, bis eine Puddingcreme entstanden ist.

Nach der Zubereitung füllen Sie die Erdbeercreme in Dessertgläser oder Schalen, stellen sie bis zum Servieren im Kühlschrank kühl und servieren das Dessert zum Schluss Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Wenn Sie mögen, können sie auch etwas Sojajoghurt oder aufgeschlagene Sojasahne unter die Creme heben. Oder Sie füllen die Creme in Torteletts und verzieren sie mit frischen Erdbeeren. Die Creme können Sie aber natürlich auch gut mit anderen Beeren herstellen.

## Obst

Birnen:



Blechkuchen mit Birnen und Grießcreme

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

125 Milliliter Speiseöl, neutrales

200 Milliliter Agavendicksaft

1 Esslöffel Essig

1 Messerspitze Vanillepulver

420 Gramm Dinkelmehl

1 Paket Backpulver

etwas Jodsalz

10 Esslöffel Mineralwasser

Für die Creme: (Grießcreme)

½ Liter Pflanzenmilch (Pflanzendrink) nach Wahl

150 Milliliter Agavendicksaft

1 Paket Vanillepuddingpulver

70 Gramm Weizengrieß oder Dinkelgrieß

2 Esslöffel Hafer Block zum Streichen (oder Margarine, vegane)

### Außerdem:

4 Birnen

etwas Backpapier

Heizen Sie nebenbei bitte schon mal den Backofen auf 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann geben Sie für den Teig das Speiseöl, den Agavendicksaft, den Essig und das Vanillepuddingpulver in eine Schüssel und schlagen die Zutaten mit einem Handmixer schaumig. Danach sieben Sie das Mehl, das Backpulver und das Jodsalz in die Schüssel und heben die Zutaten unter. Anschließend fügen Sie noch etwas Mineralwasser dazu, geben den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und verteilen ihn gleichmäßig.

Nun schieben Sie das Backblech in den heißen Backofen und backen den Teig etwa 8 - 10 Minuten vor.

## Obst

Birnen:



Fortsetzung: Blechkuchen mit Birnen und Grießcreme

Währenddessen können Sie für die Grießcreme die Pflanzenmilch, den Agavendicksaft, das Vanillepuddingpulver, den Grieß und den Hafer Block (oder Margarine) in einen Topf geben und die Zutaten unter Rühren aufkochen lassen, bis eine dicke, cremige Masse entstanden ist. Diese Masse verteilen Sie bitte auf dem vorgebackenen Teig.

Dann spülen Sie die Birnen mit kaltem Wasser ab, vierteln und entkernen sie, schneiden die Birnen in Spalten und verteilen sie auf der Creme. Den Kuchen backen Sie jetzt für 35 Minuten im Backofen fertig.

Nach dem Backen lassen Sie den Kuchen bitte in der Form oder auf dem Blech abkühlen, damit die Creme etwas fest wird.

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

## Obst

Pfirsiche:



Pfirsich-Kokos-Eis  
für die Eismaschine

Menge: 2 Portionen

4 Pfirsiche, reif  
200 Milliliter Kokosmilch  
etwas Wasser  
50 Gramm Rohrohrzucker  
2 Esslöffel Orangenlikör

### Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Erhitzen Sie einen Topf mit Wasser und tauchen Sie die Pfirsiche nacheinander mit einer Schaumkelle einige Sekunden in das kochendes Wasser. Danach geben Sie die Pfirsiche zum abschrecken in eine Schüssel mit kaltem Wasser und ziehen die Haut mit einem kleinem scharfen Messer ab. Anschließend entkernen Sie die Pfirsiche und brechen sie in Stücke. Nun geben Sie die Pfirsichstücke in einen Topf, mischen ein wenig Zucker darunter, beträufeln die Zutaten mit dem Orangenlikör und lassen den Topfinhalt 60 Minuten ziehen.

In einem weiteren Topf lassen Sie den Zucker in wenig Wasser bei kleiner Hitze aufkochen und rühren ihn mit einem Kochlöffel, bis der Zucker sich vollkommen aufgelöst hat. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen das Zuckergemisch komplett auskühlen.

Dann geben Sie die Pfirsichstücke, die Zuckerlösung und die Kokosmilch in einen Mixer und mixen alles gründlich durch. Nun lassen Sie das Gemisch über Nacht oder einige Stunden mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank stehen.

Nach der Ruhezeit geben Sie die Masse in die Eismaschine und lassen sie ungefähr 30 Minuten rühren, bis sich zwei Eismasse-"Knödel" gebildet haben. Danach füllen Sie die Eismasse in Dessertschalen und stellen sie sofort in den Gefrierschrank. Zwischendurch sollten Sie die Masse nochmal durchrühren damit sie gleichmäßig gefriert und sich keine Eiskristalle bilden. Nach einiger Zeit (wir haben leider nicht auf die Uhr gesehen) hat sich das Eis zu einer angenehmen Konsistenz entwickelt. Nicht zu hart, nicht zu soft.

### Unserer Tipps:

Am besten ist das Eis übrigens wenn Sie es am der Tag der Zubereitung servieren. Falls etwas übrig bleiben sollte können Sie das Eis am nächsten Tag 60 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank stellen. Wenn Sie mehr Pfirsichgeschmack haben möchte, nehmen Sie weniger Kokosmilch. Die Menge reicht dann durchschnittlich für drei Personen.

---

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_rechtsextremer\\_Parteien\\_und\\_Organisationen](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen) , unbezahlte Werbung):

Unser Ratsherr Jens Klingebiel aus der Wedemark (von der [Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) in der Freizeit:



Jens Klingebiel: "Mein heutiger Besuch bei Fellnasen e.V.  
7 kleine Kumpels, wovon 3 noch frei zur Vermittlung sind "

(unbezahlte Parteiwerbung und unbezahlte Werbung für  
Fellnasen e.V.)

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_rechtsextremer\\_Parteien\\_und\\_Organisationen](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen) ,  
unbezahlte Werbung):

**Index:**

Gemüse mit Tofu Seite: 04-05

asiatische Tempeh-Pfanne Seite: 06-07

Misosuppe mit Gemüse und Tofu Seite: 08-09

Vegane Sushisauce Seite: 10

Brokkoli-Bratlinge Seite: 11

Bolognese aus Blumenkohl Seite: 12

Grünkohl mit Curry Seite: 13

Gemüse Eintopf mit Kohlrabi, Möhren, Kartoffeln und Mais Seite: 14

Salat mit Avocado und Pak Choi Seite: 15

Kartoffel-Rosenkohl-Gratin Seite: 16-17

Spinat-Cashew-Lasagne Seite: 18-19

Süßkartoffel-Curry Seite: 20-21

Weißkohlpfanne Seite: 22

Penne in veganer Spinat-Erdnuss-Sauce Seite: 23-24

Hirse-Pfanne Seite: 25-26

Leinsamen-Sesam-Cracker Seite: 27

Nudelsalat mit Zucchini, Basilikum und Pinienkernen Seite: 28-29

Erdbeercreme Seite: 30

Blechkuchen mit Birnen und Grießcreme Seite: 31-32

Pfirsich-Kokos-Eis Seite: 33

Unser Ratsherr aus der Wedemarkin seiner Freizeit Seite:

## 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

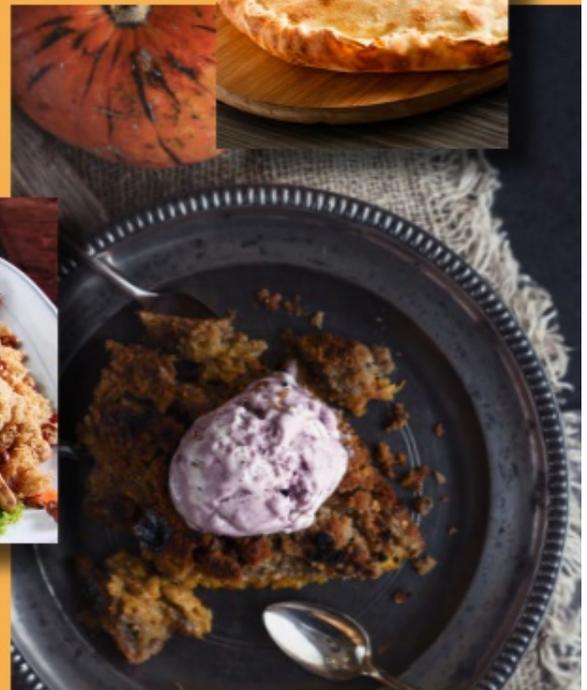
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

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/)