



Selen-Kochbuch
von [Köche-Nord.de](https://köche-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. Vier PDF-Bücher habe ich diese Woche bereits auf der Internetseite verewigt, es folgt noch (dieses kostenlose Selenbuch. Wie einige Besucher meiner Internetseite sicher wissen ernähre ich mich vegan und versuche Usern die sich auch gerne so ernähren würden in meinen Büchern zu zeigen wie Sie 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 auch 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 Selen) 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

Selen

Der Selengehalt von pflanzlichen Lebensmitteln ist vom Anbaugebiet abhängig.

Gute pflanzliche Selenquellen sind zum Beispiel:

Gemüse:

Brokkoli Seite: 04-05

Grünkohl Seite: 06

Paprika Seite: 07-08

Knollen:

Kartoffeln Seite: 09

Kohl:

Weißkohl Seite: 10

Pilze:

Champignon Seite: 11-12

Steinpilze Seite: 13-15

Hülsenfrüchte:

Sojabohnen Seite: 16-17

Kichererbsen Seite: 18-19

Linsen Seite: 20

weiße Bohnen Seite: 21

Nüsse und Samen:

Alfalfa Seite: 22-23

Chia Samen Seite: 24-25

Leinsamen Seite: 26

Sesam Seite: 27

Kokosnuss Seite: 28

Paranuss Seite: 28

Pekannuss Seite: 29

Pistazien Seite: 30-31

Walnüsse Seite: 32-33

Getreide:

Weizenvollkornmehl Seite: 34

Weizenmehl Seite: 35-36

Kräuter und Gewürze:

Thymian Seite: 37-39

Oregano Seite: 40

Majoran Seite: 41

Basilikum Seite: 42

Außerdem:

Kakao Pulver Seite: 43

Gemüse:

Brokkoli



Brokkoli-Quiche

low carb, Soja frei

Menge: 2 Portionen

Für den Boden:

38 Gramm Dinkelmehl

38 Gramm Reismehl

25 Gramm Kartoffelmehl

1 Esslöffel Olivenöl

1/2 Paket Backpulver

1 Prise Tafelsalz

etwas Wasser

Für die Füllung:

375 Gramm Brokkoli, Tiefkühlware

1 Zwiebel

1/2 Esslöffel Gemüsebrühe (instand)

1 Prise Tafelsalz

Für die Sauce:

50 Gramm Cashewnüsse, gemahlen

50 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine)

1 kleine Knoblauchzehe, gepresst

½ Esslöffel Ahornsirup

etwas Kurkuma

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Basilikum

etwas Oregano

etwas Wasser

Für den Boden vermengen Sie erst alle Zutaten miteinander in einer Schüssel. Dann fügen Sie nach und nach etwas warmes Wasser hinzu, bis der Teig keine krümelige Konsistenz mehr hat. Danach decken Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn etwa 10 Minuten ruhen. Nach der Ruhezeit legen Sie eine Backform (mit 20 Zentimeter Durchmesser) mit dem Teig aus und ziehen einen etwa 2 Zentimeter hohen Rand hoch.

Gemüse:

Brokkoli



Fortsetzung: Brokkoli-Quiche

Außerdem kochen Sie für die Füllung den Tiefkühl-Brokkoli etwa 2 Minuten in heißer Gemüsebrühe kurz auf, gießen ihn danach durch ein Sieb und lassen den Brokkoli anschließend gut abtropfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und vermengen die Zwiebelwürfel mit dem Brokkoli bevor Sie die Zutaten salzen und sie auf dem Boden verteilen.

Jetzt verrühren Sie die Zutaten für die Sauce und geben sie über die Brokkoli-Mischung.

Danach backen Sie die Quiche bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten, richten sie nach dem Backen auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Gemüse:

Grünkohl



Grünkohl

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel

200 Gramm Grünkohl

1 Esslöffel Schmalz (Zwiebelschmalz), vegan

25 Gramm Räuchertofu

nach eigenem Belieben 1/2 Esslöffel Gemüsebrühe, vegan

½ Paket Würstchen (Bratknacki Bauern-Art), vegan

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie den Grünkohl mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn kurz in einem Sieb abtropfen und entfernen Sie danach die harten Teile der Blätter (Strünke). Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie grob in Würfel. Außerdem packen Sie den Räuchertofu aus, tupfen ihn eventuell mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn auch in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie den veganen Zwiebelschmalz in einem großen Topf und braten die Zwiebelwürfel sowie den Tofu darin bei mittlerer Hitze an. Wenn die Zwiebeln glasig sind, geben Sie den Grünkohl dazu, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel gut um und braten ihn etwas mit an. Abgelöscht werden die Zutaten danach mit der veganen Gemüsebrühe, dann lassen Sie das Ganze aufkochen und etwa 30 - 45 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit geben Sie die veganen Würstchen mit in den Topf oder erhitzen sie kurz vor dem Essen. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Kartoffeln (festkochend).

Gemüse:

Paprika



Paprikagulasch

Menge: 2 Portionen

100 Soja (Würfel für Gulasch)
1 mittel-große Zwiebel
1 ½ Spitzpaprikaschoten, Farbe nach Geschmack
200 Milliliter Traubensaft, dunkel
35 Gramm Tomatenmark, aus der Tube
25 Milliliter Sojasauce
2 Esslöffel Gewürzmischung für Gulasch
375 Milliliter Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
5 Gewürznelken
½ Esslöffel Thymian, getrocknet
½ Teelöffel Rosmarin, getrocknet
½ Esslöffel Oregano, getrocknet
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
½ Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
etwas Saucenbinder
2 Esslöffel Olivenöl
2 kleine Peperoni, scharf, aus dem Glas, nach eigenem Belieben

Kochen Sie als erstes die Sojawürfel für das Gulasch etwa 5 Minuten in ausreichend Wasser, gießen Sie sie danach durch ein Sieb und spülen Sie die Würfel gut mit kaltem Wasser aus. Dann geben Sie frisches Wasser in einen Topf, geben die Sojawürfel zurück in den Topf und drücken sie mit den Händen im Wasser leicht aus. Den Vorgang wiederholen Sie bitte 2-3-mal. Anschließend drücken Sie die Würfel aus, aber natürlich nicht so fest, dass sie auseinanderfallen. Dieser Schritt ist sehr wichtig, um den Sojageschmack aus den Würfeln zu spülen.

Gemüse:**Paprika****Fortsetzung: Paprikagulasch**

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze. Danach spülen Sie die Schoten grünlich mit kaltem Wasser aus und schneiden die sie in etwa 2 x 2 Zentimeter große Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Stücke, bevor Sie die Zwiebeln in erhitztem Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis sie schön braun sind. Wenn die Zwiebelstücke braun sind, nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle oder einem Pfannenwender (bitte kein Metall, das zerkratzt die Pfanne und die Schwebeteilchen sind Krebserregend) aus der Pfanne. Anschließend braten Sie die Paprikastücke in dem Olivenöl (eventuell müssen Sie noch etwas Olivenöl dazu geben) an, bis sie stellenweise braun sind. Dann nehmen Sie die Paprika ebenfalls mit der Schaumkelle oder dem Pfannenwender aus der Pfanne. Wir servieren gerne scharf und geben noch zwei klein geschnittene Peperoni aus dem Glas dazu.

Jetzt braten Sie die Sojawürfel auf höchster Hitze etwa 5 Minuten in der gleichen Pfanne in ordentlich Olivenöl - die Würfel nehmen viel Speiseöl auf - an, bis sie leicht braun sind und würzen die Sojawürfel dann mit dem Gulaschgewürz, Tafelsalz (Vorsicht, die Sojasauce ist schon salzig) und etwas Pfeffer. Danach mischen Sie die Zutaten gut mit einem Kochlöffel durch, braten sie etwa 5 Minuten weiter, löschen das Ganze dann mit der Sojasoße ab, rühren alles mit dem Kochlöffel um und lassen es knappe eine Minute erhitzen. Danach verteilen Sie die Sojasoße, sie verleiht den Würfeln eine schön dunkle Farbe und auch einen guten Geschmack. Abgelöscht werden die Würfel dann mit dem Traubensaft, danach lassen Sie sie noch eine Minute kochen. Nach der Zeit geben Sie die Spitzpaprikawürfel und die Zwiebeln wieder in die Pfanne und füllen die Pfanne mit der Gemüsebrühe auf.

Außerdem würzen Sie das Gericht mit Tomatenmark, zerdrückten Lorbeerblättern (die können Sie einfach in der Hand zerquetschen und dazu geben), Nelken, Wacholderbeeren, Thymian, Rosmarin, Oregano und Paprikapulver sowie frisch gemahlenen Pfeffer. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen das Gericht 30 Minuten mit aufgelegtem Deckel (lassen Sie bitte einen kleine Spalt offen) leicht köcheln.

Nach der Kochzeit schmecken Sie das Paprikagulasch noch einmal mit den Gewürzen ab und binden es bis zur gewünschten Konsistenz mit dem Saucenbinder. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und derivieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit Penne oder anderen Nudeln.

Knollen:
Kartoffeln

Kartoffel-Bohnen-Frikadellen-Pfanne

Menge: 6 Portionen

16 mittel-große Kartoffeln, festkochend
900 Gramm Bohnen, grüne, feine
1 Esslöffel Bohnenkraut
360 Gramm Rindfleischersatz (vegane Minifrikadellen ohne Soja, zum Beispiel Green Legend)
4 Esslöffel Speiseöl, eventuell mehr
1 Gemüsezwiebel
etwas Tafelsalz
etwas Paprikagewürz (edelsüß
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
400 Milliliter Salsa (Texicana-Salsa, ersatzweise z.B. Schaschlik Soße)

Spülen Sie die Bohnen mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die Enden mit einem kleinem Küchenmesser und halbieren Sie die Bohnen. Dann kochen Sie die Bohnen mit etwas Tafelsalz und dem Bohnenkraut in einem Topf in etwa 10 - 15 gar. Nach der Kochzeit gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb (abseihen (schrecken sie einmal kurz mit warmen Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen) und stellen sie beiseite.

Außerdem schälen Sie während der Kochzeit bitte die Kartoffel, spülen Sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in kleinere Würfel. Die Kartoffelwürfel braten Sie danach in einer Pfanne mit etwas erhitztem Speiseöl auf mittlerer Stufe und rühren sie dabei immer wieder um, damit die Kartoffeln nicht anbrennen. Das dauert je nach Größe der Würfel etwa 15 - 20 Minuten. Nun ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Viertel und danach in Scheiben. Die Zwiebelscheiben geben Sie dann bitte zu den fast fertig gebratenen Kartoffeln in die Pfanne und braten sie kurz mit.

Danach schneiden Sie die veganen Minifrikadellen in Würfel. Außerdem würzen Sie die Kartoffeln mit sehr wenig Tafelsalz, etwas Paprikagewürz und Pfeffer. Wenn Sie das gemacht haben geben Sie bitte die Bohnen und die Frikadellen Würfel dazu, vermischen die Zutaten und mischen die Texicana Salsa oder Schaschliksoße unter.

Zum Schluss richten Sie die Kartoffel-Bohnen-Frikadellen-Pfanne auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Kohl:

Weißkohl



Weißkohl mit Tofu

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Weißkohl
100 Gramm Räuchertofu
½ Dose Tomaten, gehackt
1 kleine Zwiebel
¼ Becher Creme, vegane
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:

eventuell etwas Küchenpapier

Entfernen Sie vom Kohlkopf die äußeren Blätter, schneiden Sie den Kohl in Viertel und entfernen Sie den Stielansatz (Strunk). Danach schneiden Sie den Kohl bitte mit einem großem Küchenmesser in Streifen. Wenn Sie damit fertig sind, ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem packen Sie den Tofu aus, tupfen ihn eventuell mit dem Küchenpapier trocken und drücken den Tofu am besten mit einer Gabel klein.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten ihn darin kurz an. Danach geben Sie die Zwiebelwürfel dazu, braten sie kurz an bis die Würfel glasig sind und salzen und pfeffern die Zutaten. Falls der Tofu am Boden etwas anbrät, können Sie etwas Wasser dazugeben. Dann rühren Sie den Kohl mit einem Kochlöffel ein, legen einen Topfdeckel auf und lassen das Gericht etwa 20 Minuten schmoren.

Nach der Schmorzeit geben Sie die Tomaten dazu und lassen die Zutaten dann weitere 15 Minuten mit Deckel köcheln. Anschließend rühren Sie die vegane Creme ein, lassen alles etwas ziehen und schmecken das Gericht danach mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss richten Sie den Weißkohl mit Tofu auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel mit Fusilli oder anderen Nudeln.

Pilze:

Champignon



Knoblauch-Champignon-Paprika-Pizza

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

600 Gramm Weizenmehl (Type 550)

2 Paket Trockenhefe

2 Teelöffel Tafelsalz

340 Milliliter Wasser

Für den Belag:

12 Esslöffel Knoblauchöl oder Olivenöl

2 Esslöffel Tomatenmark

nach eigenem Belieben Knoblauch, gewürfelt

4 Spitzpaprika oder Gemüsepaprika, rot

500 Gramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

1 Gemüsezwiebel

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein paar Kräuter, italienische, frisch oder getrocknet

etwas Harissa

Außerdem:

etwas Backpapier

Verkneten Sie die Zutaten für den Teig in einer Schüssel und lassen Sie sie mit einem Küchentuch abgedeckt etwa 40 Minuten an einem warmen Ort gehen. Währenddessen ziehen Sie eine beliebige Anzahl Knoblauchzehen ab und schneiden sie in feine Würfel (wir bedecken die Pizza nahezu flächendeckend). Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie auch in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie ebenfalls in Würfel schneiden. Anschließend putzen Sie die Champignons (siehe Tipps) und schneiden sie klein. Nun vermischen Sie das Knoblauchöl oder das Olivenöl in einer Schüssel mit dem Tomatenmark, dem Tafelsalz und etwas Pfeffer.

Den fertigen Teig rollen Sie bitte aus und legen ihn auf ein mit Backpapier belegtem Backblech (wir benutzen eine Pflaumenkuchen-Backform). Danach verteilen Sie die Ölmischung mit einem Backpinsel gleichmäßig auf dem Teig und belegen ihn dann mit dem Knoblauch, den Champignons, den Paprikawürfeln und den Zwiebelwürfeln.

Pilze:

Champignon



Fortsetzung: Knoblauch-Champignon-Paprika-Pizza

Jetzt würzen Sie die Pizza kräftig mit Tafelsalz, Pfeffer, Kräutern und Harissa und backen sie bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 - 15 Minuten.

Zum Schluss richten Sie die Pizzen bitte auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Der Teig ist als Grundteig zu betrachten und lässt sich natürlich mit allem Möglichen an Gemüse belegen.

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.

Übrigens:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack erreichen wollen empfehlen wir Ihnen den Teig zu "schleifen" und sich dafür die folgenden Youtube Videos an zu gucken:

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

<https://youtu.be/7eb0sUTBTqw>

(auch unbezahlte Werbung)!

Pilze

Steinpilze:



Süßkartoffel-Steinpilz-Püree mit verschiedenen Pilzen

Menge: 2 Portionen

175 Gramm Kartoffeln, mehligkochend
175 Gramm Süßkartoffeln
etwas Salzwasser
10 Gramm Steinpilze, getrocknete
100 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
1 Lorbeerblatt
3 Schalotten
6 Zehen Knoblauch
1 Teelöffel braunen Zucker
8 Esslöffel Olivenöl
5 Esslöffel Balsamico, veganer
1 Teelöffel, gehäuft Salbei, getrocknet
1 Teelöffel, gehäuft Thymian, getrocknet
2 Teelöffel Gemüsebrühe, instant
50 Gramm Walnüsse
50 Gramm Tomaten, getrocknete in Öl, abgetropft
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie, glatte
1 Teelöffel, gestrichen Paprikapulver, rosenscharf
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Muskat
½ Esslöffel Margarine, vegane
2 Teelöffel Trüffelöl
250 Gramm Pfifferlinge
½ Bund Frühlingszwiebeln
2 Handvoll Beeren, gemischte (Tiefkühlwahre)
50 Milliliter Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)
100 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
½ Bund Majoran
125 Gramm Steinpilze, frische oder Kräuterseitlinge
½ Zwiebel

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Pilze:

Steinpilze



Süßkartoffel-Steinpilz-Püree mit verschiedenen Pilzen

Schälen Sie die Kartoffeln und die Süßkartoffeln, spülen Sie beide Knollen kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem Küchentuch trocken und schneiden Sie sie in gleich große mundgerechte Stücke. Danach ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in Streifen. Dann ziehen Sie die Knoblauchzehen ab, vierteln die Hälfte der Zehen und schneiden die andere Hälfte in feine Würfel.

Nebenbei kochen Sie die Sojamilch bitte einmal in einem Topf auf. Danach spülen Sie die getrockneten Steinpilze mit kaltem Wasser ab und übergießen sie mit der heißen Sojamilch. Dann fügen Sie das Lorbeerblatt hinzu. Nun schneiden Sie die getrockneten Tomaten in kleine Stückchen, spülen den Schnittlauch und die Petersilie mit kaltem Wasser ab (getrennt voneinander), schütteln die Kräuter kurz trocken und schneiden sie in Röllchen beziehungsweise hacken die Petersilie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein.

Jetzt spülen Sie die Pfifferlinge unter fließendem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen (oder putzen die Champignons, siehe Tipp). Größere Exemplare halbieren oder vierteln Sie bitte. Dann entfernen Sie von den Frühlingszwiebeln die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Außerdem hacken Sie den Majoran bitte mit einem großem Küchenmesser fein. Anschließend schneiden Sie die Steinpilze (oder die Kräuterseitlinge) längs in Scheiben, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie in Ringe.

Dann kochen Sie die gewürfelten Kartoffeln und die Süßkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser weich und braten in der Zwischenzeit die Schalotten und die geviertelten Knoblauchzehen in einer Pfanne in 2 Esslöffel erhitztem Olivenöl an. Wenn die Schalotten etwas Farbe bekommen, geben Sie den braunen Zucker hinzu und lassen ihn karamellisieren (bitte lassen Sie den Karamell niemals an die Finger/Haut kommen, er wird bis zu 250 Grad Celsius heiß!). Wenn der Zucker zu Karamell geworden ist, löschen Sie ihn bitte unterrühren (mit einem Kochlöffel) mit 4 Esslöffel Balsamessig ab und ziehen die Pfanne von der Kochstelle.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne und braten die Pfifferlinge (oder Champignons) bei großer Hitze an. Dann geben Sie die Frühlingszwiebeln, 2 Handvoll Beeren sowie 2/3 des fein gewürfelten Knoblauchs hinzu und lassen die Zutaten kurz angehen. Danach würzen Sie das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer, löschen die Zutaten mit Weißwein (oder hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen) ab, geben 1 Teelöffel Gemüsebrühe dazu und lassen die Flüssigkeit zu 2/3 einkochen. Danach fügen Sie die Sojasahne hinzu und lassen den Pfanneninhalt kurz aufkochen. Dann reduzieren Sie die Hitze, fügen den Majoran sowie den restlichen Balsamessig hinzu und halten alles an einem warmen Ort (oder auf der Kochstelle, die Sie auf das Minimum der Hitze geschaltet haben) warm.

Pilze:

Steinpilze



Fortsetzung: Süßkartoffel-Steinpilz-Püree mit verschiedenen Pilzen

Jetzt füllen Sie die Sojamilch mitsamt den darin aufgeweichten Steinpilzen in einen Standmixer. Dann fügen Sie die Balsamico-Schalotten, den Salbei, den Thymian, den verbliebenen Teelöffel Gemüsebrühe, das Paprikapulver sowie die Hälfte der Walnusskerne hinzu und würzen die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat. Danach pürieren Sie das Gemisch sehr gründlich zu einer homogenen Masse.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die in Scheiben geschnittenen Steinpilze (oder Kräuterseitlinge) bei großer Hitze an und lassen sie von beiden Seiten Farbe annehmen. Danach reduzieren Sie die Hitze und fügen den Rest des Knoblauchs hinzu bevor Sie die Zutaten salzen und pfeffern. Außerdem erhitzen Sie wieder 1 Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne und braten die Zwiebelringe darin goldbraun an bevor Sie sie zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier belegtem geben. Die verbliebenen Walnüsse rösten sie in der gleichen Pfanne, an die Sie vorher mit Küchenpapier ausgewischt haben (für die Walnüsse brauchen Sie kein Fett/Speiseöl). Wenn Sie die Walnüsse angeröstet haben lassen Sie sie auf einem weiteren Teller auskühlen und hacken sie dann mit einem großem Küchenmesser klein.

Nun gießen Sie die weich gekochten Kartoffeln und die Süßkartoffeln durch ein Sieb, lassen die Knollen kurz ausdampfen und drücken sie danach durch eine Kartoffelpresse drücken. Dann geben Sie die vegane Margarine, die Petersilie, den Schnittlauch, die klein geschnittenen Tomaten, 1 Teelöffel Trüffelöl sowie die Sojamilch-Steinpilz-Mischung dazu und verarbeiten die Zutaten mit einem Schneebesen zu einem cremigen Püree.

Zum Anrichten aus dem Püree formen Sie in der Mitte eines großen, flachen und vorgewärmten Tellers ein "Nest" und füllen die Rahmpfifferlinge (oder Rahmchampignons) in die Mitte. Dann platzieren Sie 1/2 Handvoll Beeren oben auf den Rahmpilzen und drapieren die gebratenen Steinpilze (oder Kräuterseitlinge) zusammen mit den Zwiebelringen kreisförmig um das Püree. Die gehackten Walnüsse streuen Sie bitte danach über das Püree, geben dann den Majoran über die Rahmpilze und träufeln 1 Teelöffel Trüffelöl darüber bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

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.

Hülsenfrüchte:**Sojabohnen**

Unser cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja

Menge: 4 Portionen

1 ½ Tassen Sojagranulat
nach eigenem Belieben Gemüsebrühe, heiß, zum Einweichen
1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 große Möhre, gewürfelt
1 mittel-große Zucchini, gewürfelt
2 Dosen Mais, (oder 280 Gramm Gemüsemais)
200 Milliliter Gemüsebrühe, kräftig
300 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
6 Esslöffel Sojasauce
6 Esslöffel Erdnussbutter
2 Esslöffel Petersilie
etwas Chilipulver
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
eventuell Currypulver
eventuell Räucherpaprikapulver
2 Esslöffel Pflanzenöl, zum Anbraten
eventuell Weißmehl, zum Andicken

Sojagranulat in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und über das Granulat gießen. Es sollte nicht im "Trockenen" liegen und gut aufquellen können. Mindestens 5 Minuten aufquellen lassen. Danach ordentlich ausdrücken und evtl. mit etwas Salz oder Brühe nachwürzen. Es kann ruhig schön kräftig schmecken.

Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Granulat dazugeben. Den besten Geschmack erzielt man meiner Meinung nach, wenn man das Granulat ordentlich schmoren lässt, bis es richtig schön angebräunt und knusprig ist.

Danach gewürfelte Zwiebeln, Möhren und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und ebenfalls leicht anbräunen. Zum Schluss kommen die gewürfelte Zucchini und der Mais dazu.

Alles mit einem Gemisch aus der Sojamilch, der kräftigen Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen. Die Erdnussbutter (ich mag es lieber sehr cremig und gebe 4 reichlich gehäufte EL dazu), sowie Pfeffer und Chilipulver hinzufügen.

Hülsenfrüchte:

Sojabohnen



Unser cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja

Deckel drauf und alles leicht köcheln lassen, bis die Zucchini gar ist. Wenn es zu dick geworden ist, etwas Sojamilch oder Wasser nachgießen. Zum Schluss noch mal abschmecken.

Die Soße sollte schön cremig mit einer guten Schärfe sowie Würze sein. Bei Bedarf etwas Brühe, Salz, Chilipulver oder Pfeffer nachgeben. Wer es noch dicker mag, kann natürlich auch mit etwas Mehl andicken. Etwas frische Petersilie sorgt für den letzten Pfiff.

Dazu gibt es bei mir Reis. Wer mag, kann auch andere Beilagen wählen.

Hülsenfrüchte:**Kichererbsen****Kichererbsen-Curry mit Spinat und Möhren**

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Spinat, Tiefkühlwahre
2 Gemüsezwiebeln
60 Gramm Ingwer
300 Gramm Möhren
2 Esslöffel Pflanzenöl
4 Teelöffel, gehäuft Currypulver, mildes
800 Milliliter Kokosmilch
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
2 Dose Kichererbsen, etwa 800 Gramm
2 Limetten
4 Esslöffel Röstzwiebeln
2 Chilischoten

Lassen Sie den Spinat am besten in einem Sieb in einem Waschbecken über nach auftauen.

An nächsten Tag drücken Sie den aufgetauten Spinat mit den Händen aus. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Dann schälen Sie den Ingwer (sieh Tipp, schneiden ihn auch in Würfel, halbieren die Chilischote, kratzen die Kerne mit einem kleinem Küchenmesser aus (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und schneiden die Schoten ebenfalls in feine Würfel. Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden sie auch in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf und dünsten darin die Zwiebelwürfel, den Ingwer, den Chili und die Möhren etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze an. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind bestäuben Sie sie mit dem Currypulver und lassen das Pulver kurz mitdünsten. Nebenbei spülen Sie die Kichererbsen mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb gut abtropfen.

Hülsenfrüchte:

Kichererbsen



Fortsetzung: Kichererbsen-Curry mit Spinat und Möhren

Abgelöscht werden die Zutaten jetzt mit der Kokosmilch und der veganen Gemüsebrühe, danach lassen Sie die Zutaten bitte aufkochen. Jetzt geben Sie den Spinat mit in den Topf, mischen die Kichererbsen unter und kochen das Gericht etwa 8 Minuten. Nach der Kochzeit schmecken Sie das Gericht bitte mit Tafelsalz und 2 - 3 Teelöffel Limettensaft ab. Zum Schluss richten Sie das Kichererbsen-Curry auf vorgewärmten flachen Tellern an, bestreuen es mit den Röstzwiebeln und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Als Beilage empfehlen wir Basmatireis.

Unser Tipp, 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 und nehmen 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.

Hülsenfrüchte:

Linsen



Suppe von roten Linsen

Menge: 4 Portionen

2 Tasse Linsen, rote
10 Tassen Wasser
2 Esslöffel Olivenöl
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Spitzpaprikaschote, rot
6 Tomaten, getrocknete
2 Schuss Balsamico
2 Teelöffel braunen Zucker
2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühe, instant (vegan)
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten (getrennt) in Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz. Danach spülen Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden sie nach dem Abtropfen in kleine Stücke. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und braten das Gemüse bei mittlerer Hitze an bis die Zwiebeln glasig werden. Nebenbei spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und entfernen den grünen Stielansatz der Tomaten. Sicherhalshalber sollten Sie den Topf jetzt kurz von der Kochstelle ziehen solange Sie die Tomaten in Würfel schneiden. Dann ziehen Sie den Topf wieder auf die Kochstelle, geben die Tomatenwürfel hinein und braten sie mit. Danach geben Sie die Linsen hinzu und löschen die Zutaten mit Wasser ab. Nun lassen Sie die Suppe etwa 10 Minuten bei hoher Hitze köcheln, rühren danach das vegane Gemüsebrühpulver ein und pürieren die Suppe. Abgeschmeckt wird das Gericht danach mit Essig, Zucker, Tafelsalz und Pfeffer, dann richten Sie es in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Hülsenfrüchte:

weiße Bohnen



Weiße Bohnen Yahnı

Menge: 2 Portionen

225 Gramm Bohnen, weiße
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
125 Milliliter Wasser, lauwarm, ungefähr
2 Spitzpaprikaschote
1 Möhre
1 Süßkartoffel
1/2 Zwiebel
1/2 Dose Tomaten, stückige, Abtropfgewicht 180 Gramm
1/4 Bund Petersilie
1/4 Teelöffel, gehäuft Kümmel
1 Teelöffel, gestrichen Paprikapulver, edelsüß
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Bohnen bitte über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden eine Hälfte in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Streifen schneiden. Nun schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneide sie in Würfel. Anschließend schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen kurz trocken und schneiden sie danach ebenfalls in Würfel. Dann spülen Sie das halbe Bund Petersilie ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und braten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie die Paprikaschoten, die Möhrenwürfel und die Süßkartoffeln Würfel dazu und braten das Gemüse auch mit an. Danach geben Sie die Bohnen, das Bohnenkraut, die restlichen Gewürze, die gehackte Petersilie, die Tomatenwürfel und den Pfeffer hinzu und lassen die Zutaten bei mäßiger Hitze ohne Deckel köcheln. Nach 3 Minuten gießen Sie bitte das Wasser dazu und lassen das Gericht etwa 40 Minuten kochen. Dabei sollten Sie das Wasser immer prüfen und sparsam nachfüllen, bis die Bohnen gar sind. Am Ende der Zubereitung würzen Sie das Gericht bitte noch mit Tafelsalz, richten es in tiefen Tellern an und servieren das Yahnı Ihren Gästen zum Beispiel zu Basmatireis.

Nüsse und Samen:

Alfalfa



Alfalfa Sprossen-Salat

Menge: 2 Portionen

- 1 Salatgurken
- 2 kleine Papaya, reif
- 2 Avocados, reif
- 1 kleine Melonen, (Galiamelone, alternativ: Honigmelone)
- 2 Glas Sprossen, (Alfalfa Sprossen), 1 volles Sprossenglas* entspricht etwa 10 Esslöffel nach eigenem Belieben Tafelsalz
- nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 1/2 Zitrone
- 4 Esslöffel Sesam

Erhitzen Sie den Sesam in einer Pfanne ohne Fett/Speiseöl, ziehen Sie die Pfanne dann von der Kochstelle und lassen Sie den Sesam auf einem kleinem Teller auskühlen.

Dann spülen Sie eine Zitrone mit heißem Wasser ab, halbieren sie und pressen aus einer Hälfte etwas Zitronensaft, von dem Sie 4 Esslöffel abnehmen.

Nun verrühren Sie das Sesamöl, den Zitronensaft, das Meersalz und etwas Pfeffer mit dem Schneebesen in einer Schüssel zu einer Marinade.

Anschließend spülen Sie die Gurke mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Gurke mit Schale in kleine Würfel. Dann befreien Sie das Fruchtfleisch der Avocado von dem Stein und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Papaya mit einem Sparschäler dünn aber gründlich. Wenn Sie damit fertig sind, entfernen Sie die Enden der Papaya mit dem Sparschäler oder einem kleinem Küchenmesser. Jetzt schneiden Sie die Papaya mit einem großem Küchenmesser der Länge nach in zwei Hälften, nehmen die Frucht auseinander und entfernen die schwarzen Kerne mit einem Teelöffel heraus bevor Sie das Fruchtfleisch auch in kleine Würfel schneiden. Jetzt vierteln Sie noch die Melone (oder die Honigmelone), mit einem großem Küchenmesser von der Schale, und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel.

Nüsse und Samen:**Alfalfa**

Fortsetzung: Alfalfa Sprossen-Salat

Dann zupfen Sie die Alfalfa Sprossen etwas auseinander und mischen sie zusammen mit den Obst- und Gurkenwürfeln und dem Sesam unter die Marinade. Eventuell können Sie die Marinade nochmal mit Meersalz und Pfeffer.

Anmerkungen: *) Das Sprossenglas ist etwa 14 Zentimeter hoch und hat einen Durchmesser von 9 Zentimeter.

Unser Tipp:

Die Kerne der Papaya und auch die Kerne der Melone sind übrigens essbar. Die Erne der Papaya sind lecker und die Kerne der der Melone enthalten wertvolle Nährstoffe (also bitte nicht wegschmeißen).

Nüsse und Samen:

Chia Samen



Möhren-Gugelhupf

Menge: 1 Portion

100 Gramm Weizenmehl Type 550
200 Gramm Weizenvollkornmehl
220 Gramm Haselnüsse, gemahlen oder Mandeln oder Walnüsse
50 Gramm Chiasamen
100 Gramm braunen Zucker
1 Paket Vanillezucker
½ Teelöffel Zimt
½ Teelöffel Ingwerpulver
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Galgant, gemahlen
1 Tüte Backpulver (8 Gramm)
300 Gramm Möhren
150 Gramm Margarine, vegan
150 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Hafer-, Mandel- oder Reismilch
1 Fläschchen Bittermandelaroma
1 Teelöffel Margarine, vegan oder Pflanzenöl, für die Form
200 Gramm Kuvertüre, vegan oder Puderzucker

Außerdem:

etwas Küchenpapier (zum einfetten)
1 Holzstäbchen oder Zahnstocher (für die Stäbchenprobe)

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien Sie sie von dem grünen Stielansatz bevor Sie die Möhren auf einer Küchenreibe in eine Schüssel raspeln.

Dann sieben Sie die Mehle mit dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Zimt und dem Backpulver in die Schüssel und mischen die gemahlenen Nüsse, die Chiasamen in einer weiteren großen Schüssel. Wenn Sie haben und aromatische Gewürze mögen, können Sie noch gemahlenen Ingwer, Galgant und Cayennepfeffer hinzugeben. Danach fetten Sie eine Gugelhupf Form mit Margarine oder Pflanzenöl (mit Hilfe des Küchenpapiers) ein.

Nüsse und Samen:

Chia Samen



Fortsetzung: Möhren-Gugelhupf

Nun geben Sie die Möhrenwürfel, die Margarine, die Pflanzenmilch aus dem Kühlschrank und das Bittermandelaroma dazu und verrühren alle Zutaten mit einem Kochlöffel (oder einem elektrischen Rührgerät, da die Wärme beim Kneten mit den Händen leider dazu führt, dass das Backpulver schon vor dem Backen reagiert und verbraucht wird) miteinander. Den Teig füllen Sie anschließend in die Backform und drücken ihn dabei gut an. Danach streichen Sie die Teigoberfläche bitte mit einer Teigkarte (wenn Sie keine Teigkarte besitzen können Sie übrigens auch eine CD benutzen, das geht genauso gut!) glatt.

Danach stellen Sie das Gebäck bitte sofort in dem auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze, 160 Grad Celsius Umluft) vorgeheizten Backofen und backen es 60 Minuten. Wir schalten nach 50 Minuten den Ofen aus, lasse den Kuchen aber noch darin, bis 60 Minuten um sind. Die Temperatur kann auch von Backofen zu Backofen variieren, also achten Sie bitte darauf, dass das Backwerk nicht anbrennt. Am besten sollten Sie gegen Ende der Backzeit eine Stäbchenprobe mit dem Holzstäbchen machen. Wenn an dem Stäbchen, das Sie in den Kuchen einstechen, kein flüssiger Teig mehr klebt, ist der Kuchen natürlich fertig gebacken.

Nach dem Backen lassen Sie den Gugelhupf in der Form abkühlen und stürzen ihn dann auf einen Servierteller. Zum Schluss können Sie den Kuchen mit Kuvertüre überziehen oder mit etwas Puderzucker durch ein kleines Sieb bestreuen und dann Ihren Gästen servieren.

Nüsse und Samen:

Leinsamen



Leinsamenpudding

Menge: 2 Portionen

4 Esslöffel Leinsamen

200 Milliliter Mandelmilch oder sonstige Pflanzenmilch

etwas braunen Zucker oder Agavendicksaft oder Honig

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schroten Sie die Leinsamen grob in einem Mörser und mischen Sie die Mandelmilch ein. Dann decken Sie die Leinsamen mit der Folie ab und lassen sie über Nacht im Kühlschrank quellen.

Am nächsten Morgen rühren Sie die Leinsamen mit einem Esselöffel um, bei Bedarf könne Sie auch noch etwas Milch dazugeben, falls der Pudding zu fest ist. Gesüßt wird der Pudding vor dem Servieren mit braunem Zucker oder Agavendicksaft.

Unser Tipp:

Nach eigenem Belieben können Sie noch Früchte Ihrer Wahl hinzugeben.

Nüsse und Samen:

Sesam



Brotaufstrich mit Tomate und Sesam

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Sesam, fein gemahlen

400 Gramm Weizenvollkornmehl

2 Teelöffel Tafelsalz

2 Teelöffel Muskatnuss

2 Teelöffel Currypulver

8 Esslöffel Sojasauce

1 Gemüsezwiebel

2 Fleischtomaten

Spülen Sie die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien Sie die Tomaten von dem grünen Stielansatz und schneiden Sie sie in grobe Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel.

Sieben Sie das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel, geben Sie die gemahlenen Sesamkörner, klein geschnittene Tomaten und die Zwiebelwürfel hinzu und füllen Sie die Zutaten in einen Mixer, in dem Sie sie mixen. Anschließend schmecken Sie den Brotaufstrich mit der Sojasauce, dem Curry, etwas Tafelsalz und Muskatnuss ab und füllen ihn in ein verschließbares Gefäß in dem Sie den Brotaufstrich kühl lagern.

Nüsse und Samen:

Kokosnuss



Kokos-Milchreis

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Milchreis

800 Milliliter Wasser

800 Milliliter Kokosmilch

100 Gramm braunen Zucker

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Kardamom

Geben Sie die Kokosmilch und das Wasser mit dem Tafelsalz in einen Topf und lassen Sie die Zutaten aufkochen. Dann fügen Sie den Milchreis hinzu und lassen ihn bei reduzierter Hitze unterrühren ausquellen. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass der Reis nicht am Boden festkocht. Danach geben Sie etwas Kardamom hinzu und rühren kurz bevor der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, den braunen Zucker ein.

Zum Schluss richten Sie den Milchreis heiß in tiefen Tellern an und servieren ihn nach eigenem Belieben mit Früchten, Zimt und Zucker usw.

Nüsse und Samen:

Paranuss



Paranuss-Parmesan

Menge: 1 Portion

9 Paranüsse

½ Knoblauchzehe

¼ Teelöffel Tafelsalz

Zerkleinern Sie alle Zutaten in einem Mixer, bis parmesanähnliche, feine Krümel entstanden sind.

Nüsse und Samen:**Pekannuss****Gewürz-Pekannuss-Plätzchen**

Menge: 1 Portion

220 Gramm Margarine (vegane)

40 Gramm Puderzucker

80 Milliliter Ahornsirup

¼ Teelöffel Tafelsalz

¼ Teelöffel Vanilleextrakt

320 Gramm Weißmehl

120 Gramm Pekannüsse

2 Teelöffel, gehäuft Zimtpulver

½ Teelöffel Nelkenpulver

¼ Teelöffel Kardamompulver

Außerdem:

eventuell etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) vor.

Nebenbei hacken Sie die Nüsse bitte mit einem großem Küchenmesser und legen dabei eventuell einige schöne Nusshälften für die Dekoration zur Seite.

Dann verrühren Sie die weiche Margarine in einer Schüssel mit dem Puderzucker, dem Ahornsirup, etwas Tafelsalz und Vanilleextrakt zu einem weichen Teig. Danach rühren Sie die gehackten Nüsse unter, sieben das Mehl hinein und vermischen die Zutaten mit den Gewürzen. Die Mischung geben Sie bitte nach und nach zu dem Teig und verkneten ihn zu einem glatten homogenen Teig.

Unser Tipp nebenbei:

Falls der Teig zu weich ist, können Sie diesen für etwa 10 Minuten mit der Folie abgedeckt in den Tiefkühler stellen.

Anschließend formen Sie den Teig zu einer Rolle von ungefähr 4 Zentimeter Durchmesser und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Scheiben von etwa 0,5 Zentimeter. Jetzt dekorieren Sie noch einige Kekse mit den aufbewahrten Nusshälften, drücken die Nüsse dabei ein wenig an, dann halten die Nüsse.

Zum Schluss legen Sie die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backen sie vor dem Servieren im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 Minuten.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Nüsse und Samen:

Pistazien



Möhren-Kokos-Pistazien Torte

Menge: 1 Portion

4 kleine Möhren
200 Gramm Buchweizenmehl
200 Gramm Datteln, getrocknete, entkernte
100 Gramm Kokosflocken
100 Gramm Pistazien, gehackte, gesalzene
1 Orange
4 Esslöffel Orangensaft
2 Teelöffel Zimt

Für das Frosting:

300 Gramm Cashewnüsse
3 Esslöffel Kokosöl
150 Milliliter Ahornsirup
2 Esslöffel Orangensaft

Für die Dekoration:

etwas Kokoschips und Kokosflocken
etwas Pistazien, gehackte
ein paar Blüten, getrocknete

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie als erstes die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und befreien Sie die Möhren von den grünen Stielansätzen. Dann spülen Sie die Petersilie auch kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Nun spülen Sie die Orange mit heißem Wasser ab, halbieren sie und reiben etwas Schale mit einer haushaltsüblichen Küchenreibe ab wovon Sie 2 Esslöffel abnehmen.

Danach reiben Sie die Möhren auf der Reibe in eine Schüssel, geben sie in einen Mixer, fügen die Datteln hinzu und pürieren die Zutaten, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Anschließend mengen Sie das gesiebte Buchweizenmehl, die Kokosflocken, die geriebene Orangenschale, den Orangensaft sowie die gehackten Pistazien unter.

Nüsse und Samen:

Pistazien



Fortsetzung: Möhren-Kokos-Pistazien Torte

Für das Frosting weichen Sie jetzt die Cashewnüsse etwa 2 - 3 Stunden in einer Schüssel mit Wasser ein. Dann gießen Sie die Cashewnüsse durch ein Sieb ab und pürieren sie mit den anderen Zutaten mit einem Stabmixer so lange, bis eine schöne geschmeidige Masse entstanden ist.

Dann drücken Sie die Hälfte der Möhrenmasse in eine 20er Springform (Sie können aber auch wunderbar mit einem Tortenring arbeiten). Danach streichen Sie 1/3 der Frostingmasse darauf, decken die Torte mit der Folie ab und stellen sie für etwa 60 Minuten in das Gefrierfach.

Nach dem Gefrieren füllen Sie die Form mit der anderen Hälfte der Möhrenmasse auf und bestreichen die Torte mit dem restlichen Frosting. Dann dekorieren Sie die Möhren-Kokos-Pistazien Torte mit gehackten Pistazien, Kokosflocken und essbaren, getrockneten Blüten und servieren sie Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

Nüsse und Samen:

Walnüsse



Walnuss-Pfläumchen-Ecken

660 Gramm Dinkelmehl
360 Gramm Margarine, vegane (zum Beispiel Alsan)
200 Gramm braunen Zucker
6 Esslöffel Sojadrink
1 Prise Tafelsalz
etwas Weißmehl für die Arbeitsfläche

Außerdem:

200 Gramm Pflaumenmus, veganes

Für den Belag:

200 Gramm braunen Zucker
2 Esslöffel Vanillezucker
50 Gramm Agavendicksaft
200 Gramm Sojasahne (Sojacreme Cuisine) (Soja Cuisine)
100 Gramm Margarine, vegane (zum Beispiel Alsan)
500 Gramm Walnüsse, grob gehackt
300 Gramm Mandeln, blanchiert und fein gemahlen
200 Gramm Backpflaumen, klein gewürfelt
1/2 Teelöffel Zimtpulver
1/2 Teelöffel Korianderpulver

Für die Dekoration:

200 Gramm Kuvertüre, vegane

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Stellen Sie aus dem gesiebten Mehl, der Margarine, dem braunen Zucker, dem Sojadrink und etwas Tafelsalz einen geschmeidigen Teig her (am besten kneten Sie den Teig mit den Händen). Dann wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie ein und legen ihn etwa 40 Minuten in den Kühlschrank.

Nüsse und Samen:

Walnüsse



Fortsetzung: Walnuss-Pfläumchen-Ecken

Nach dem Kühlen wickeln Sie den Teig aus der Folie, heizen den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und belegen ein Backblech mit dem Backpapier. Danach rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck aus, das der Größe des Backblechs entspricht.

Dann legen Sie den Teig auf das Backblech, stechen ihn mit einer Gabel mehrmals ein (damit der Teig beim Backen nicht hochkommt) und backen ihn auf der Mittelschiene etwa 10 Minuten vor. Nach den 10 Minuten nehmen Sie den Teig aus dem Backofen, lassen ihn leicht abkühlen und verteilen mit einem Esslöffel die Pflaumenmarmelade auf dem Boden.

Nebenbei geben Sie die Margarine, den braunen Zucker und den Vanillezucker sowie den Agavensirup und Soja Cuisine in einen Topf und lassen die Zutaten aufkochen. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren die Nüsse, die Mandeln, die gewürfelten Backpflaumen und die Gewürze unter.

Diese Masse geben Sie nun auf dem mit Marmelade bestrichenen Mürbeteigboden, verteilen sie mit einem Esslöffel gleichmäßig und streichen die Masse glatt. Danach geben Sie das Gebäck nochmals in den Backofen und lassen sie nochmal etwa 20 Minuten backen.

Nach dem Backen lassen Sie die Walnuss-Pfläumchen-Ecken nochmal etwa 10 Minuten auskühlen und schneiden das Gebäck dann mit einem großem Küchenmesser auf dem Backblech in Quadrate oder Dreiecke. Danach lassen Sie die Ecken bitte ganz auskühlen, schmelzen währenddessen die Kuvertüre langsam über einem Wasserbad und verzieren die ganz ausgekühlten Quadrate damit vor dem Servieren.

Getreide:

Weizenvollkornmehl

Weizenvollkorn-Scones

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Weizenvollkornmehl
10 Esslöffel Hafermilch (Haferdrink)
4 Esslöffel Margarine
4 Gramm Backpulver
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Sieben Sie das Mehl mit dem Backpulver und etwas Tafelsalz in eine Schüssel. Dann geben Sie die Margarine dazu und verkneten die Zutaten kurz mit den Händen. Danach fügen Sie die Hafermilch hinzu und verarbeiten die Zutaten zu einem schön gleichmäßigen Teig. Den Teig wickeln Sie in die Frischhaltefolie ein und lassen ihn etwa 20 Minuten im Kühlschrank geben.

Nach 15 Minuten heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und formen nach der gesamten Kühlzeit aus dem Teig vier gleich große Kugeln (wir empfehlen Ihnen eine Waage zu benutzen). Anschließend verteilen Sie die Teiglinge auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen das Gebäck etwa 20 Minuten im Backofen.

Zum Schluss lassen Sie die Scones etwas auskühlen und servieren sie Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.



Getreide:

Weizenmehl



Weizen-Pasteles mit herzhafter Füllung

Menge: 4 Portionen

10 mittel-große Kartoffeln (festkochend)
500 Gramm Weizenmehl
1.000 Milliliter Wasser
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 mittel-große Paprikaschoten
2 große Möhren
600 Gramm Räuchertofu
2 Bund Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel Tomatenmark
300 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
eventuell etwas Paprikapulver
etwas Speiseöl zum Braten
1 Zehe Knoblauch

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, teilen Sie die Kartoffeln in zwei Hälften (damit sie schneller gar werden) und kochen Sie die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser. Wenn die Kartoffeln durch sind, gießen Sie diese durch ein Sieb ab, lassen sie ein wenig ausdampfen und schneiden die Kartoffeln dann in 1 x 1 Zentimeter große Würfel.

Danach verrühren Sie das Mehl und das Wasser in einer Schüssel mit einer etwas Tafelsalz und Pfeffer zu einem glatten Pfannkuchenteig.

Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren in Mundgerechte Stücke schneiden. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie grob mit einem großem Küchenmesser in kleine Stücke schneiden. Dann befreien Sie noch die Frühlingszwiebeln von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Außerdem ziehen Sie die Knoblauchzehe ab und schneiden sie in Würfel bevor Sie den Tofu mit dem Küchenpapier eventuell kurz trocken tupfen und in die gewünschte Größe teilen. Wir empfehlen Würfel von etwa 0,5 Zentimeter Kantenlänge.

Getreide:

Weizenmehl



Fortsetzung: Weizen-Pasteles mit herzhafter Füllung

Nun verrühren Sie die Sojasahne in einer Schüssel mit dem Tomatenmark und würzen das Gemisch nach eigenem Belieben mit Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver und eventuell anderen Gewürzen Ihres Geschmacks.

Dann erhitzen Sie in einer tiefen Pfanne 2-3 Esslöffel Speiseöl und braten die Frühlingszwiebeln mit etwas Knoblauch bei großer Hitze an. Danach geben Sie zuerst den Räuchertofu hinzu, braten die Zutaten unterrühren weiter (nicht anbrennen lassen, notfalls bitte die Hitze reduzieren) und geben dann nach und nach das restliche Gemüse hinzu. Die Kartoffeln geben Sie bitte als letztes hinzu. Beim Braten sollten Sie darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß ist!

Die Konsistenz sollte möglichst etwa die von Bratkartoffeln sein. Wenn die "Bratkartoffel-Konsistenz" erreicht und das Gemüse ausreichend gebraten ist (aber bitte noch bissfest), geben Sie die Sojasahne hinzu. Dann lassen Sie die vegane Sahne ein paar Minuten köcheln und ziehen die Pfanne danach von der Kochstelle.

In einer weiteren großen und flachen Pfanne erhitzen Sie jetzt erneut 2 Esslöffel Speiseöl (mittlere Hitze). Die Kochstelle sollte nicht zu heiß werden, sonst rennt die Zeit davon! Dann geben Sie mit einer Kelle etwa ein Viertel des Teiges in die Pfanne und braten den Teig ein wenig an, bis er anfängt zu stocken. Den Teig dürfen Sie bitte noch nicht wenden! Geben Sie stattdessen vorsichtig so viel von der Füllung auf eine Seite des Fladens, dass er noch gut zu klappbar ist. Dann klappen Sie den Fladen zu und verkleben ihn mit etwas Teig an der Kante. Danach wenden Sie die Tasche so lange, bis sie von außen schön gebraten aussieht. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte, bis der Pfannkuchenteig aufgebraucht ist.

Zum Schluss richten Sie die Pasteles auf vorgewärmten flachen Tellern an, geben eventuell zu viel zubereitete Füllung um die Fladen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Kräuter und Gewürze:

Thymian



Thymian Fladen nahöstliches Sa'tar

Menge: 2 Portionen

½ Bund Thymian, großblättriger

½ Bund Frühlingszwiebeln

350 Gramm Weizenmehl

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Tasse Olivenöl

½ Tasse Sonnenblumenöl

1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz

250 Milliliter Wasser

1/2 Esslöffel, gestrichen Trockenhefe, oder 1/2 Würfel frische Hefe

Außerdem:

etwas Plastikfolie

etwas Backblech

eventuell etwas Alufolie

Beim Einkauf sollten Sie als Bund wirklich ein ordentliches Bündel verlangen, wie etwa großblättrige Petersilie für zum Beispiel Tabulè die im türkischen Gemüsegeschäft verkauft wird.

Zum Backen müssen Sie bitte ein elektrischer Grill oder Gasofen ohne Thermostat Regler nehmen, da bei diesem Gericht kurz, aber sehr heiß gebacken wird, damit von außen eine Kruste und gleichzeitig von innen der Fladen saftig, aber gar wird.

Spülen Sie zuerst den Thymian in drei Durchgängen mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen und streifen Sie danach die Blättchen von den Thymianstiele ab bevor Sie sie in einer Schüssel auffangen. Die oberste weiche Spitze des Thymian können Sie komplett mit einer Schere abknipfen.

Kräuter und Gewürze:

Thymian



Fortsetzung: Thymian Fladen nahöstliches Sa'tar

Jetzt bereiten Sie den Teig vor:

Dafür sieben Sie 2/3 des Mehls in eine große Schüssel, geben die Trockenhefe oder die Frischhefewürfel hinzu und ergänzen die Zutaten mit 1 Teelöffel Tafelsalz sowie gut etwa lauwarmen Wasser. Dann verrühren Sie die Zutaten mit einem Holzlöffel von der Mitte her und geben, sobald das Wasser aufgebraucht wurde, weiter Wasser hinzu, bis ein schöner glänzender, sehr schwer rührbarer Teig entstanden ist. Nun geben Sie von dem übrigen Mehl so viel hinzu, bis sich der Teig beim Rühren von der Schüssel löst. Dann wiederholen Sie die weitere Gabe von Wasser und die Mehlzugabe, bis das Ganze Mehl verbraucht ist und ein schöner weicher Hefeteig entstanden ist. Den Hefeteig bestäuben Sie mit Mehl, decken ihn einem sauberen Geschirrtuch ab und legen ihn an einen warmen Ort (zum Beispiel in den 50 Grad Celsius warmen Backofen).

Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie gut trocken (wichtig!) und schneiden die Frühlingszwiebel in sehr schmale Ringe.

Dann füllen Sie einen tiefen Teller mit einer Tasse Sonnenblumenöl und einer Tasse Olivenöl und verrühren die Öle gut mit einem Schneebesen. Danach benetzen Sie die Hände mit dem Speiseöl, ziehen nun mit der rechten Hand ein kartoffelgroßes Teigklümpchen heraus und kneifen es mit der linken Hand scherenartig ab. Danach legen Sie die Klümpchen direkt auf eine eingeölte Unterlage (zum Beispiel eine Einwegplastiktischdecke), legen sie ohne Kneten, höchstens mit vorsichtigem Zusammenlegen der Abrissflächen zuunterst. So portionieren Sie den ganzen Teig, etwa 8 - 9 Portionen. Dann bestreichen Sie den Teig mit etwas Speiseöl und decken ihn mit der Plastikfolie ab.

Jetzt vermengen Sie in einer trockenen Schüssel den Thymian, den Frühlingszwiebeln und etwas Tafelsalz mit einem guten Schuss Olivenöl.

Danach beginnen Sie mit dem eigentlichen Backen, ideal ist ein Gasofen, oder "Handgrill", eine zweiteilige Grillpfanne mit einseitigem elektrischen Grillelement.

Geben Sie auf eine eingeölte Unterlage mit öligen Händen eine Teigportion. Dann ziehen Sie die Portion vorsichtig kreisförmig oder rechteckig aus, ohne dass die Teigdicke zu gering wird. Danach geben Sie in die Diagonale eine ordentliche Handvoll von der Füllung und schlagen den Teig überlappend von rechts und links von der Diagonale darüber. Über die Teignaht geben Sie noch ein bisschen Füllung und schlagen den Teig von oben und unten zu jeweils einem Drittel drüber. Dann drehen Sie den Teig um und geben ihn zurück auf die geölte Unterlage. Alle Teigportionen bearbeiten Sie bitte gleich, ölen sie danach ein und decken sie mit der Folie ab.

Kräuter und Gewürze:

Thymian



Fortsetzung: Thymian Fladen nahöstliches Sa'tar

Zum Backen drücken Sie eine gefüllte Teigportion auf der geölten Arbeitsfläche platt und ziehen sie leicht auseinander zum einem Fladen. Der Teig muss möglichst etwa 1 Zentimeter dick sein. Danach legen Sie das Gebäck auf ein mit dem Backpapier belegten Backblech, backen ihn im auf mindestens 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen (einseitig). Im Pfannengrill muss der einmal gewendet werden - am besten arbeiten Sie mit Alufolie, die Sie des Öfteren einölen. Zum Herein- und Herausheben nehmen Sie das Gebäck an den Zipfeln und verwenden eine weitere Folie zum Umdrehen. Gebacken werden die Fladen sie Farbe bekommen (Gold Gelb bis braun werden).

Zum Schluss richten Sie die Fladen auf vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel mit stark gesüßtem schwarzen Tee (mit Salbei gewürzt), Tomaten und Oliven.

Kräuter und Gewürze:

Oregano



Scharfe Reispfanne

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Reis

1 Spitzpaprikaschote, rot

1 Spitzpaprikaschote), gelb

300 Gramm Mais, aus der Dose

120 Gramm Zucchini

4 Esslöffel Pflanzenöl

nach eigenem Belieben Peperoni, eingelegte

2 Handvoll Oregano

nach eigenem Belieben Frühlingszwiebeln

2 Spritzer Sojasauce, nach eigenem Belieben

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie den Reis in eine Schüssel und befülle diese großzügig mit Wasser. Dann rühren Sie den Reis einige mal mit der Hand um eventuelle Verunreinigungen zu beseitigen. Das Wasser wird nach und nach von der Stärke des Reises milchig. Gieße anschließend das Wasser ab und wiederhole den Vorgang so lange, bis sich das Wasser klärt. Nun geben Sie den Reis in einen Topf und kochen ihn mit der zweieinhalbfachen Menge Wasser auf (Packungsangabe beachten).? Dabei decken Sie den Topf bitte mit einem Deckel ab, bis der Reis ausgequollen und das Wasser aufgesogen ist. Wenn der Reis gar ist lockern Sie ihn mit einer Gabel auf und halten ihn im Topf (mit Deckel) warm.

Während der Reis kocht, schneiden Sie bitte die anderen Zutaten zu:

Halbieren Sie erst die Paprikaschote, entfernen Sie das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände den Stielansatz und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel oder Scheiben schneiden. Danach spülen Sie die Zucchini ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch kurz trocken, entfernen die Enden der Zucchini und schneiden das Gemüse in gleich dicke Scheiben bevor Sie sie vierteln. Anschließend halbieren Sie die Peperoni (Menge nach gewünschten Schärfegrad), entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen), spülen die Schoten mit kaltem Wasser aus und schneide sie in Ringe. Nun spülen Sie auch die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, lassen die Kräuter und den Mais ganz. Sobald der Reis fertig ist, braten Sie ihn entweder in einer beschichteten Pfanne fettfrei an (dann können Sie 2,5 Personen für das Speiseöl abziehen), oder braten ihn mit 2 Esslöffel Pflanzenöl an.

Kräuter und Gewürze:

Majoran



Vegane Leberwurst mit Majoran

Menge: 2 Portionen

2 große Schalotten oder 4 kleine
2 Knoblauchzehen
100 Gramm Kürbiskerne
100 Gramm Sonnenblumenkerne
100 Gramm Haselnüsse
2 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Senf, mittelscharf
4 Teelöffel Sojasauce
½ Teelöffel Räucherpaprikapulver
2 Bund Majoran, frischer
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehe ab und schneiden Sie beide Zutaten (getrennt) in feine Würfel. Dann mahlen Sie die Kerne und Nüsse in einem Mörser fein und rösten sie in einer Pfanne ohne Fett an. Nach dem Anrösten geben Sie die Kerne und die Nüsse auf einen flachen Teller und lassen sie auskühlen. Danach erhitzen Sie in der gleichen Pfanne 2 Esslöffel Speiseöl und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin an, bis die Zwiebeln glasig sind.

Anschließend mischen Sie die Nussmischung und die Zwiebeln mit Senf, Sojasoße und dem Paprikapulver und pürieren die Mischung in einem Mixer fein. Abgeschmeckt werden die Zutaten danach mit Meersalz und Pfeffer.

Jetzt spülen Sie den Majoran mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken den Majoran fein. Danach verrühren Sie den Majoran mit der pürierten Masse.

Unser Tipp:

Die Leberwurst hält sich abgedeckt im Kühlschrank etwa eine Woche.

Kräuter und Gewürze:

Basilikum



Gnocchi mit Rosmarin-Champignons in Basilikum Pesto

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Gnocchi, vegane
- 1 Kilogramm Champignons
- 2 Esslöffel Weißmehl
- 260 Gramm Pesto, (Basilikum-), veganes
- 200 Milliliter Wasser
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Teelöffel Rosmarin
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Esslöffel Basilikum

Putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden Sie sie in Scheiben. Danach spülen Sie den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken den Rosmarin mit einem großen Küchenmesser fein. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer hohen Pfanne, geben den Rosmarin mit den Champignons hinein und braten beide Zutaten einige Minuten an, bis diese gar sind und die Pilze etwas Farbe bekommen.

Anschließend vermischen Sie in einer Schale das Pesto mit dem Zitronensaft und dem Wasser. Mit der Mischung löschen Sie die Champignons in der Pfanne ab, fügen die Gnocchi hinzu und erhitzen sie in der Sauce erhitzen, bis die Gnocchi gar sind. Nebenbei spülen Sie auch den Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken den Basilikum mit einem großem Küchenmesser grob bevor Sie ihn in die Pfanne geben und unterrühren. Abgeschmeckt wird das Gericht danach mit Tafelsalz und Pfeffer.

Nun verteilen Sie die Gnocchi und die Champignons auf vorgewärmten flachen Tellern und richten das Gericht mit Basilikumblättern an bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

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.

Außerdem:

Kakao Pulver



Soja-Trüffel Pralinen

Menge: 2 Portionen (50 Stück)

400 Gramm Kuvertüre, vegane, zartbitter

200 Milliliter Sojasahne

2 Esslöffel Kakaopulver

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Hacken Sie die 300 Gramm Kuvertüre mit einem großem Küchenmesser klein. Außerdem lassen Sie bitte die Sojasahne in einem Topf aufkochen, ziehen danach den Topf von der Kochstelle und rühren die Kuvertüre unter, bis sie komplett geschmolzen ist. Die Masse füllen Sie anschließend in eine Schüssel um und bedecken sie mit der Frischhaltefolie. Dann geben Sie die Masse zum fest werden für etwa drei Stunden zum Kühlschrank.

Nach der Ruhezeit stechen Sie bitte mithilfe zweier Teelöffel etwa 25 Portionen und formen sie mit den Händen zu Bällchen. Wenn die Masse an den Fingern kleben bleibt, empfehlen wir Ihnen die Hände vor dem Rollen leicht mit kaltem Wasser anzufeuchten.

Danach können Sie entweder die Kugeln in Kakaopulver wälzen oder Sie überzieht sie mit Kuvertüre. Dazu schmelzen Sie 100 Gramm Kuvertüre über einem Wasserbad und lassen sie solange abkühlen, bis die Kuvertüre wieder etwas dicker wird (dabei müssen Sie bitte immer mal mit einem Kochlöffel umrühren).

Dann holen Sie die Pralinen wieder aus dem Kühlschrank, nehmen die Folie ab und tauchen die Pralinen einzeln in die Kuvertüre ein. Danach legen Sie bitte immer etwa 6 Stück auf ein Pralinengitter. Wenn die erste Praline beginnt fest zu werden, rollen Sie sie mit einer Pralinengabel über das Gitter, sodass ein Igelmuster entsteht. Dann lassen Sie die Pralinen auf einer Unterlage fest werden und lagern sie bis zum Verzehr wieder mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank.



Eine Anregung an unsere Abgeordneten...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte:

Mensch:

- Bezahlbares Wohnen ermöglichen und sozialen Wohnungsbau fördern
- Alternative Wohnkonzepte für Senioren und Seniorinnen schaffen
- Stärkere finanzielle Unterstützung für Schulen, Kitas und Bildungseinrichtungen durchsetzen
- Ausbau und Flexibilisierung des öffentlichen Nahverkehrs verwirklichen
- Küster und Künstlerinnen und Kulturschaffende bedarfsgerecht unterstützen

- Projektförderung ausweiten
- Bessere Inklusion-Möglichkeiten entwickeln und umsetzen
- Konzeptentwicklung zur Unterstützung von Obdachlosen
- Maßnahmen gegen Rassismus und Diskriminierung verstärken
- Unabhängige Beschwerdestellen gegen Rassismus und Diskriminierung schaffen

- Willkommens- und Anerkennungskultur erweitern
- Korruption und Lobbyismus bekämpfen
- Direkte Demokratie stärken

Umwelt

- Verstärkte Förderung und Planungssicherheit für Landwirte und Landwirtinnen bei der Umstellung auf biologische, tierleidfreie und nachhaltige Produktion ermöglichen
- Regional Direktvermarktung erweitern und unterstützen
- Mehr Projekte zum Schutz der Artenvielfalt und Biodiversität in Niedersachsen etablieren
- Flächenversiegelung stoppen
- Naturschutzgebiete erhalten und ausbauen

- Renaturierung und Erhaltung von Mooren und Heideflächen
- Forstwirtschaft nachhaltig gestalten
- Anteil von "Urwäldern" erhöhen
- Förderung der regenerativen Energie statt Atomstrom, Kohlekraftwerke und Erdöl-/ Erdgasabhängigkeit
- Lebenswerte Städte durch Grünflächen und "Urban Gardening" gestalten



Eine Anregung an unsere Abgeordneten...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte:

Tier

- Industrielle Massentierhaltung beenden
- Erhöhung der Kontrollen in Tierhaltungs- und Zuchtbetriebe, Versuchslaboren und Tierkörperbeseitigungsanlagen
- Clean-Meat-Produktion im Rahmen regionaler Landwirtschaft voranbringen
- Verpflichtende Einführung pflanzlicher Ernährungsangebote in öffentlichen Einrichtungen
- Generelle Unterstützung von Tierheimen und Wildtierauffangstationen durch die öffentliche Hand
- Verbot von Tiertransporten aus Niedersachsen in Drittländer
- Abschaffung von "Hobby"-Jagd und grausamen Jagdmethoden (zum Beispiel Schließenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förster)
- jagdfreie Region einrichten
- Starke finanzielle Förderung tierversuchsfreier Forschungsmethoden und Einrichtung entsprechender Forschungszentren
- Auftrittserlaubnis auf öffentlichen Flächen nur für Zirkusse und Schausteller ohne Tierdarbietung

Neugierig geworden?

<https://www.tierschutzpartei.de>

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

<https://www.facebook.com/Tierschutzpartei>

<https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.LV.Niedersachsen>

<https://twitter.com/TNiedersachsen>

<https://www.instagram.com/parteimenschumwelttierschutz>

https://www.instagram.com/tierschutzpartei_niedersachsen

Inhalt:

Brokkoli-Quiche Seite: 04-05

Grünkohl Seite: 06

Paprikagulasch Seite: 07-08

Kartoffel-Bohnen-Frikadellen-Pfanne Seite: 09

Weißkohl mit Tofu Seite: 10

Knoblauch Champignon Paprika Seite: 11-12

Süßkartoffel-Steinpilz-Püree mit verschiedenen Pilzen Seite: 13-15

Unser cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja Seite: 16-17

Kichererbsen-Curry mit Spinat und Möhren Seite: 18-19

Suppe von roten Linsen Seite: 20

Weißer Bohnen Yehni Seite: 21

Alfalfa Sprossen-Salat Seite: 22-23

Möhren-Gugelhupf Seite: 24-25

Leinsamenpudding Seite: 26

Brotaufstrich mit Tomate und Sesam Seite: 27

Kokos-Milchreis Seite: 28

Paranuss-Parmesan Seite: 28

Gewürz-Pekannuss-Plätzchen Seite: 29

Möhren-Kokos-Pistazien Torte Seite: 30-31

Walnuss-Pfläumchen-Ecken Seite: 32-33

Weizenvollkorn-Scones Seite: 34

Weizen-Pasteles mit herzhafter Füllung Seite: 35-36

Thymian Fladen nahöstliches Sa'tar Seite: 37-39

Scharfe Reispfanne Seite: 40

Vegane Leberwurst mit Majoran Seite: 41

Gnocchi mit Rosmarin-Champignons in Basilikum Pesto Seite: 42

Soja-Trüffel Pralinen Seite: 43



Tag der Tiere Hannover!

Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

Jedes Jahr im August lädt ein "Arbeitskreis Tierschutz" einer großen Partei mit anderen Organisationen (wie der Tierschutzpartei.de (Landesverband Niedersachsen)) dazu ein Tieren eine Stimme zu geben. Besucherinnen haben jedes Jahr im August Gelegenheit, sich über die Arbeit der Akteure zu informieren und hören interessante Redebeiträge...

<https://www.köche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.köche-nord.de 

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich
vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von
den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum
Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

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

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.köche-nord.de

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