



Kalium 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:



Auch in unserem Kaliumkochbuch möchte ich, Marcus Petersen-Clausen, Ihnen helfen einen Nährstoffmangel zu beheben! Leider kann ich Ihnen nicht dazu raten auf eventuelle Nahrungsergänzungsmittel zu verzichten wenn ihnen Ihr Arzt diese verschrieben hat... doch mit den folgenden Lebensmitteln (die die besten pflanzlichen Kaliumquellen sind) und den Rezepten von Köche-Nord.de versuche ich Ihnen wieder einmal kostenlos weiterzuhelfen und schmackhafte Gerichte zu präsentieren.

Die besten pflanzlichen Kaliumquellen sind:

1. Sojabohnen (ca. 1800 mg/100 g)
2. Aprikosen, getrocknet (ca. 1700 mg/100 g)
3. Weiße Bohnen (ca. 1300 mg/100 g)
4. Erbsen (ca. 900 mg/ 100 g)
5. Feigen, getrocknet (ca. 800 mg/100 g)
6. Spinat (ca. 550 mg/100 g)
7. Grünkohl (ca. 500 mg/100 g)
8. Avocado (ca. 480 mg/100 g)
9. Kartoffeln (ca. 420 mg/100 g)
10. Fenchel (ca. 400 mg/100 g)

Viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte von [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) wünscht Ihnen

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Sojabohnen:



Sojabohnensuppe

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Sojabohnen, getrocknete
1 Esslöffel Bohnenkraut
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Bund Suppengrün
2 Spitzpaprikaschoten
3 Esslöffel Olivenöl oder 1 Esslöffel Margarine
3 Esslöffel Tomatenmark
1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß

Lassen Sie die Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag geben Sie die Bohnen in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen.

Dann spülen Sie das Suppengrün ebenfalls mit kaltem Wasser ab, lassen es in einem weiteren Sieb gut abtropfen und schneiden das Suppengrün danach mit einem großen Küchenmesser klein. Nun ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt mit dem Küchenmesser in kleine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden sie in Würfel.

Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl oder 1 Esslöffel Margarine in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig und geben etwas später den Knoblauch dazu, damit er nicht verbrennt und dadurch bitter wird. Anschließend geben Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut in den Topf und füllen den Topf mit Wasser auf bis die Bohnen bedeckt sind. Danach fügen Sie das Suppengrün und das in der Lorbeerblatt hinzu und lassen die Zutaten etwa 65 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach etwa 60 Minuten Garzeit der Suppe geben Sie die Paprikawürfel mit dem Tomatenmark und den Gewürzen in den Topf. Dann rühren Sie die Zutaten noch einmal gut mit einem Kochlöffel um, lassen die Suppe noch einmal aufkochen und garen die Zutaten danach weitere 6-10 Minuten.

Sojabohnen:

Fortsetzung: Sojabohnensuppe

Nach dem Garen ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und schmecken die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Dazu servieren wir immer ein frisches Baguette oder Fladenbrot. Wenn Sie mögen, können Sie auch noch Kartoffeln mit in die Suppe hineingeben und mitgaren lassen (oder Sie geben gekochte Kartoffeln vom Vortag hinein und stampfen sie dann eventuell klein).

Aprikosen, getrocknet:

Bircher Müsli Tropicana

Menge: 4 Portionen

240 Gramm Haferflocken

160 Gramm Nüsse und Früchte, gemischt oder getrocknete Aprikosen, Datteln, Mango, Papaya mit Cashewkernen

20 Gramm Kokosflocken

600 Gramm Cashewmilch (Cashewdrink)

200 Gramm Kokoswasser (Kokos-Mango-Wasser)

etwas frisches Obst

Befreien Sie die Nüsse von der Schale und zerkleinern Sie sie mit den Trockenfrüchten etwas mit einem großem Küchenmesser (oder hacken Sie beide Zutaten). Dann vermengen Sie die Nüsse und die Trockenfrüchte mit den Haferflocken und den Kokosraspeln in einer verschließbaren Box. Danach gießen Sie die Cashewmilch und das Kokoswasser dazu, rühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel um und stellen das Müsli in der Box verschlossen über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen können Sie bei Bedarf einen Schluck Cashewmilch oder Kokoswasser dazugeben und das Müsli in tiefen Tellern mit frischem Obst, zum Beispiel einer Birne oder einem Apfel, garnieren. Dazu spülen Sie das Obst bitte mit kaltem Wasser ab, reiben es kurz trocken, befreien es mit einem großen Küchenmesser von den Kerngehäuse und schneiden das Obst dann in Scheiben.

Unser Tipp:

Sie können die Cashewmilch und das Mango-Kokos-Wasser durch andere Flüssigkeiten wie Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch usw. ersetzen und einen Schluck Mangosaft dazugeben. Hauptsache ist, dass Sie auf etwa 200 Gramm Flüssigkeit pro Portion kommen.

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

Weißer Bohnen:



Salat mit weißen Bohne und Fleischtomate

Menge: 4 Portionen

1 Dose Bohnen, weiße
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1 mittel-große Zwiebel
1 Fleischtomate
1/2 Bund Basilikum
1 Esslöffel Kapern
1 Esslöffel Weinessig oder Kräuternessig
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie die weißen Bohnen in ein Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Bohnen anschließend gut abtropfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie (oder vierteln sie eventuell, je nach Größe) und schneiden die Zwiebel mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen die Stielansätze von den Tomaten und schneiden die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Nun spülen Sie auch das Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und hacken das Basilikum mit dem großen Küchenmesser fein. Danach vermischen Sie die Bohnen, die Zwiebelstreifen, die Tomatenwürfel, das Basilikum und die Kapern in einer Schüssel.

In einem kleinen Schälchen verrühren Sie dann den Essig mit dem Speiseöl, etwas Tafelsalz und Pfeffer und geben das Dressing danach zum Salat in die große Schüssel. Zum Schluss mischen Sie den Salat kurz mit sauberen Händen durch, lassen ihn 5 Minuten durchziehen und richten die Vorspeise dann in kleinen Schälchen oder auf kleinen Kuchentellern an bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Als Beilage empfehlen wir veganes Ciabatta.

Diese Vorspeise ist übrigens auch ein schöner Snack für zwei Personen (oder aber für vier als Vorspeise).



Erbsen:

Pakistanischer Erbseneintopf

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Gemüsezwiebeln
4 Esslöffel Rapsöl
2 Dosen Tomaten, stückige (Pelati, jede Dose a 400 Gramm)
400 Milliliter Kokosmilch
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Zehen Knoblauch
1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
1 Teelöffel Koriander, gemahlen
4 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)
etwas Chilipulver nach Bedarf
2 Teelöffel braunen Zucker
800 Gramm Erbsen, Tiefkühlware, grüne
2 Esslöffel Minze
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Schnittlauch oder Petersilie, zum Bestreuen

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Etwas später geben Sie die Knoblauchwürfel und die stückigen Tomaten dazu und mischen die Zutaten einmal kurz mit einem Kochlöffel durch. bevor Sie sie mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Dann fügen Sie den Kreuzkümmel, den Koriander, die zerdrückten Lorbeerblätter, den Chili und den braunen Zucker hinzu, rühren den Topfinhalt nochmal kurz mit dem Kochlöffel durch und lassen ihn bei mittlerer Hitze aufkochen.

Nach dem Aufkochen geben Sie die Erbsen mit in den Topf und lassen das Gericht etwa 15-16 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Währenddessen spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Minze dann mit einem großem Küchenmesser klein. Nach der Kochzeit geben Sie die Minze mit in den Topf und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab.



Erbsen:

Fortsetzung: Pakistanischer Erbseneintopf

Nun spülen Sie bitte auch den Schnittlauch oder Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln das Kraut kurz trocken, zupfen (bei Petersilie) die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein (oder schneiden den Schnittlauch mit einem großen Küchenmesser in Röllchen).

Zum Schluss richten Sie den Eintopf mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder vorgewärmten Suppentassen an, bestäuben das Gericht mit den Kräutern (Schnittlauch oder Petersilie) und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diesen köstlichen Eintopf können Sie zum Beispiel mit Brot oder Fladenbrot servieren.



Feigen, getrocknet:

Scharfer Reis mit Räuchertofu

Menge: 4 Portionen

4 Feigen, getrocknete
300 Gramm Basmati - Wildreis - Mischung
400 Gramm Räuchertofu
1 Gemüsezwiebel
2 mittelgroße Möhren
1 große Banane
2 Esslöffel Speiseöl, neutrales
1 Esslöffel Sojasauce
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, am besten roter frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver
etwas Limettensaft

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schneiden Sie die Datteln mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann stellen Sie einen Kochtopf mit Salzwasser auf eine Kochstelle, bringen das Wasser zum Kochen und kochen den Reis nach Packungsanleitung mit den Datteln gar.

Während der Topfinhalt kocht nehmen Sie den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn eventuell mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Räuchertofu in mundgerechte Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in kleine Würfel, schälen die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von dem grünen Stielansatz und schneiden die Möhren dann auch in Würfel. Nun schälen Sie die Banane und schneiden sie in Scheiben.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer beschichteten Pfanne und braten darin die Tofuwürfel erst bei großer Hitze dann bei mittlerer Hitze an. Nach etwa 5-6 Minuten geben Sie die Möhren dazu und braten die Zutaten nach kurzem Durchmischen mit einem Kochlöffel weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Danach geben Sie die Zwiebelwürfel dazu und braten sie etwas mit. Wenn der Tofu und die Möhren nach Wunsch gegart sind (die Möhren sollten noch etwas Biss haben damit die Nährstoffe nicht verkocht sind) mischen Sie bitte die Bananenscheiben und den Reis unter und erhitzen das Ganze nochmals.

Jetzt schmecken Sie die Beilage mit Pfeffer, Chilipulver, Sojasauce und Limettensaft pikant ab, richten es auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren die Beilage zum Schluss Ihren Gästen in kleine Schalen als Beilage.

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

Spinat:

Räuchertofu mit Spinat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Räuchertofu
4 Esslöffel Speiseöl
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
600 Gramm Spinat (Tiefkühlware)
2 Fleischtomaten
200 Milliliter Kokosmilch
2 Teelöffel Kurkuma
2 Teelöffel Koriander
etwas Chilipulver
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Packen Sie den Tofu aus, tupfen Sie ihn eventuell mit dem Küchenpapier trocken und schneiden Sie den Räuchertofu in Würfel. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und braten Sie den Tofu darin an (aber nicht zu braun werden lassen. Vorsicht der backt leicht an!) Danach nehmen Sie den Tofu mit einem Pfannenwender aus dem Wok und lassen ihn auf etwas frischem Küchenpapier abtropfen.

Jetzt spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen mit einem kleinen Küchenmesser die grünen Stielansätze und schneiden die Fleischtomaten dann mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel und braten sie zusammen im Wok bei mittlerer Hitze an bis die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel glasig sind. Nun geben Sie den Spinat mit in den Wok, lassen ihn nur ganz kurz zusammenfallen und schieben den Spinat sofort mit einem Kochlöffel an den Rand des Woks (so behält er seine schöne grüne Farbe).



Spinat:



Fortsetzung: Räuchertofu mit Spinat

Dann geben Sie die Kokosmilch in die Mitte des Wok und fügen die Tomatenwürfel hinzu. Danach lassen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze leicht köcheln, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Während der Wokinhalt köchelt geben Sie noch die restlichen Gewürze hinein (Chili nach Gefühl!), legen den Tofu in die Sauce und lassen ihn nochmal warm werden.

Dann ziehen Sie den Wok von der Kochstelle, schieben den Spinat mit dem Kochlöffel vom Rand auf den Tofu und legen einen Dauf den Wok, damit die Zutaten noch einmal durchziehen.

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

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Ihnen zum Beispiel Basmatireis, der mit einer Nelke, etwas Kardamom und Zimt gekocht wurde.



Grünkohl:

Afrikanisches Grünkohl crunchy

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel, 3 Esslöffel Speiseöl
500 Gramm Grünkohl, fertig geputzt, gehackt
1/2 Tasse Gemüsebrühe (vegan)
1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Senfkörner
1 Knoblauchzehe, ein paar Peperoni, scharfe
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Erdnussbutter mit Stückchen

Geben Sie den Grünkohl (unbearbeitet mit Stielansatz) in ein mit kaltem Wasser gefülltes Spülbecken, tauchen Sie ihn öfters unter, nehmen Sie den Kohl aus dem Wasser und wiederholen Sie den Vorgang noch ein paar mal. Danach lassen Sie den Grünkohl in einem Sieb gut abtropfen, brechen anschließend die Blätter ab und entsorgen welke oder verfärbte Teile. Anschließend zupfen Sie die krausen Blätter entlang der Mittelrippe ab, geben die Blätter erneut in das Spülbecken mit frischem kaltem Wasser und reinigen den Grünkohl nochmal (siehe Tipp). Dann lassen Sie die Blätter erneut im Sieb über einer Schüssel gut abtropfen, lassen in der Zeit neues Wasser in das Spülbecken und reinigen die Blätter zum dritten mal in kaltem Wasser bevor Sie den Grünkohl über der Schüssel im Sieb abtropfen.

Dann schneiden Sie den Grünkohl mit einem großem Küchenmesser in Mundgerechte Stücke, ziehen die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Nebenbei erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten dann die Zwiebelwürfel darin an.

Danach geben Sie den geputzten Grünkohl mit in den Topf, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und löschen sie mit der Gemüsebrühe ab. Jetzt schmecken Sie die Suppe je nach Geschmack mit den Gewürzen ab und erhitzen sie bitte nur kurz erhitzen oder lassen sie weich köcheln.

Nebenbei ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser zusammen mit der Peperoni klein.

Gegen Ende der Garzeit der Suppe fügen Sie noch die Erdnussbutter hinzu, richten die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Grünkohl ist sehr kraus, deshalb verkriechen sich viele Tiere und kleine Insekten zwischen den Blättern die Sie mit dem häufigem Spülen entfernen sollen. Außerdem müssen Sie vor dem weiter verarbeiten die Erdreste und andere Verunreinigungen durch das Spülen vor dem Verzehr sorgfältig entfernen.

**Avocado:**

Avocado-Fleischtomatensalat

Menge: 4 Portionen

4 kleine Avocados, reife, oder 1 große
4 Fleischtomaten
2 Zwiebeln, rot
2 Zehe Knoblauch
2 Chilischoten, frisch, rot
2 Bund Koriandergrün, (ersatzweise 1 Esslöffel zerdrückte Korianderkörner)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Limetten, oder Zitrone, den Saft
12 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel, gestrichen Senf, scharf

Außerdem:

ein Paar Einweghandschuhe

Geben Sie erst das Olivenöl in eine Schüssel, rühren Sie dann den Limettensaft oder Zitronensaft mit einem Schneebesen ein, würzen Sie die beiden Zutaten mit dem Tafelsalz und dem Pfeffer und rühren Sie etwas Senf unter (so sollen Sie eine Vinaigrette herstellen).

Dann spülen Sie das Koriandergrün mit kaltem Wasser ab, hacken es mit einem großem Küchenmesser fein und legen es zunächst beiseite. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Anschließend geben Sie den Knoblauch direkt in die Vinaigrette.

Nun halbieren Sie die Chili, spülen sie mit kaltem Wasser aus und schneiden die Schoten in feine Ringe (am besten mit Einweghandschuhen).

Avocado:



Fortsetzung: Avocado-Fleischtomatensalat

Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, halbieren sie, entfernen den grünen Stielansatz und schneiden die Tomaten in grobe Würfel. Danach geben Sie die Tomatenwürfel und die Zwiebelwürfel in die Vinaigrette und verrühren den Schlüsselinhalt mit dem Schneebesen.

Jetzt putzen Sie die Avocados:

Dafür schneiden Sie als Erstes mit einem kleinen Küchenmesser rundherum in das Fruchtfleisch und halbieren die Avocados. Dabei drehen Sie die Fruchtfleischhälften bitte in entgegengesetzte Richtungen auseinander. Wenn die Avocado noch etwas fest ist, können Sie den Stein nun durch leichtes Drücken auslösen (weiche, reife Früchte entsteinen Sie besser mit einem Teelöffel). Danach lösen Sie das Fruchtfleisch entweder mit einem Esslöffel aus der Schale oder schneiden die Schale der Avocados mit dem kleinen Küchenmesser ein und ziehen die Schale/Haut ebenfalls mit dem Küchenmesser ab. Nun schneiden Sie die Avocados noch mit einem großem Küchenmesser in Würfel und heben die Würfel unter die Tomaten (in dem Salat).

Danach rühren Sie auch den Koriander unter den Avocado-Fleischtomatensalat, schmecken ihn mit Pfeffer und Tafelsalz ab und lassen den Salat etwa 10 Minuten ziehen, bevor Sie ihn nochmals abschmecken und dann Ihren Gästen servieren.

Kartoffeln:



Indische Kartoffeln mit Kichererbsen

Menge: 4 Portionen

4 Stangen Lauch/Porree
2 Spitzpaprikaschoten, rot
3 Esslöffel Olivenöl
8 mittelgroße Pellkartoffeln (gegebenenfalls vom Vortag)
250 Gramm Spinat (Tiefkühlware)
2 Glas Kichererbsen (a 350 Gramm, mit Flüssigkeit)
400 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
4 Esslöffel Gemüsebrühe, instant (vegan)
nach eigenem Belieben Garam Masala
nach eigenem Belieben Chilisauce
nach eigenem Belieben Tafelsalz

Lassen Sie als erstes den Spinat in einem Sieb in einem Spülbecken auftauen. Am nächsten Tag drücken Sie den Spinat etwas mit den Händen aus und legen ihn erst mal zur Seite.

Dann halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde), schütteln Sie den Lauch kurz trocken und entfernen Sie die Stielansätze bevor Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten ebenfalls gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und dann mit dem Küchenmesser in kleine Würfel schneiden.

Jetzt pellen Sie die Pellkartoffeln mit einem kleinen Küchenmesser, schneiden sie in Würfel. Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne, geben den Lauch hinein und braten die Streifen bei hoher Hitze an. Anschließend fügen Sie die Paprikawürfel hinzu, reduzieren die Hitze etwas und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel (bitte nutzen Sie kein Metall, das zerkratzt die Pfanne und die Schwebeteilchen sind krebserzeugend). Danach geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu, braten sie etwas mit, ergänzen das Gericht mit dem Spinat zusammen mit den Kichererbsen mit (!) der Flüssigkeit dazu und lassen die Zutaten etwas heiß werden.

Nach kurzem Erhitzen würzen Sie das Gericht mit Instant-Gemüsebrühe (die Sie in etwas Wasser angerührt haben), eventuell etwas Garam Masala und ein paar Spritzern Chilisauce und lassen es noch einige Minuten bei niedriger Temperatur köcheln. Dann geben Sie die Sojasahne dazu und salzen die indischen Kartoffeln mit Kichererbsen noch etwas nach bevor Sie das Gericht zum Schluss Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Bitte seien Sie beim salzen vorsichtig, die Gemüsebrühe schmeckt schon nach Salz!

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

Fenchel:



Zucchini-Fenchel-Bärlauch-Suppe

1 Kilogramm Zucchini
600 Gramm Fenchel
100 Gramm Cashewkerne, naturbelassen
2 Esslöffel Gemüsebrühe (vegan)
6 Esslöffel Bärlauch, getrocknet
6 Esslöffel Hefeflocken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, bunter, frisch aus der Mühle
etwas Wasser

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie das Gemüse kurz mit einem Küchentuch trocken und befreien Sie es mit einem großen Küchenmesser von den Enden bevor Sie die Zucchini mit dem Küchenmesser in Würfel schneiden. Dann entfernen Sie mit einem Sägemesser das Grün vom Fenchel (aber werfen Sie es nicht weg, Sie können es nach kurzem Abspülen mit kaltem Wasser prima kleingehackt an das Gericht geben). Danach spülen Sie die Fenchelknollen mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem Sieb abtropfen und halbieren die Knollen anschließend mit dem Sägemesser bevor Sie sie den Stielansatz in der Mitte keilförmig mit einem kleinen Küchenmesser ausschneiden. Nach dem Putzen zerteilen Sie den Fenchel bitte grob mit einem großen Küchenmesser.

Dann geben Sie das gesamte Gemüse in einen Topf mit etwas Wasser, fügen die 2 Esslöffel Gemüsebrühe hinzu, bringen die Brühe zum Kochen und garen das Gemüse etwa 10 Minuten ohne Deckel. Dabei nehmen Sie bitte so viel Wasser, dass das Gemüse nicht ganz bedeckt ist, nehmen Sie lieber erst mal nicht zu viel Wasser.

Nach dem Kochen geben Sie den Topfinhalt durch ein Sieb, schrecken ihn kurz mit kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart) und lassen es gut abtropfen. Danach geben Sie die Cashewkerne in einen Mixer und pürieren sie mit dem gegarten und etwas abgekühlten Gemüse zu einer Suppe. Dann rühren Sie noch den Bärlauch, die Hefeflocken, das Tafelsalz und Pfeffer unter die Suppe und würzen sie nach Geschmack mit den Gewürzen.

Fenchel:



Fortsetzung: Zucchini-Fenchel-Bärlauch-Suppe

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Bei uns ist die Suppe dann lauwarm, entweder können Sie sie so Ihren Gästen servieren oder noch einmal kurz in einem Topf erwärmen.

Ein Stabmixer bringt übrigens kein sehr gutes Ergebnis, da damit die Cashewkerne leider nicht fein genug püriert werden und der „sahnige“ Geschmack fehlt. Falls Sie nur ein Stabmixer zur Hand haben, können Sie die Cashewkerne mit dem Gemüse kochen, so werden sie etwas weicher.

Die Suppe ist sehr schön würzig und schmeckt unseren Gästen sehr gut. Wenn Sie es cremiger mögen, nehmen Sie einfach mehr Cashewkerne.



Index:

Sojabohnensuppe Seite: 03-04
 Bircher Müsli Tropicana Seite: 04
 Salat mit weißen Bohne und Fleischtomate Seite: 05
 Pakistanischer Erbseneintopf Seite: 06-07
 Scharfer Reis mit Räuchertofu Seite: 08

Räuchertofu mit Spinat Seite: 09-10
 Afrikanisches Grünkohl crunchy Seite: 11
 Avocado-Fleischtomatensalat Seite: 12-13
 Indische Kartoffeln mit Kichererbsen Seite: 14
 Zucchini-Fenchel-Bärlauch-Suppe Seite: 15-16

Eine Anregung an Abgeordnete...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier (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

Verharmlosung von Tierleid stoppen!

Die Darstellung oder Verbreitung von schwerwiegender Gewalt an Menschen zur Verherrlichung oder Verharmlosung ist in Deutschland bereits im Paragraphen 131 des Strafgesetzbuches verboten worden. Doch Tiere werden in diesem Gesetz leider nicht erwähnt!



So gibt es auf sozialen Netzwerken immer mehr Videos von Tieren, denen Gewalt angetan wird und die dabei gefilmt werden. Und diese besagten Videos dienen nicht – wie z.B. Dokumentarfilme über Massentierhaltung, Tierversuche und Co. – der sehr, sehr wichtigen Informationsverbreitung und Aufklärung, sondern im Gegenteil: Sie verherrlichen die Gewalt an Tieren und regen andere zur Nachahmung an.

In den Videos werden diese Darstellungen häufig verharmlost und als „normal“ betrachtet, was dazu führen kann, dass Tierleid als solches in der Gesellschaft nicht mehr anerkannt wird. Es muss dringend klare Regeln geben, die solche gewaltverherrlichenden Videos unterbinden.

Außerdem sollten bereits existierende Videos nachverfolgt und die Täter:innen tierquälerischer Straftaten konsequent sanktioniert werden. Denn auch wenn es die „Darstellung oder Verbreitung“ noch nicht ist: Die Tierquälerei selbst IST ja laut Tierschutzgesetz bereits strafbar und sollte dementsprechend endlich auch die juristische Aufmerksamkeit erhalten, die sie dringend benötigt.

Wir schließen uns dem Aufruf der Welttierschutzgesellschaft an:
„Stoppt Tierleid in den sozialen Netzwerken!“



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

Eine Anregung an Abgeordnete...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier (Tierschutzpartei.de) gerne durchsetzen möchte:

**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

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 Wildtiertrauffangstationen 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 Förstern)
- 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

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

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

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koeche-nord.de

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