

**Achtung!**

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Beta-Carotin-Mangel vor dem Gebrauch dieses kostenlosem Kochbuch mit Ihren Hausarzt ab! Der Autor Marcus Petersen-Clausen ist kein Mediziner oder ein Ernährungsberater und kann leider nicht genau sagen ob Sie einen Mangel an Beta-Carotin mit diesem Kochbuch ausgleichen können (dieses Kochbuch soll nur Gerichte aufzeigen in dem Beta-Carotin enthalten ist)!

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

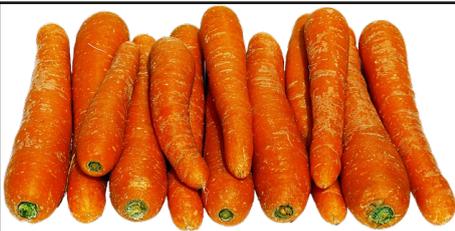


Bild: Möhren

**Beta-Carotin** ( $\beta$ -Carotin)  
von [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de)



Imprint:

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

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

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

## Vorwort:

Sehr geehrte User von Köchge-Nord.de!

In diesem kostenlosem Kochbuch möchte ich Ihnen schmackhafte Rezepte aus 6 Lebensmitteln zeigen die Beta-Carotin ( $\beta$ -Carotin) enthalten. Dieses Vitamin kann im Körper natürlich in Vitamin A umgewandelt werden und wird aus diesem Grund übrigens auch Provitamin A genannt. In natürlicher Form ist Beta-Carotin zum Beispiel in Gemüse und Früchten enthalten, insbesondere in Möhren, Spinat, roter Paprika und Grapefruit.

Sicher werden Sie sagen: „vegan lebende Menschen haben keinen Beta-Carotin Mangelerscheinungen“... doch das ist leider meistens nicht ganz richtig! Beta-Carotin und Vitamin A sind fettlösliche Vitamine (leicht zu merken mit der Eselsbrücke EDK und A, das sind die fettlöslichen Vitamine), deshalb sollten Sie immer wenn Sie zum Beispiel Möhren essen 1 Esslöffel Margarine oder ein Stück Margarine mit konsumieren. Ich glaube nicht das dass viele Menschen bedenken, deshalb veröffentliche ich bei Köche-Nord.de auch dieses kostenlose Kochbuch!

## Übrigens:

Die Zufuhr großer Mengen Beta-Carotin (30 Milligramm pro Tag und mehr), sowohl in Form von Nahrungsergänzungen als auch in Form von konventionellen Lebensmitteln, kann leider zu einer Carotenodermie (Gelbfärbung der Haut) führen!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg beim nach kochen unserer Gerichte,

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

## Inhalt:

Möhren Seite: 04-04  
Spinat Seite: 05-06  
Brokkoli Seite: 07-08  
Paprika Seite: 09-10  
Kirschen Seite: 11  
Grapefruit Seite: 12

## P.s.

Beta-Carotin ist auch in folgenden Lebensmitteln enthalten (vielleicht machen wir dazu noch ein zweites Kochbuch): Kürbisse, Mais, Süßkartoffeln, Tomaten, Aprikosen, Birnen, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Sanddorn, Sauerkirschen und Pflaumen.

## Möhren

Salatsuppe mit Veganer Käse Gorgonzola Art für Bahrenfeld (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 mittel-große Lauchzwiebeln  
100 Gramm Margarine  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
6 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)  
3 Möhren  
4 Knoblauchzehen  
2 Bund Kräuter, gemischte (was der Garten aktuell hergibt)  
800 Gramm Salat - Blätter nach Wahl, aber auch Kohlrabi blätter  
1 Teelöffel Tafelsalz  
2 Prisen Pfeffer, frisch aus der Mühle  
240 Gramm Veganer Käse Gorgonzola Art (siehe Tipp)

### Außerdem:

1 großen Schuss Schlagfix  
2 Stangen Lauch/Porree, eventuell als Ersatz für die Lauchzwiebeln  
2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die 2 Esslöffel Margarine in einem Topf und schwitzen beide gewürfelten Zutaten darin an. Wenn die Zwiebel und der Knoblauch leicht gebräunt sind, löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Brühe bei großer Hitze aufkochen.

Währenddessen schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, entfernen den grünen Stielansatz von den Möhren und reiben beide Zutaten mit einem sauberen Küchentuch trocken. Danach schneiden Sie die Kartoffel und die Möhren in jeweils gleichgroße Stücke und geben die Stücke in den Topf.

Jetzt spülen Sie die Gartenkräuter und die Lauchzwiebel (sollte keine Lauchzwiebel greifbar sein, tut es natürlich auch eine kleine Stange Porree) mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, befreien die Lauchzwiebel von den Stielansätzen und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Ringe. Anschließend geben Sie die Lauchzwiebeln bitte ebenfalls in den Topf geben. Dann lassen Sie die Suppe etwa 15 bis 20 Minuten mit einem Deckel abgedeckt köcheln.

## Möhren:

Fortsetzung: Salatsuppe mit Veganer Käse Gorgonzola Art für Bahrenfeld (Bezirk Altona, vegan)

Währenddessen spülen Sie die gemischten Salatblätter unter fließendem kaltem Wasser ab, zupfen sie klein und geben den Salat anschließend zur Suppe. Dann lassen Sie die Salatsuppe noch einmal etwa 3 Minuten aufkochen und pürieren sie nach der Kochzeit mit einem Pürierstab fein.

Nach dem Pürieren schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, schneiden den veganen Käse (siehe Tipp) in kleine Stückchen (besser wäre raspeln) und lösen ihn in der Suppe auf.

Anschließend verfeinern Sie die Suppe mit einem Schuss Schlagfix und richten sie in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an bevor Sie die Salatsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstücksuppe oder Vorspeise servieren.

### Hinweis:

Wenn die Suppe als Vorspeise gereicht werden soll, reichen die Mengen natürlich für die doppelte Anzahl an Personen.

### Unser Tipp:

Veganer Käse Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion

250 Gramm Tofu (Natur)  
1 Esslöffel dunkle Misopaste  
1 Teelöffel scharfer Senf  
1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig. Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen lassen. Nach der Reifezeit füllen Sie den veganen Käse in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

### Weitere Tipps:

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

---

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

## Spinat

Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Humus:

200 Gramm Kichererbsen  
3 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Zitronensaft  
5 Esslöffel mildes Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Cayennepfeffer

500 Gramm grüner Spargel  
1 Esslöffel Gemüsebrühe  
1 Scheibe Zitrone  
2 Esslöffel Weißweinessig  
2 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Esslöffel mittelscharfer Senf (vegan)  
5 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise gemahlener Pfeffer  
4 mittelgroße Tomaten  
200 Gramm junger Blattspinat  
2 Esslöffel geröstete Pinienkerne

Zum Vorbereiten lassen Sie die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Von den eingeweichten Kichererbsen gießen Sie am nächsten Tag das Wasser ab. Dann rubbeln Sie die Häute von den Kichererbsen ab und entfernen diese. Danach bringen Sie die Kichererbsen in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen und kochen sie etwa 1 Stunde weich. Die gegarten Kichererbsen lassen Sie in einem Sieb abtropfen, dabei fangen Sie bitte die Kochflüssigkeit auf.

Für den Humus ziehen Sie jetzt den Knoblauch ab und halbieren ihn. Dann pürieren Sie die Kichererbsen mit dem Knoblauch, etwas Zitronensaft, Olivenöl, einer Prise Tafelsalz und Cayennepfeffer und geben viel von der aufgefangenen Kochflüssigkeit hinzu, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Dann schälen Sie von dem grünen Spargel nur das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Anschließend spülen Sie den Spargel ab und schneiden ihn in etwa 3 Zentimeter lange Stücke. Die Spargelstangen kochen Sie bitte in kochender Gemüsebrühe und einer Scheibe Zitrone bissfest. Dann nehmen Sie die Spargelstangen mit einer Schaumkelle heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie in einem Sieb abtropfen.

## Spinat:

Fortsetzung: Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus (vegan)

Anschließend verrühren Sie den Essig mit dem Agavendicksaft und dem veganen Senf und schlagen das Olivenöl unter. Diese Dressing würzen Sie bitte mit Pfeffer und Tafelsalz. Nun spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Die Tomaten schneiden Sie in Sechstel-Spalten. Danach verlesen Sie den Blattspinat und entfernen die dicken Stiele. Waschen Sie den Spinat gründlich, schleudern Sie ihn kurz trocken und geben Sie ihn in eine große Schüssel. Dann mischen Sie das Dressing vorsichtig unter. Die Spargelstücke heben Sie danach unter. Dann richten Sie den Spargelsalat auf 4 Tellern oder einer Platte an. Zum Schluss verteilen Sie die Tomatenspalten und die Pinienkörner darauf und servieren den Salat mit dem Humus.

Als Beilage können Sie ofenfrisches Fladenbrot reichen.

## Brokkoli

Gemüse mit Tofu

Menge: 4 Portionen

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

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier  
etwas Frischhaltefolie

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

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

## Brokkoli:

Fortsetzung: Gemüse mit Tofu

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

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

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

### Anmerkung:

Weil wir in diesem Kochbuch unbezahlte Werbung gegen Rechtsextreme Parteien, Organisationen und Bewegungen machen möchte Köche-Nord.de an dieser Stelle auch die Idioten und Automaten (anderes Wort für Autonome) erwähnen:

Welche Partei oder Organisation ist links extrem?

Parteien: Deutsche Kommunistische Partei (DKP), Marxistisch-Leninistische Partei Deutschlands (MLPD), Sozialistische Gleichheitspartei (SGP), Internetplattformen und Rote Hilfe (Verein)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Rote\\_Hilfe\\_\(Verein\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_(Verein)) (unbezahlte Werbung)

In diesem Sinne,  
wir kämpfen für Tiere, bitte kämpfen Sie für uns!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt, Tier Schutz (Landesverband Niedersachsen)

[www.tierschutzpartei.de](http://www.tierschutzpartei.de) (unbezahlte Werbung)

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

---

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

**Paprika:**

sauer - scharf - suppe für Othmarschen (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm planted.chicken  
60 Gramm Spitzpaprikaschoten, frische rote  
60 Gramm Bambussprossen  
60 Gramm Räuchertofu, frisch  
10 Gramm Morcheln, getrocknete, schwarze, chinesische  
14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
100 Milliliter Mineralwasser  
1 Bund Schnittlauch  
800 Milliliter Gemüsebrühe, (Instantprodukt, vegan)  
3 Teelöffel Essig - Konzentrat (25%)  
5 Esslöffel Sojasauce  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
1 klein Chilischoten, frische, fein gehackte, rote  
3 Esslöffel braunen Zucker  
2 Teelöffel Tafelsalz  
1 Zehen Knoblauch, frischer gehackter  
4 Esslöffel Kartoffelmehl / Tapiokamehl, mit 8 Esslöffel kalten Wasser verrührt  
2 Esslöffel Sesamöl

**Außerdem:**

etwas Geflügelgewürzpulver  
etwas Küchenpapier

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit einer Gabel und dem Mineralwasser.

Dann lassen Sie die Morcheln in heißem Wasser mindestens 30 Minuten einweichen und schneiden sie danach in Stücke. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten das planted.chicken 3-5 Minuten von beiden Seiten an bevor Sie es mit dem Geflügelgewürzpulver würzen und danach zerkleinern.

Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprika mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Außerdem tupfen Sie bitte den Tofu mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn ebenfalls in Streifen.

## Paprika:

Fortsetzung: sauer - scharf - suppe für Othmarschen (Bezirk Altona, vegan)

Nun spülen Sie die Bambussprossen mit kaltem Wasser ab, zerkleinern sie etwas mit dem großem Küchenmesser oder kaufen am besten fertig geschnitten Bambus im chinesischen Supermarkt. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe zusammen mit dem planted.chicken, Chili, Knoblauch in einem Topf zum Kochen. Wenn die Brühe kocht geben Sie die Morcheln, Bambus, Paprika und den Tofu und lassen das Ganze nochmals aufkochen.

Jetzt würzen Sie den Topfinhalt mit Essig, Sojasoße, Tafelsalz, Pfeffer und braunem Zucker und lassen die Suppe erneut aufkochen. Nebenbei verrühren Sie die Kartoffelstärke in einer Schüssel mit den 8 Esslöffel kaltem Wasser, geben die Stärke dann in den Topf, rühren dabei mit einem Schneebesen (damit sich keine Klumpen bilden) und rühren dann den Ei-Ersatz in die kochende Suppe. Je nach Geschmack können Sie anschließend die Suppe noch mal mit Essig, Sojasoße und braunem Zucker nachwürzen.

Dann geben Sie die sauer scharfe Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Schälchen (am besten stilechte Reisschalen), streuen etwas getrockneten (oder frisch fein gehackten) Schnittlauch über jede Schale und träufeln danach ein paar Tropfen Sesamöl auf die Suppen bevor Sie sie zum Schluss Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

### Unsere Tipp:

Seien Sie vorsichtig mit der kleinen scharfen Chili, wenn Ihre Gäste es nicht so feurig mögen, können Sie die Kerne entfernen, allerdings muss diese Suppe schon ziemliches scharf sein. Für einen großen Topf für etwa 20 Portionen nehmen wir etwa 6 von diesen kleinen Chilischoten. Die sauer scharfe Suppe ist übrigens durch ihre Schärfe ein idealer Katerkiller und schmeckt sehr gut zum Ausklang einer Party weit nach Mitternacht.

**Kirschen:**

Kirsch-Streuselkuchen

Menge: 1 Portion (die Zutaten sind für ein Backblech.)

Für den Boden:

300 Gramm Margarine, pflanzliche (zum Beispiel Alsan)

300 Gramm Zucker

500 Gramm Weißmehl

etwas Tafelsalz

Für den Belag:

2 Gläser Kirschen

Für die Streusel:

200 Gramm Margarine, pflanzliche

200 Gramm Zucker

350 Gramm Weißmehl

etwas Tafelsalz

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Geben Sie die Margarine in eine Schüssel und sieben Sie den Zucker, das Weißmehl und das Tafelsalz dazu. Dann verkneten Sie die Zutaten mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig. Danach geben Sie den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und rollen ihn mit einem Glas oder einem Nudelholz aus. Dafür streuen Sie am besten noch etwas Weißmehl über den Teig, dann rollt es sich besser und nichts klebt am Glas / der Nudelrolle fest. Nun geben Sie die Kirschen auf den Boden, geben die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel und verkneten sie. Anschließend verteilen Sie die Streusel bitte auf dem Kuchen.

Zum Schluss backen Sie den Streuselkuchen bei etwa 180 Grad 30-35 Minuten, bis die Streusel goldbraun sind, lassen den Kuchen auf einem Gitter auskühlen und servieren ihn Ihren Gästen.

## Grapefruit:

Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbena (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten  
2 gelbe Paprikaschoten  
2 grüne Paprikaschoten  
14 Zitronenverbenablätter  
6 Esslöffel Olivenöl  
120 Gramm Cashewkerne  
2 Esslöffel Zucker  
1 Orange, den Saft davon  
1 Limette, den Saft davon  
1 Grapefruit, den Saft davon  
4 Orangen  
4 Grapefruits  
1 Prise Tafelsalz  
1 Prise gemahlener Pfeffer  
2 Esslöffel Himbeeressig oder Apfelessig

Die Paprikaschoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und schneiden dann die weißen Scheidewände heraus. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Anschließend putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden sie in Scheiben. Die Verbenablätter spülen Sie auch ab und schütteln die Blätter dann kurz trocken. Nun erhitzen Sie jeweils etwas Olivenöl in einem Topf und dünsten die Paprikaschoten, die Möhrenstreifen, die Verbenablätter und die Cashewkerne darin portionsweise etwa 5-6 Minuten unter mehrmaligen Wenden an. Danach bestreuen Sie Alles mit dem Zucker und lassen diesen karamellisieren. Anschließend gießen Sie die Fruchtsäfte hinzu, bringen das Ganze zum Kochen und lassen es weitere etwa 5-6 Minuten zugedeckt dünsten. Danach lassen Sie die Zutaten erkalten.

Währenddessen schälen Sie die Orangen und die Grapefruits so, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Danach schneiden Sie die Filets heraus. Die Gemüse-Cashewkern-Mischung geben Sie jetzt in eine Schüssel und heben die Orangenfilets sowie die Grapefruitfilets unter. Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit Pfeffer, Tafelsalz und Essig ab und fügen das restliche Olivenöl hinzu.

**Index:**

Salatsuppe mit Veganer Käse Gorgonzola Art für Bahrenfeld (Bezirk Altona, vegan) **Seite:** 03-04  
Tipp: Veganer Käse Gorgonzola Art **Seite:** 04

Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus (vegan) **Seite:** 05-06

Gemüse mit Tofu **Seite:** 07-08

sauer - scharf - suppe für Othmarschen (Bezirk Altona, vegan) **Seite:** 09-10

Kirsch-Streuselkuchen **Seite:** 11

Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbena (vegan) **Seite:** 12

**We have a dream...**

A suggestion to Members...

... what the party human, environmental, animal  
([Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) wants to assert:

**Human:**

- Allow affordable housing and promote social housing
- Create alternative housing concepts for seniors and elderly women
- Strengthen financial support for schools, kitas and educational institutions
- Strengthening and flexibility of public transport
- Helping cushions and artists according to needs
  
- Extension of project funding
- Develop and implement better inclusive opportunities
- Concept development to support homeless people
- Strengthening measures against racism and discrimination
- Create independent complaints against racism and discrimination
  
- Extension of welcome and recognition culture
- Fighting corruption and lobbyism
- Strengthening direct democracy

**Environment:**

- Enhanced support and planning safety for farmers in transition to organic, animal-free and sustainable production
- Expand and support regional direct marketing
- Establish more biodiversity and biodiversity projects in Lower Saxony
- Stop surface sealing
- Conservation and extension of nature conservation areas
  
- Renaturation and maintenance of moors and heaths
- Sustainable design of forestry
- Increase the proportion of "foreign"
- Promotion of renewable energy instead of nuclear power, coal power stations and oil/gas dependence
- Living values to shape cities through green areas and urban gardening

**We have a dream...**

A suggestion to Members...

... what the party human, environmental, animal  
([Tierschutzpartei.de](https://Tierschutzpartei.de)) wants to assert:

**Animal:**

- End industrial massage
- Increase in controls in livestock and farm holdings, experimental laboratories and carcasses
- Advancing Clean-Meat production in regional agriculture
- Mandatory introduction of herbal food offers in public institutions
- General support for animal shelter and wild animal reception stations through Public Hand
  
- Prohibition of animal transport from Lower Saxony to third countries
- Abolition of "hobby" hunting and cruel hunting methods (e.g. sleeper plants), awarding hunting rights only to professionally authorized persons (e.g. wild-keepers or fans)
- Set up hunting-free region
- Strong financial support for non-animal research methods and the establishment of appropriate research centres
- Residence permit on public areas only for circuses and showers without animal undercutting

Curious?

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

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

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

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

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

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

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

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

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

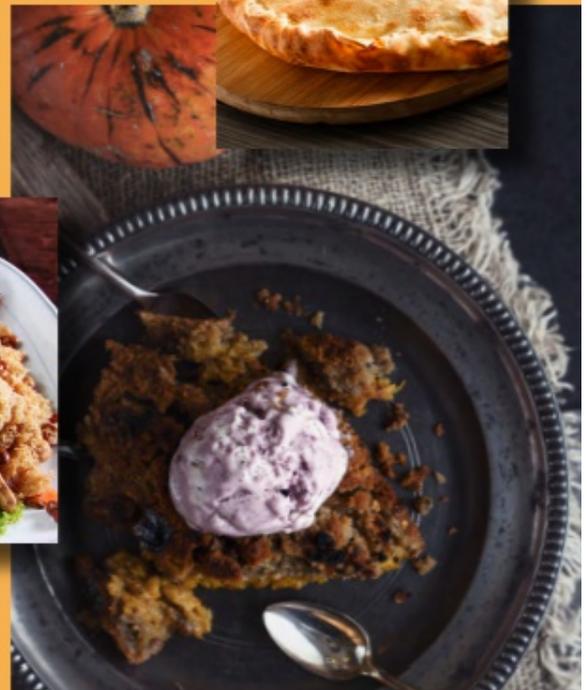
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

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

Chia Samen Rezepte

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



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

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