

Achtung!

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Vitamin H-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 Vitamin-H mit diesem Kochbuch ausgleichen können (dieses Kochbuch soll nur Gerichte aufzeigen in dem Vitamin-H enthalten ist)!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

**Vitamin H Kochbuch**

(Vitamin H wird auch als Biotin bezeichnet und wirkt positiv auf Haut und Haare)
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 Köche-Nord.de!

Sicher kennen Sie die bekannte deutsche Shampoo-Werbung in der gesagt wird: "weil ich meine Haare behalten will!" In meinen Augen ist das nur Abzocke und ich würde ihnen nicht raten ein teures Shampoo zu kaufen wenn Sie Haarausfall haben. Statt dessen empfehle ich Ihnen in diesem Buch mit den Rezepten von Köche-Nord.de Lebensmittel die auch Vitamin H (Biotin) enthalten!

Biotin aktiviert Enzymreaktionen, die eine zentrale Bedeutung im Stoffwechsel besitzen. Sie sind natürlich wichtig für die Glukosebildung, den Auf- und Abbau von Fettsäuren und übrigens auch beim Abbau einiger Aminosäuren. Biotin wirkt sehr positiv auf Haut und Haare!

Achtung:

Ich kann Ihnen nicht hundertprozentig sagen das Sie Ihre Haare beim Konsum dieser Rezepte nicht verlieren werden (das muss ich leider schreiben weil mich sonst jeder Leser verklagen könnte der jemals seine Haare verloren hat und sagt: "ich habe immer die Rezepte aus diesem Kochbuch nach gekocht und gegessen!")

Viel Spaß beim Nachkochen,
wünscht Ihnen
Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de

P.s. Biotin ist ein wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex. Eigentlich sagt man das dass Wasser mit der Nahrung aufgenommen wird und das Vitamin für den Körper lösbar ist. Trotzdem trinke ich (Marcus Petersen-Clausen) sicherheitshalber ein Glas (200 Milliliter Wasser) beim Konsum der Gerichte. Es bleibt Ihnen überlassen ob Sie das auch machen!

Lebensmittel mit Vitamin H:

Weizenkeime **Seite:** 03
Erbsen **Seite:** 04
Spinat **Seite:** 05-06
Walnüsse **Seite:** 07-08
Champignons **Seite:** 09-12
Haferflocken **Seite:** 13
Sojabohnen **Seite:** 14-15
Tomaten **Seite:** 16-18
Kartoffeln **Seite:** 19

Außerdem:

Aprikosen **Seite:** 20
Bananen **Seite:** 21-22
Erdbeeren **Seite:** 23
Index **Seite:** 25

Übrigens:

Die Links in diesem Buch sind in der Regel immer unbezahlte Werbung!

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

Weizenkeime



Möhrensalat mit Weizenkeimen

Menge: 2 Portionen

4 Möhren
50 Gramm Weizenkeime
30 Gramm Sonnenblumenkerne
1/2 Zitrone, Saft davon
eventuell Zucker, oder Xylitol

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen und raspeln Sie die Möhren mit einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft aus. Dann beträufeln Sie die Möhren mit dem Zitronensaft und heben die Weizenkeime sowie die Sonnenblumenkerne unter. Wenn Sie mögen, können Sie zu den Zutaten noch etwas Zucker/Xylitol zugeben.

Zum Schluss richten Sie den Salat in kleinen Dessertschalen oder auf Kuchentellern an und servieren die Vorspeise Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wenn Ihre Gäste es süß mögen, können Sie übrigens auch Obst rein schneiden. Für einen Salat können Sie auch noch eine mit kaltem Wasser ab gespülte Salatgurke rein raspeln/ schneiden und die Vorspeise mit Pfeffer, Tafelsalz, Balsamico und Pflanzenöl (1:1) abschmecken.

Selbstverständlich können Sie diese Vorspeise auch als gesundes Frühstück servieren.

Erbsen



Erbsensuppe mit Orangenminze für Barmstedt (Kreis Pinneberg, vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Erbsen
4 Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
6 Zweige Minze (Orangenminze)
4 Lauchzwiebeln
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen Sie sie gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien Sie die Lauchzwiebeln von den Stielansätzen und schneiden Sie sie danach in halbe Ringe.

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann in Würfel. Danach geben Sie die Kartoffelwürfel zusammen mit den Erbsen in einen Topf, gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Zutaten bei großer Hitze weich. Anschließend fügen Sie die Orangenminze hinzu und pürieren die Suppe bevor Sie sie mit Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss streuen Sie die Lauchzwiebeln über die Suppe, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

<https://www.koeche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

Spinat



Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan)

Menge: 8 Portionen

4 Salatgurken
2 Äpfel, grüne ungeschälte (Boskop)
100 Gramm Spinat, frischer
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Salat (Römersalatherzen), alternativ 2 Handvoll Eichblatt oder Rucola,
25 Milliliter Essig (Jerez-Essig, alter)
1 Bund Zitronenmelisse oder Minze (kleiner Bund), gehackte
nach eigenem Belieben Croûtons (Weißbrotroutons)
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Meersalz
eventuell etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Liter Wasser

Schälen Sie die Gurken, schneiden Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser ab und schneiden Sie die Salatgurken mit dem Küchenmesser in Scheiben. Danach schälen Sie die Äpfel, vierteln sie mit dem großem Küchenmesser, entfernen die Kerngehäuse und schneiden die Äpfel in Stücke. Dann ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel.

Nun schneiden Sie den Stielansatz vom Römersalat mit einem großen Küchenmesser ab und geben die Blätter in ein Sieb. Dann lassen Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken, tauchen das Sieb hinein, nehmen es wieder aus und wiederholen den Vorgang bis Sie meinen das Ihr Salat keine Verunreinigungen mehr hat. Danach lassen Sie die Römersalatherzen im Sieb über einer Schüssel gut abtropfen. Nach dem Reinigen des Salates schneiden Sie ihn bitte grob mit dem großem Küchenmesser in Stücke.

Wenn Sie frischen Salt verwenden zupfen Sie anschließend die Blätter in kleinen Stückchen von den Stielen. Dann füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, geben die Spinatblätter dort hinein und spülen sie gut mit beiden Händen durch um Erdreste und Schmutz zu entfernen ohne die zarten Blätter des Spinates zu beschädigen. Eventuell müssen Sie übrigens das Wasser 1-2 mal erneuern.

Spinat



Fortsetzung: Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan)

Jetzt füllen Sie einen Topf mit 2 Liter kaltem Wasser auf, geben den Spinat tropfnass und die anderen Zutaten die Sie gerade vorbereitet haben hinein und stellen den Topf am besten über Nacht - mindestens 12 Stunden - mit einem Deckel abgedeckt kalt (wenn Sie einen großen Kühlschrank haben können Sie den Topf dort hinein stellen, ansonsten tut es auch ein Keller oder der Balkon).

Am nächsten Tag pürieren Sie die Zutaten im Topf sehr fein mit einem Pürierstab (bitte gießen Sie das Wasser nicht ab) und schmecken das Gazpacho mit dem Jerez-Essig, Meersalz und eventuell auch gemahlenem Pfeffer ab. Danach stellen Sie die Zutaten nochmals kalt.

Vor dem Servieren schneiden Sie das Weißbrot mit einem großem Küchenmesser in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die Weißbrotroutons darin knusprig an. Außerdem spülen Sie die Zitronenmelisse oder Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Blätter mit dem großem Küchenmesser in Streifen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren das Gazpacho mit der Zitronenmelisse oder Minze und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Walnüsse



Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Walnüsse
30 Gramm Margarine
2 Teelöffel braunen Zucker
2 Esslöffel Balsamico
1 Apfel, säuerlich (Boskop)
400 Gramm Rotkohl
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
200 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne)
1 Messerspitze Zimt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Vierteln Sie den Rotkohl mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie den Stielansatz (Strunk) und entfernen Sie eventuell die äußeren Blätter. Dann schneiden Sie den Rotkohl mit dem großem Küchenmesser in feine Streifen oder reiben ihn auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Nun schälen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse, schneiden den Apfel ebenfalls in Viertel und schneiden die Apfelviertel danach mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Außerdem Hacken Sie Walnüsse bitte auch mit dem großem Küchenmesser grob klein.

Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und lassen den Zucker darin bei mittlerer bis großer Hitze karamellisieren. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit Balsamico ab (Vorsicht vor den Essigdämpfen). Danach geben Sie die Apfelwürfel und die Walnüsse (bitte behalten Sie ein paar Walnüsse für die Dekoration zurück) mit in den Topf, verrühre die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und lassen sie unter Rühren etwa 2 Minuten bei großer Hitze rösten.

Walnüsse



Fortsetzung: Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Jetzt geben Sie den Rotkohl in den Suppentopf, gießen ihn mit der Gemüsebrühe auf und lassen die Suppe etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Rotkohl - Walnuss - Suppe bitte mit einem Stabmixer oder Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, gießen die pflanzliche Sahne dazu, verrühren den Topfinhalt nochmal mit dem Kochlöffel und lassen die Suppe nochmals kurz bei großer Hitze aufkochen. Abgeschmeckt werden die Zutaten danach mit Tafelsalz, Pfeffer und Zimt und eventuell noch mit etwas Essig.

Zum Schluss richten Sie die Rotkohl - Walnuss - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit den restlichen gehackten Walnüssen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Champignons



Pizza Bali

mit Spitzpaprika, Broccoli Champignons, Peperoni, Mais und Oliven

Menge: 3 Portionen

Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

500 Gramm Weizenmehl Type 405

20 Gramm Hefe, frische

10 Gramm Tafelsalz

50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)

320 Milliliter Wasser

Weizenmehl, zum Bestäuben

Für die Sauce:

6 Esslöffel Tomaten, pürierte

3 Esslöffel Tomatenmark

2 Teelöffel Oregano

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Pizza

1 Spitzpaprika

100 Gramm Broccoli

5-6 Champignons (oder andere Pilze)

einige Peperoni

1 kleine Dose Mais

6 Basilikum-Blätter

3 Tropfen Olivenöl

1 Olive

Vorbereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 230 Grad (Heißluft) vor. Wenn Sie ein Pizza-Stein (Brot-Back-Stein) benutzen, müssen Sie diesen 60 Minuten vorher aufheizen.

Champignons



Fortsetzung: Pizza Bali

mit Spitzpaprika, Broccoli Champignons, Peperoni, Mais und Oliven

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Das Tafelsalz, das Olivenöl und das Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig. Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Knethaken zubereiten. Der Teig muss möglichst insgesamt 5 - 10 Minuten geknetet werden.

Danach lassen Sie den Teig etwa 60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank (!!!) ruhen.

Anschließend halbieren Sie die Spitzpaprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie abtropfen lassen und mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel schneiden. Dann schneiden Sie das harte, trockene Stielende (Strunk) des Broccoli mit einem großen Küchenmesser ab und entfernen eventuell die Seitentriebe und die groben Blätter. Danach schneiden Sie mit einem Gemüsemesser mundgerechte Röschen von den Broccolistängeln, schälen die Röschenstängel mit dem Gemüsemesser, geben sie anschließend in ein grobes Sieb und spülen die Broccoliröschen dann mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie im Sieb in einem Spülbecken gut abtropfen lassen.

Während die Röschen abtropfen putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie mit dem Gemüsemesser in Scheiben.

Danach nehmen Sie den Broccoli aus dem Sieb, gießen den Mais hinein, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais auch gut abtropfen.

Zubereitung:

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst recht dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr passierte Tomaten.

Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und teilen ihn in 3 gleichgroße Stücke und formen diese zu Kugeln. Danach lassen Sie die Kugeln nochmals 10 Minuten gehen, bestäuben in der Zwischenzeit eine Arbeitsfläche mit Mehl und legen die Kugeln darauf.

Champignons



Fortsetzung: Pizza Bali
mit Spitzpaprika, Broccoli Champignons, Peperoni, Mais und Oliven

Auf die Mitte eines Teigbällchens legen Sie den Handballen auf und drücken den Teig vom Körper weg, so dass er gestreckt wird. Dann drehen Sie den Teig und drücken ihn erneut weg. Das Ganze wiederholen Sie bitte solange, bis er annähernd rund ist (das klappt nie ganz perfekt) und einen Durchmesser von etwa 20 - 22 Zentimeter hat. Am Rand sollte der Teig möglichst einen Tick dicker sein.

Die Pizza-Böden legen Sie jetzt auf einen mit Mehl bestäubten Holz-Schieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

Für eine Bali belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

1 Spitzpaprika,
100 Gramm Broccoli,
5-6 Champignons (oder andere Pilze),
einige Peperoni,
frisches Basilikum,
in die Mitte eine schwarze Olive,
frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.
Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.
Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Die belegte Pizza schieben Sie nun auf den Pizza-Stein (zur Not geht auch ein normales Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde).

Champignons



Fortsetzung: Pizza Bali

mit Spitzpaprika, Broccoli Champignons, Peperoni, Mais und Oliven

Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 220 Grad Celsius (Heißluft).

Unsere Tipps:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten empfehlen wir Ihnen das Rezept "Pizza richtig vorbereitet / zubereitet" durchzulesen. Außerdem sollten Sie sich in dem Rezept die folgenden Videos angucken damit Sie wissen was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

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

(auch unbezahlte Werbung)!

Weiterer 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 weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Haferflocken



Quinta-Haferflocken-Porridge

Menge: 2 Portionen

40 Gramm Quinoa, weiß
60 Gramm Haferflocken, zarte
800 Milliliter Wasser
nach eigenem Belieben Süßungsmittel
etwas Zimtpulver oder Vanille, nach Geschmack

Spülen Sie die Quinoa mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie etwas abtropfen. Dann bringen Sie in einem kleinen Topf 400 Milliliter Wasser zum Kochen und geben die Quinoa hinzu. Danach lassen Sie die Quinoa bei hoher Hitze, mit geschlossenem Deckel, köcheln, bis diese gar ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Zwischendurch müssen Sie den Topfinhalt bitte mit einem Kochlöffel umrühren.

Nun fügen Sie auf kleiner Hitze die Haferflocken sowie die restlichen 400 Milliliter Wasser hinzu und rühren das Ganze nochmal gut um. Anschließend lassen Sie die Zutaten langsam köcheln, bis die Haferflocken schön weich und das Porridge cremig geworden ist.

Danach geben Sie das Süßungsmittel und die Gewürze nach Geschmack dazu richten das Dessert in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit frischen Früchten, Nüssen, Körnern, Mandelmus und etwa Ahornsirup.

Sojabohnen



Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Basmati

300 Gramm Chinakohl

Für die Füllung:

1 Zwiebel, gepellt, halbiert, in Scheiben geschnitten

150 Gramm Möhren, geschält, in feine Streifen geschnitten oder geraspelt

100 Gramm Champignons, abgerieben, in feine Scheiben geschnitten

2 Esslöffel weißes Mehl

100 Gramm Sojabohnen, gewaschen, gut abgetropft

2 Esslöffel weißes Mehl

10 Gramm Ingwer, geschält, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, abgezogen, fein gehackt

3 Esslöffel Sojaöl

3 Esslöffel Sojasauce

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Speisestärke

etwas Wasser, kaltes

Bringen Sie in einem großen Topf etwas Wasser zum Kochen. Währenddessen spülen Sie bitte möglichst große Chinakohlblätter unter fließend kaltem Wasser ab und geben sie dann in das kochenden Wasser (blanchieren). Nach etwa 30 Sekunden bis 1 Minute nehmen Sie die Blätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit die Blätter nicht weiter garen) und gut lassen den Chinakohl danach in einem Sieb abtropfen.

Nebenbei kochen Sie den Reis bitte wie gewohnt.

Danach erhitzen Sie für die Füllung in einer großen Pfanne oder in einem Wok 2 Esslöffel Sojaöl und braten das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren kurz an. Abgeschmeckt wird das Gemüse anschließend mit Sojasauce, Pfeffer und Tafelsalz.

Nun breiten Sie die Chinakohlblätter auf einem Küchenbrett aus und schneiden die dicken Mittelrippen mit einem großen Küchenmesser flach. Dann verteilen Sie die Gemüsefüllung auf den Chinakohlblättern und stellen den in der Pfanne verbliebenen Gemüsesud erst einmal beiseite. Danach schlagen Sie die Seiten der Chinakohlblätter nach innen, damit die Füllung nicht herausfallen kann und rollen die Chinakohlblätter der Länge nach fest.

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

Sojabohnen



Fortsetzung: Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Jetzt erhitzen Sie erneut 1 Esslöffel Sojaöl in der Pfanne und braten die Chinakohl-Rouladen von allen Seiten darin kurz unter wenden von allen Seiten an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an, legen einen Deckel auf die Pfanne und garen die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten. Dann geben Sie den beiseite gestellten Gemüsesud hinzu, rühren nebenbei die Speisestärke und etwas kaltes Wasser in einer kleinen Schüssel an und dicken die Sauce damit an. Nach Geschmack können Sie die Sauce auch noch mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Sojasauce würzen.

Zum Schluss verteilen Sie die Sauce gleichmäßig auf 3 Teller, geben die Chinakohl-Rouladen darauf und servieren das Gericht Ihren Gästen mit dem fertig gekochten Reis.

Tomaten



Pizza Café Confus Flensburg (Jugendkulturhaus Exe)
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Mais und frischer Spitzpaprika

Menge: 3 Portionen
Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

500 Gramm Weizenmehl Type 405
20 Gramm Hefe, frische
10 Gramm Tafelsalz
50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)
320 Milliliter Wasser
Weizenmehl, zum Bestäuben

Für die Sauce:

6 Esslöffel Tomaten, pürierte
3 Esslöffel Tomatenmark
2 Teelöffel Oregano
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Zucker
1 Prise Chili, nach Belieben
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Pizza

80 Gramm Sim Sala Mi (von Vantastic Foods, unbezahlte Werbung)
80 Gramm Schinken Spicker
1 kleine Dose Mais
1 frische Spitzpaprika
6 Basilikum-Blätter
3 Tropfen Olivenöl
1 Olive

Vorbereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 230 Grad (Heißluft) vor. Wenn Sie ein Pizza-Stein (Brot-Back-Stein) benutzen, müssen Sie diesen 60 Minuten vorher aufheizen.

Tomaten



Fortsetzung: Pizza Café Confus Flensburg (Jugendkulturhaus Exe)
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Mais und frischer Spitzpaprika

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Das Tafelsalz das Olivenöl und das Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig. Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Kneithaken zubereiten. Der Teig muss möglichst insgesamt 5 - 10 Minuten geknetet werden.

Danach lassen Sie den Teig etwa 60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank (!!!) ruhen.

Außerdem Schneiden Sie das Sim Sala Mi in Scheiben und achteln den Schinken Spicker. Dann geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut über einem Spülbecken abtropfen. Anschließend halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz bevor Sie die Paprika gründlich mit kaltem Wasser ausspülen, abtropfen lassen und mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Zubereitung:

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst recht dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr passierte Tomaten.

Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und teilen ihn in 3 gleichgroße Stücke und formen diese zu Kugeln. Danach lassen Sie die Kugeln nochmals 10 Minuten gehen, bestäuben in der Zwischenzeit eine Arbeitsfläche mit Mehl und legen die Kugeln darauf.

Auf die Mitte eines Teigbällchens legen Sie den Handballen auf und drücken den Teig vom Körper weg, so dass er gestreckt wird. Dann drehen Sie den Teig und drücken ihn erneut weg. Das Ganze wiederholen Sie bitte solange, bis er annähernd rund ist (das klappt nie ganz perfekt) und einen Durchmesser von etwa 20 - 22 Zentimeter hat. Am Rand sollte der Teig möglichst einen Tick dicker sein.

Tomaten



Fortsetzung: Pizza Café Confus Flensburg (Jugendkulturhaus Exe)
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Mais und frischer Spitzpaprika

Die Pizza-Böden legen Sie jetzt auf einen mit Mehl bestäubten Holz-Schieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

Für eine Café Confus Flensburg belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

Sim Sala Mi,
Schinken Spicker,
Mais,
frischer Spitzpaprika,

frisches Basilikum,
in die Mitte eine schwarze Olive,
frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.
Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.
Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Die belegte Pizza schieben Sie nun auf den Pizza-Stein (zur Not geht auch ein normales Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde).

Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 220 Grad Celsius (Heißluft).

Unsere Tipps:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten empfehlen wir Ihnen das Rezept "Pizza richtig vorbereitet / zubereitet" durchzulesen. Außerdem sollten Sie sich in dem Rezept die folgenden Videos angucken damit Sie wissen was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5eklC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

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

(auch unbezahlte Werbung)!

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, instand (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 Instand-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!

Aprikosen



Hirse-Pudding mit Aprikosen (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Hirsekörner
1 Esslöffel Speiseöl
1/2 Liter Sojamilch oder andere pflanzliche Milch (Menge anpassen)
1 Teelöffel Zimt

Zusätzlich nach eigenem Geschmack:

2 Teelöffel Agavendicksaft
50 Gramm Geröstete Haselnuss
50 Gramm Rosinen
50 Gramm Kandierter Ingwer, gehackt (siehe Tipp)

Als Beilage:

250 Gramm Getrocknete Aprikosen (60 Minuten in heißem Wasser einweichen)

Der Pudding, der durch die Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch) eine köstlich cremige Konsistenz erhält, kann für sich allein oder mit Fruchtpürees beziehungsweise Kompott serviert werden.

Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und rösten die Hirse bei schwacher Hitze etwa 4-5 Minuten goldbraun. Nach der angegebenen Zeit gießen Sie die Hirse mit der Sojamilch auf, bringen den Pfanneninhalt zum Kochen und lassen ihn etwa 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln.

Anschließend füllen Sie die Zutaten aus der Pfanne in eine feuerfeste Form (zum Beispiel eine Auflaufform), bestreuen sie mit dem Zimt (und eventuell mit einer der zusätzlichen Zutaten beziehungsweise mit allen) und backen den Hirse-Pudding etwa 45-60 Minuten im Backofen.

Währenddessen erhitzen Sie die Aprikosen in ihrem Einweichwasser etwa 10 Minuten in einem kleinem Kochtopf. Nach der Backzeit hohlen Sie den Pudding aus dem Backofen, geben ihn in kleine Dessertschalen und servieren den Hirse-Pudding mit den Aprikosen.

Unser Tipp:

Kandierter Ingwer ist getrockneter Ingwer, er verleiht Ihrem Dessert eine ganz besondere würzig-scharfe-Note. Übrigens ist getrockneter Ingwer besonders lange haltbar (bis zu 2 Jahre)!

Sie können den getrockneten Ingwer zum Beispiel im Standmixer pulverisieren.

Bananen



Amerikanischer Obstsalat

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Erdbeeren
1 Apfelsine (Orange)
1 Grapefruit
2 Bananen
50 Gramm Kirschen
1 Dose Ananas (Stücke/Würfel)
20 Walnüsse
etwas Zucker nach Geschmack
2 Gläser Weißwein (oder hellen Traubensaft)
1/2 Zitrone, den Saft

Außerdem:

eventuell 1 Schuss Rum (Groß)
eventuell Schlagfix
eventuell Vanillezucker
eventuell ein paar Löffelbiskuits

Geben Sie die Erdbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Erdbeeren danach über einem Spülbecken gut abtropfen während Sie sie entstielen. Dann halbieren Sie die Erdbeeren oder vierteln sie. Nun spülen Sie die Apfelsine mit kaltem Wasser ab und reiben sie danach kurz mit einem Geschirrtuch trocken.

Anschließend entfernen Sie von der Grapefruit die oberen und unteren Enden der Schale mit einem flexiblen Filetmesser. Dann stellen Sie die auf ein Küchentablett und entfernen mit dem Filetmesser rundherum die Schale (dafür schneiden Sie einfach an der Hautseite der Grapefruit entlang und entfernen dabei das weiße von der Schale). Nun gehen Sie einfach mit dem Filetmesser in die einzelnen Lamellen und schneiden kleine Filets heraus bevor Sie die Apfelsine (Orange) genauso verarbeiten.

Bananen



Fortsetzung: Amerikanischer Obstsalat

Jetzt schälen Sie die Bananen und schneiden sie bitte mit einem großen Küchenmesser (oder dem Filetmesser das Sie gerade eben verwendet haben) in Scheiben. Außerdem entsteinen Sie bitte die Kirschen, geben die Kirschen in ein grobes Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Kirschen gut abtropfen lassen.

Anschließend knacken Sie die Walnüsse, entnehmen die Walnusskerne und hacken die Kerne grob mit einem großen Küchenmesser kleinhacken. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft von einer halben Zitrone in eine Schüssel (am besten pressen Sie den Zitronensaft durch ein Sieb damit Sie keine Zitronenkerne im Dessert haben)

Dann geben Sie die ganzen restlichen Zutaten in die Schüssel, vermischen sie miteinander 8 mit der Hand) und mischen den Schlüsselinhalt mit dem Zitronensaft bevor Sie die Zutaten nach Geschmack mit Zucker würzen und eventuell mit Rum und Weißwein oder hellen Traubensaft begießen (wenn Kinder mitessen sollten Sie den Rum weglassen und den Weißwein mit hellen Traubensaft ersetzen).

Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen sie etwa 30 Minuten in den Kühlschrank.

Nach der Ruhezeit hohlen Sie die Schüssel wieder aus dem Kühlschrank, füllen die Zutaten mit einem Esslöffel in kleine Dessertschalen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Kalorien pro Person : 280/1172 J

Unser Tipp:

Sie können den amerikanischen Obstsalat noch mit Schlagfix, den Sie mit etwas Vanillezucker gesüßt und mit einem Schneebesen aufgeschlagen haben, und mit Löffelbiskuits toppen.

Erdbeeren



Niendorfer Schneewittchen-Torte (Schokoladen-Torte mit Erdbeeren)

Menge: 1 Torte

1 dunkler Wiener Boden (Biskuitboden)

400 Gramm Erdbeeren

Für die Füllung:

1 Paket Vanillepudding-Pulver

500 Milliliter Vollmilch

300 Milliliter Sahne (süß)

2 Pakete Sahne-Steif

1 Paket Vanillezucker

1 Esslöffel Amaretto

Außerdem:

1 Esslöffel Amaretto

etwas Puderzucker

einige Schokowaffel-Röllchen

einige Minzblätter

Kaufen Sie den Wiener Boden zum Beispiel beim Bäcker und teilen Sie ihn einmal quer (das geht gut mit einem Bindfaden). Dann putzen Sie die Erdbeeren, geben sie in ein Sieb, tauchen das Sieb in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen die Erdbeeren kurz abtropfen. Danach schneiden Sie bitte die Hälfte klein und halbieren die andere Hälfte.

Für die Füllung kochen Sie das Puddingpulver mit der Vollmilch nach Packungsanleitung auf und lassen den Pudding dann abkühlen. Während des Abkühlens geben Sie die Sahne und die Pakete Sahnesteif in eine Schüssel und schlagen die Sahne steif. Dann lassen Sie den Vanillezucker einrieseln, setzen den unteren Biskuitboden auf eine Platte und beträufeln ihn mit 1 Esslöffel Amaretto.

Die Hälfte des Vanillepuddings vermengen Sie jetzt vorsichtig mit der geschlagenen Sahne und bestreichen dann den unteren Boden damit. Die klein geschnittene Hälfte der Erdbeeren geben Sie anschließend auf die Füllung und legen den zweiten Boden darauf. Danach beträufeln Sie den zweiten Boden ebenfalls mit Amaretto und legen die restlichen halbierten Erdbeeren darauf.

Nun bestäuben Sie die Torte mit etwas Puderzucker und drapieren (legen sie kunstvoll auf) sie mit einigen Schokoladen-Röllchen und einigen Minzblättern. Bis zum Servieren stellen Sie die Torte bitte in den Kühlschrank.

Linksextremistische Parteien:

Deutsche Kommunistische Partei (DKP),
MarxistischLeninistische Partei Deutschlands (MLPD),
Sozialistische Gleichheitspartei (SGP) und Die Linke

Linksextremistische Bewegungen/Organisationen und Vereine:

Linksjugend solid

https://de.wikipedia.org/wiki/Linksjugend_solid

Interventionistische Linke

https://de.wikipedia.org/wiki/Interventionistische_Linke

Rote Hilfe (Verein)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_\(Verein\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_(Verein))

Kategorie:Politische Linke

https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Politische_Linke

Kategorie:Autonome Bewegung

https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Autonome_Bewegung

Verbotene Organisation

https://www.verfassungsschutz.de/DE/themen/auslandsbezogenerextremismus/verboteneorganisationen/verboteneorganisationen_node.html

Bitte beachten Sie:

Die meisten Organisationen und Vereine auf dieser Seite werden vom
Verfassungsschutz beobachtet (und wenn einer unserer Leser dort eintritt auch er)!

Achtung auch vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
unbezahlte Werbung):

Index:

Möhrensalat mit Weizenkeimen **Seite:** 03
Erbsensuppe mit Orangenminze für Barmstedt (Kreis Pinneberg, vegan) **Seite:** 04
Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan) **Seite:** 05-06
Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan) **Seite:** 07-08
Pizza Bali **Seite:** 09-12

Quinta-Haferflocken-Porridge **Seite:** 13
Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking) **Seite:** 14-15
Pizza Café Confus Flensburg (Jugendkulturhaus Exe) **Seite:** 16-18
Indische Kartoffeln mit Kichererbsen **Seite:** 19
Hirse-Pudding mit Aprikosen (vegan) **Seite:** 20

Amerikanischer Obstsalat **Seite:** 21-22
Niendorfer Schneewittchen-Torte (Schokoladen-Torte mit Erdbeeren) **Seite:** 23

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://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.köche-nord.de)