

Achtung!

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

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



Bild: Hülsenfrüchte

Glutamin- beziehungsweise
Glutaminsäurekochbuch
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!

Als ich an einer örtlichen IGS vorbei ging wurde ich von einem Schüler angesprochen: „Herr Petersen-Clausen, die Kochbücher von Ihrer Internetseite sind ja schön und gut, ich kann die Gerichte aber leider nicht gebrauchen!“ Entsetzt fragte ich nach dem warum und bekam die Antwort: „ich habe einen Glutaminmangel und dafür haben Sie leider kein kostenloses Kochbuch geschrieben.“

Da ich dem Schüler helfen wollte habe ich mich mit diesem Glutaminsäurekochbuch mit pflanzlichen Lebensmitteln beschäftigt die Glutamin enthalten und ein veganes Kochbuch geschrieben (in der Hoffnung das ich ihn so zu einer tierfreundlichen Ernährung verhelfen kann).

Schöne Grüße,
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

Inhalt:

Sojabohnen **Seite:** 03
Linsen **Seite:** 04-05
Kichererbsen **Seite:** 06-07
weiße Bohnen **Seite:** 08-09
Erbsen **Seite:** 10-11
Erdnüsse **Seite:** 12-13
Spirulina **Seite:** 15
Haferflocken **Seite:** 16
Grüner Tee **Seite:** 17

Index:

Asiatisches Pfannen-Gemüse **Seite:** 09
Koshari ala Coccolone (Linsengericht aus Ägypten) **Seite:** 04-05
Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus (vegan) **Seite:** 06-07
orientalischer Ofen-Butternutkürbis **Seite:** 08-09
Pakistanischer Erbseneintopf **Seite:** 10-11
Isländische Erdnusstorte (Hølgærkøkú) **Seite:** 12-13
Avocado-Spirulina-Smoothie **Seite:** 15
Chia-Samen-Pudding mit Obst **Seite:** 16
Wackelpudding aus grünem Tee mit Lychee **Seite:** 17

Sojabohnen

Asiatisches Pfannen-Gemüse



Menge: 4 Portionen

300 Gramm Zuckerschoten
300 Gramm Sojabohnen-sprossen
4 Möhren (je etwa 85 Gramm)
1 Stange Porree (Lauch)
1 Bund Schnittknoblauch oder Schnittlauch
4 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sesamöl
300 Gramm abgetropfte Bambussprossen, in Streifen (aus der Dose)
100 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
250 Milliliter (etwa) süßsaure Asia-Sauce
50 Gramm geschälte, gerüstete Sesamsamen

von den Zuckerschoten schneiden Sie die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab, verlesen die Sojabohnen-sprossen, geben die Sprossen in ein Sieb und spülen sie ab. Danach putzen Sie die Möhren, schälen sie und spülen sie ab. Die Möhren schneiden Sie nun bitte zuerst längs in dünne Steifen, dann in feine Stifte. Anschließend putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs, spülen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und lassen sie dann abtropfen. Die Porree-Stange schneiden Sie jetzt längs in feine Streifen. Danach spülen Sie den Schnittknoblauch oder den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und legen einige Halme zum Garnieren beiseite. Die restlichen Halme schneiden Sie bitte in etwa 3 Zentimeter lange Stücke.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und dünsten das vorbereitete Gemüse, die Schnittlauch-Stücke sowie die Bambussprossen darin etwas 5-6 Minuten unter Rühren an. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen Alles zum Kochen und lassen es etwas einkochen. Gewürzt wird jetzt vorsichtig mit Salz (vorsichtig, weil die Gemüsebrühe schon salzig ist) und Pfeffer. Dann rühren Sie die Asia-Sauce unter das Gemüse. Das Pfannen-Gemüse bestreuen Sie danach mit dem Sesam und garnieren das Gericht mit den beiseitegelegten Schnittknoblauch-Halmen oder den Schnittlauch-Halmen.

Hülsenfrüchte:

Linsen



Koshari ala Coccolone
(Linsengericht aus Ägypten)

Menge: 6 Portionen

1 Tasse Linsen, braune
1 Tasse Basmatireis
1 Dose Kichererbsen
1 Tasse Nudeln, kleine
4 Tassen Wasser
1 Zwiebel oder Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Dose passierte Tomaten, stückig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Currypulver
ein paar Chiliflocken
ein paar Röstzwiebeln nach Geschmack (aus der Packung)

Geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen Sie sie gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Linsen in einem Spülbecken gut abtropfen lassen. Dann geben Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und rühren den Schlüsselinhalt gut mit der Hand durch. Danach gießen Sie den Reis durch ein weiteres Sieb, geben ihn wieder in die Schüssel, bedecken den Basmatireis wieder mit kaltem Wasser und wiederholen den Vorgang solange bis das Wasser klar bleibt. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden sie in Würfel.

Dann bringen Sie die Linsen mit 4 Tassen Salzwasser in einem Kochtopf zum Kochen und lassen den Topfinhalt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Nach der Kochzeit geben Sie den Reis dazu und lassen die Zutaten weiter köcheln, bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit kochen Sie die Nudeln in einem weiteren Topf nach Packungsanleitung al dente.

Hülsenfrüchte: Linsen



Fortsetzung: Koshari ala Coccolone
(Linsengericht aus Ägypten)

In einem dritten Kochtopf erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl und dünsten die kleingeschnittene Zwiebel und die gehackte Knoblauchzehe darin glasig. Wenn beide Zutaten glasig sind geben Sie die Dose Tomaten hinzu, schmecken den Topfinhalt mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili und Curry ab und lassen die Zutaten etwas simmern (nicht kochen sondern nur bei mittlerer Hitze nahe am Kochpunkt ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten geben Sie die Kichererbsen zum Reis und erwärmen sie mit.

Dann richten Sie die Reis-Linsen-Kichererbsen-Mischung mit einer Schaumkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an, geben die Nudeln darüber und anschließend die Tomatensoße. Oben drauf streuen Sie eventuell noch Röstzwiebeln und servieren das Gericht dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Basmati-Reis ist Langkornreis.

Er wächst nur in einigen Region in Pakistan und Indien. Basmati-Reis ist sehr teuer und edel. Er entwickelt beim Garen einen besonderen Duft (Basmati heißt übersetzt „der Duftene“).

Weiterer Tipp:

Mit dem typischen Basmatiaroma und dem extra langen lockeren Korn ist dieser Reis ein ideale Begleiter zu Currygerichten.

Hülsenfrüchte: Kichererbsen



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 gemahlene 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.

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

Hülsenfrüchte: Kichererbsen



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.

Hülsenfrüchte: weiße Bohnen



orientalischer Ofen-Butternutkürbis

Menge: 2 Portionen

1 Butternusskürbisse
2 Esslöffel Sesamöl
½ Teelöffel Tafelsalz

Für die Füllung:

200 Gramm Bohnen, weiße, gegart
1 Esslöffel Bohnenkraut
130 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)
2 Knoblauchzehen
etwas Tafelsalz
2 Teelöffel Gewürzmischung (Zatar)
½ Teelöffel Chilipulver

Für die Beilage:

120 Gramm Couscous
2 Esslöffel Rosinen
2 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Agavendicksaft
2 Teelöffel Harissa

Außerdem:

etwas Wasser, heißes
nach eigenem Belieben Sojajoghurt (Joghurtalternative) zum Servieren
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen nebenbei auf 180 Grad Celsius vor.

Dann schneiden Sie den Butternut-Kürbis mit einem Sägemesser (Brotmesser) erst Quer und dann längs in Hälften. Danach lösen Sie die Kerne mit einem Esslöffel heraus und entfernen sie. Als nächstes schneiden Sie den Stielansatz vom Kürbis großzügig mit dem Sägemesser ab und entfernen anschließend rundherum die Schale vom Fruchtfleisch (dabei können Sie auch ruhig großzügig die Schale mit dem Sägemesser abschneiden, denn das dicht unter der Schale liegende Fruchtfleisch ist sowieso eher zäh und faserig). Nun pinseln Sie die Kürbisstücke sie mit dem Sesamöl ein. Danach salzen Sie die Kürbisstücke, belegen ein Backblech mit Backpapier und legen die Stücke darauf. Je nach Größe backen Sie den Kürbis etwa 50 - 60 Minuten, bis er weich ist.

Hülsenfrüchte: weiße Bohnen



Fortsetzung: orientalischer Ofen-Butternutkürbis

Währenddessen pürieren Sie für die Bohnencreme die Bohnen, das Bohnenkraut, den Sojaquark, den Knoblauch, etwas Tafelsalz, die Zatar (siehe Tipp) und das Chilipulver in einem Mixer und stellen das Püree zur Seite. Dann geben Sie den Couscous mit den Rosinen und den restlichen Zutaten in eine Schüssel.

Ist der Kürbis fast gar, füllen Sie ihn mit der Bohnencreme und backen den Kürbis weitere 10 Minuten im Backofen. Außerdem geben Sie heißes Wasser zu dem Couscous, so dass er etwa daumenbreit mit Wasser bedeckt ist. Danach lassen Sie den Couscous bitte etwa 5 Minuten quellen (dazu beachten Sie bitte auch die Anweisungen auf der Packung). Nun lockern Sie den Couscous noch mit einer Gabel auf und geben ihn mit dem Kürbis auf auf vorgewärmte flache Teller bevor Sie das Gericht mit einem Klecks Sojajoghurt verfeinern und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Zatar bezeichnet eine beliebte Gewürzmischung aus Nordafrika, dem Nahen Osten und der Türkei. Sie ist Bestandteil der nordafrikanischen und der arabischen Küche.

Hülsenfrüchte: 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 großen Küchenmesser klein. Nach der Kochzeit geben Sie die Minze mit in den Topf und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Hülsenfrüchte: 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.

Hülsenfrüchte: Erdnüsse



Isländische Erdnusstorte (Hølgerkøkú)

Menge: 1 Portion

200 Gramm weißes Mehl, Type 405

35 Gramm Kakao

180 Gramm braunen Zucker

1 Paket Bourbon-Vanillearoma

1/2 Paket Backpulver

240 Milliliter Wasser

100 Milliliter Sonnenblumenöl

2 Teelöffel Ei-Ersatzpulver (von RUF)

etwas Mineralwasser (wenig)

Für die Creme:

400 Milliliter Schlagfix

4 Esslöffel braunen Zucker, mehr oder weniger

3 Esslöffel Erdnussbutter

100 Gramm Erdnüsse, Natur, gehackt

Für den Guss:

1 Tafel Zartbitterschokolade, vegan

10 Milliliter Sonnenblumenöl

50 Gramm Erdnüsse, Natur, gehackt

Außerdem:

etwas Speiseöl (zum Einfetten der Form)

Als erstes verrühren Sie das Ei-Ersatzpulver in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann fetten Sie eine Springform mit 28 Zentimeter Durchmesser mit etwas Speiseöl ein und heizen Sie nebenbei den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vor.

Dann sieben Sie das Mehl, den Kakao, den braunen Zucker, und das Backpulver in eine Schüssel, geben das Vanillearoma hinzu und vermischen die Zutaten kurz mit einem Schneebesen. Anschließend gießen Sie das Wasser und das Sonnenblumenöl hinzu, gegebenenfalls auch das aufgelöste Eiersatzpulver, es macht den Boden aber etwas „konsistenter“, da dieses als Kleber funktioniert. Danach rühren Sie die Zutaten in der Schüssel noch einmal gut durch, bis ein glatter geschmeidiger Teig entstanden ist.

Hülsenfrüchte: Erdnüsse



Fortsetzung: Isländische Erdnusstorte (Hólgerkøkú)

Den Teig füllen Sie jetzt in die Form und backen den Kuchen 35 - 40 Minuten im vorgeheiztem Backofen. Nach der Backzeit hohlen Sie den Kuchen aus dem Ofen, stellen die Form auf ein Küchenrost und lassen den Kuchen abkühlen.

Nebenbei hacken Sie bitte die Erdnüsse mit einem großem Küchenmesser klein und schlagen während der Kuchen abkühlt das Schlagfix bitte mit einem Rohrgerät auf. Dann rühren Sie den braunen Zucker, das Tafelsalz und die Erdnussbutter, sowie gehackte Erdnüsse ein (bei einer crunchy Erdnussbutter können Sie auf weitere Erdnüsse verzichten. Haben Sie nur gesalzene und geröstete Erdnüsse, sollten Sie auf die Prise Salz verzichten). Anschließend schmecken Sie die Creme mit den Gewürzen ab, ob sie süß genug oder „erdnussig“ genug ist, entscheidet Ihr Geschmack.

Danach legen Sie einen Tortenring um den Boden des Kuchens, verteilen dann die Creme auf dem Schokoladenboden und streichen sie glatt. Wenn kein Tortenring vorhanden ist, können Sie auch den Rand der Springform nutzen. Anschließend decken Sie die Torte möglichst mit einem Tortendeckel ab und stellen sie im Kühlschrank kalt.

Nach dem abkühlen erhitzen Sie 10 Milliliter Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf, schmelzen die Zartbitterschokolade darin bei mittlerer Hitze unter öfteren Rühren und gießen sie anschließend über den erkalteten Kuchen. Zum Schluss verteilen Sie die gehackten Erdnüsse auf der Torte und stellen sie bis zum servieren wieder im Kühlschrank kalt.

Unsere Tipps:

Wir decken die Torte immer mit einem Tortendeckel ab damit sie nicht einen Geschmack aus dem Kühlschrank annimmt.

Mehl Type 405 ist das Standard-Mehl für feines Gebäck wie Kuchen, Torten und Kekse sowie zum Binden von Soßen.

Weil Extremismus immer scheiße ist: wir kämpfen für Tiere, bitte kämpfen Sie für uns!
(Partei Mensch, Umwelt, Tier - [Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de))

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):

Spirulina



Avocado-Spirulina-Smoothie

Menge: 4 Portionen

2 Hände voll Blattgemüse (zum Beispiel Salate, Spinat, Mangold, Stangensellerie, Rhabarber, Radicchio, oder auch Kohlsorten wie zum Beispiel Chinakohl, der Exot Pak Choi und Grünkohl)

2 Hände voll Ananas, gefrorene

1 Avocado

2 Teelöffel Kokosöl

2 Teelöffel Spirulina Mikroalgen Pulver, bio

1 Liter Wasser

4 Zitronenscheiben

Außerdem:

eventuell etwas Crushed Ice

Geben Sie das Blattgemüse in ein Sieb, spülen Sie es kurz aber gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen Sie das Blattgemüse gut abtropfen.

Danach schneiden Sie die Avocado längs mit einem großen Küchenmesser ein, bis das Messer den Kern berührt. Anschließend führen Sie das Küchenmesser rund um den Kern, drehen beide Hälften gegeneinander und nehmen die Hälften dann auseinander. Jetzt können Sie das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Esslöffels oder eines Gemüsemessers herauslösen.

Dann geben Sie das Blattgemüse, die Ananas, die Avocado, das Kokosöl und das Spirulinapulver in einen Standmixer und fügen Sie das Wasser hinzu. Danach mixen Sie die Zutaten etwa 30 Sekunden auf höchster Stufe cremig.

Nun spülen Sie eine Zitrone mit heißem Wasser ab (um Keime von der Schale abzutöten), reiben die Zitrone kurz mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden vier Zitronenscheiben ab.

Anschließend geben Sie den Smoothie in Gläser und klemmen zum Garnieren je eine Scheibe Zitrone an das Glas.

Unsere Tipps:

Wenn Sie mögen, können Sie etwas Crushed Ice hinzugeben. Wenn es Ihnen zu cremig ist, können Sie etwas Wasser, Kokoswasser oder Mandelmilch hinzufügen.

Spirulina ist nicht geeignet für Personen mit Phenylketonurie. Menschen, die diese seltene genetische Störung aufweisen, sollten auf die Zufuhr von Spirulina verzichten, da diese die essentielle Aminosäure Phenylalanin enthält. Es kann zu allergischen Reaktionen kommen.

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

Haferflocken

Chia-Samen-Pudding mit Obst



Menge: 2 Portionen

2 Esslöffel, gehäuft Chiasamen
200 Milliliter Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
4 Teelöffel, gehäuft Leinsamen
4 Esslöffel Haferflocken
200 Gramm Sojajoghurt (oder eine andere Joghurtalternative)
etwas Obst
ein paar Nüsse
etwas Zimt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Vermengen Sie am Vorabend die Chiasamen in einer Schüssel mit der Mandelmilch, den Leinsamen und den Haferflocken, decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen Sie sie über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen spülen Sie das Obst nach Wahl mit kaltem Wasser ab, reiben es kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden das Obst klein bevor Sie es in eine weitere Schüssel geben. Dann vermengen Sie den die Zutaten aus der ersten Schüssel mit dem Joghurt und schütten beide Schüsseln zusammen. Anschließend geben Sie eventuell ein paar Nüsse hinzu, verrühren den Pudding und schmecken ihn mit etwas Zimt ab.

Unser Tipp:

Der Pudding lässt sich auch wunderbar mit Trockenfrüchten zubereiten.

Grüner Tee



Wackelpudding aus grünem Tee mit Lychee

Menge: 4 Portionen

1 Liter Tee (Grüner Tee)
4 Esslöffel Agavendicksaft
2 Pakete Agar-Agar
2 Dosen Litschis

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den grünen Tee in einen Kochtopf und lassen Sie ihn einmal bei großer Hitze aufkochen bevor Sie den Tee etwa 3-4 Minuten ziehen. Danach geben Sie den Agavendicksaft in den Kochtopf, rühren die Zutaten mit einem Schneebesen kurz durch und erhitzen den Topfinhalt erneut.

Nebenbei bereiten Sie bitte das Agar Agar nach Packungsanleitung in einem weiterem Kochtopf zu (oder siehe Tipp) und rühren das aufgekochte Agar Agar dann in den ersten Kochtopf (mit dem grünen Tee und dem Agavendicksaft) ein.

Anschließend entfernen den Stielansatz der Litschis mit einem großen Küchenmesser. Dann ziehen Sie die Schale der Litschis mit dem großen Küchenmesser ab und schneiden das Fruchtfleisch vom Kern. Danach geben Sie das Fruchtfleisch der Litschis in kleine Dessertschalen und übergießen sie mit dem Wackelpudding bevor Sie die Zutaten kalt werden lassen, mit der Folie abdecken und für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Wenn der Wackelpudding aus grünem Tell gut durchgekühlt ist nehmen Sie ihn aus dem Kühlschrank, entfernen die Folie und servieren den Wackelpudding Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Am besten schmeckt unseren Gästen dieses Dessert am nächsten Tag.

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-97a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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