



Kochbuch für den Vatican  
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



Imprint:

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

Dieses Dokument ist lizenziert unter der 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](http://Koeche-nord.de)!

In diesem kostenlosen Kochbuch möchten ein Paar katholische Mitglieder unser Kirchengemeinden etwas für unsere Päpste und die gläubigen machen. So haben wir in diesem „Kochbuch für den Vatican“ 6 Päpste und eine Heilige heraus gesucht und jeweils ein Rezept aus deren Herkunftsländern aufgeschrieben. Außerdem haben wir in diesem kostenlosem PDF-Buch drei eigene Rezepte verewigt, vielleicht kann der eine oder andere Leser (oder gar der amtierende Papst beziehungsweise unser emeritierter Papst) mit unseren Gerichten etwas anfangen.

**Hinweisen möchten wir darauf das die beiden verlinkten Kirchengemeinden nichts mit unserem Werk oder mit Köche-Nord.de zu tun haben** (wir sind nur Kirchengänger die auch etwas für ihre Gemeinde machen möchten)!

Sollten Sie Interesse haben etwas mehr über unsere Konfektion zu erfahren empfehlen wir Ihnen außerdem auf jeder Seite die „Liste der Päpste“ von Wikipedia (alle Links in diesem Buch sind unbezahlte Werbung).

## **Freundliche Grüße**

Marcus Petersen-Clausen

von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

und ein anonymes Kirchenmitglied

## **Downloadlink:**

[https://www.Köche-Nord.de/katholisch-Kochen.html](https://www.Koeche-Nord.de/katholisch-Kochen.html)

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 1

## Index:

Papst Franziskus ("der Reformator") **Seite:** 02-03  
Benedikt XVI. **Seite:** 04-05  
Johannes Paul II. **Seite:** 06  
Johannes Paul I. **Seite:** 07-09  
Paul VI. („Konzilspapst“) **Seite:** 10-12  
Johannes XXIII. **Seite:** 13-14  
Mutter Teresa **Seite:** 15-16  
Ein Rezept für einen Ministrant aus unserer Gemeinde **Seite:** 18  
Eine Alternative von Marcus Petersen-Clausen **Seite:** 19-20

Inhalt + Extra **Seite:** 22

## Büchertipps (unbezahlte Werbung)

<p>Die Akte Verschickungskinder</p> <p>Schätzungsweise acht Millionen Kinder wurden zwischen den 1950er- und 1980er-Jahren auf Anweisung von Ärzten in sogenannte Kindererholungsheime verschickt und kamen verstört oder traumatisiert zurück. Was viele Verschickungskinder dort erleben mussten, prägt sie bis heute: Heimweh, Einsamkeit, Zwang und Gewalt. Ihr Schicksal war lange tabu. Es ist Zeit, die Tür in die Vergangenheit weit aufzumachen: Wie war das möglich und wer war dafür verantwortlich?</p> <p>Titel: Die Akte Verschickungskinder Autorin: Hilke Lorenz Preis 22.- € ISBN: 3407866550</p> <p><a href="https://www.amazon.de/Die-Akte-Verschickungskinder-Kurheime-Generationen/dp/3407866550/">https://www.amazon.de/Die-Akte-Verschickungskinder-Kurheime-Generationen/dp/3407866550/</a></p>	<p>Heimweh – Verschickungskinder erzählen (Sachbuch Psychosozial)</p> <p>Über Jahrzehnte wurde nicht darüber gesprochen, was sich hinter verschlossenen Türen in sogenannten Kinderkur- und Erholungsheimen abspielte. Dabei wurden nach 1945 bis in die 1990er Jahre rund acht bis zwölf Millionen Kinder verschickt. Viele von ihnen kamen gedemütigt, misshandelt und traumatisiert zurück. Nun brechen sie ihr Schweigen. Ihre Geschichten sind detailreich, unsentimental und intensiv, sie bestechen durch ihre Unmittelbarkeit. Anja Röhl hat mit 23 Verschickungskindern gesprochen und ihre Erzählungen aufgeschrieben.</p> <p>Titel: Heimweh – Verschickungskinder erzählen (Sachbuch Psychosozial) Autorin: Anja Röhl Preis: 24.90 € ISBN: 383793117X</p> <p><a href="https://www.amazon.de/Heimweh-Verschickungskinder-erz%C3%A4hlen-Sachbuch-Psychosozial/dp/383793117X">https://www.amazon.de/Heimweh-Verschickungskinder-erz%C3%A4hlen-Sachbuch-Psychosozial/dp/383793117X</a></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

**Seite:** 2

## **Papst Franziskus ("der Reformier")**

Papst Franziskus ist seit dem 13. März 2013 der 266. Bischof von Rom und damit Papst, Oberhaupt der römisch-katholischen Kirche und Souverän des Vatikanstaats. Als Argentinier ist Franziskus der erste gebürtige Nichteuropäer im Papstamt seit dem im 8. Jahrhundert amtierenden Gregor III.

Seine Heiligkeit ist Jesuit und lebt nicht wie seine Vorgänger im Palast, sondern immer noch im Gästehaus und läuft morgens zum Papstpalast, in dem seine Sekretäre wohnen.

### Süßkartoffeln mit Chimichurri (aus Argentinien)

Menge: 6 Portionen

6 Süßkartoffeln  
8 Esslöffel natives Olivenöl extra (zum Braten, siehe Tipp)  
800 Gramm Bohnen, schwarze, aus der Dose  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
2 Teelöffel Salzflöcken, indische  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen

Außerdem: (für das Chimichurri)

2 Bund Koriandergrün, frisch  
2 Bund Petersilie  
4 Knoblauchzehen  
6 Esslöffel Wasser  
60 Milliliter Weißweinessig  
10 Esslöffel Olivenöl  
nach eigenem Belieben indische Salzflöcken  
1 Teelöffel Pfeffer (Wayanadan Pfeffer), frisch gemahlen

Für das Chimichurri spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Kräuter danach fein. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Anschließend geben Sie das Koriandergrün, die gehackte Petersilie und den Knoblauch in eine hohe Schale, füllen noch das Wasser, den Weißweinessig sowie das Olivenöl hinzu und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab.

Für die argentinischen Süßkartoffeln geben Sie die Bohnen in ein grobes Sieb und lassen die Bohnen über einem Spülbecken gut abtropfen. Außerdem schälen Sie Süßkartoffeln, spülen die Süßkartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden die Süßkartoffeln mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend geben Sie die Süßkartoffeln in einen Kochtopf und garen sie in Salzwasser bissfest.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 3

Fortsetzung:  
Süßkartoffeln mit Chimichurri (aus Argentinien)

In der Zwischenzeit ziehen Sie bitte die Zwiebel und den Knoblauch für das Chimichurri ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Nun geben Sie 3 Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne, erhitzen es und dünsten die Zwiebel mit dem Knoblauch in der Pfanne an. Nach 4 Minuten fügen Sie nochmal 4-5 Esslöffel Olivenöl hinzu, geben die Süßkartoffelwürfel mit in die Pfanne und braten die Zutaten weiter (siehe Tipp). Nach weiteren 3 Minuten geben Sie die schwarzen Bohnen und das Bohnenkraut mit in die Pfanne und lassen die Zutaten zusammen etwa 5 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze braten.

Zum Schluss schmecken Sie den Pfanneninhalt mit den Gewürzen ab, richten ihn auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren das Gericht mit dem Chimichurri servieren.

**Unser Tipp:**

Da natives Olivenöl extra einen vergleichsweise hohen Rauchpunkt von ca. 180° C hat, eignet es sich am besten zum Braten. Wird der Rauchpunkt überschritten, erkennen Sie das deutlich an der Rauchentwicklung über dem Topf oder der Pfanne.

**Downloadlink:**

<https://www.Köche-Nord.de/katholisch-Kochen.html>

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 4

## **Benedikt XVI.**

Emeritierter Papst

Benedikt XVI. (aus Bayern) ist emeritierter Papst. Vom 19. April 2005 bis zu seinem Amtsverzicht am 28. Februar 2013 war er Oberhaupt der römisch-katholischen Kirche und damit auch Staatsoberhaupt des Staates der Vatikanstadt.

## Bayerische Panzanella

Menge: 4 Portionen

12 Schwarzwurzeln, frisch  
5 Laugenbrezeln vom Vortag  
2 Zwiebeln, rot  
125 Gramm Rucola  
2 Esslöffel Pflanzenfett zum Braten  
4 Esslöffel Apfelessig  
2 Esslöffel braunen Zucker  
nach eigenem Belieben Bergsalz  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
2 Esslöffel Rapsöl

### **Außerdem:**

1 Paar Einweghandschuhe

Ziehen Sie sich die Einweghandschuhe an (siehe Tipp), spülen Sie die Schwarzwurzeln mit kaltem Wasser vorsichtig ab (vorsichtig damit die Stangen nicht brechen) und schälen Sie die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler. Danach schneiden Sie die Enden der Schwarzwurzeln mit einem großen Küchenmesser ab und schneiden die Wurzeln schräg in 3 Zentimeter lange Stücke. Anschließend legen Sie die Schwarzwurzeln bitte sofort (damit die Schwarzwurzeln nicht braun werden) in einen Kochtopf mit Wasser und Essig. Nun kochen Sie die Schwarzwurzeln bitte im Essigwasser mit etwas Tafelsalz und Zucker in etwa 20 Minuten bissfest.

Währenddessen schneiden Sie die Brezen bitte mit einem Brotmesser in mundgerechte Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Pflanzenfett in einer Pfanne und rösten die Brezeln darin gleichmäßig an.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Ringe bevor Sie die Zwiebelringe in der Pfanne mit 1 Esslöffel Margarine und etwas Zucker bestäubt anrösten.

Jetzt geben Sie den Rucola in ein grobes Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, lassen den Salat gut abtropfen und verteilen den Rucola auf die vier Teller. Dann geben Sie die gerösteten Brezelwürfel darauf.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 5

Fortsetzung:  
Bayerische Panzanella

Anschließend geben Sie 1 Esslöffel Margarine in die Pfanne, gießen die Schwarzwurzeln durch das Sieb ab, lassen die Wurzeln kurz abtropfen und braten die Schwarzwurzeln danach bei mittlerer Hitze kurz von allen Seiten in der Pfanne an.

Nach dem Braten geben Sie die Schwarzwurzeln über den Salat und verteilen darauf die Zwiebelringe. Kurz vor dem Servieren beträufeln Sie das Gericht bitte noch mit etwas Essig und Rapsöl und mahlen eventuell noch etwas grobes Bergsalz darüber bevor Sie das bayerische Panzanella Ihren Gästen servieren.

**Unser Tipp:**

Der austretende Milchsafte der Schwarzwurzeln verfärbt leider die Hände und hinterlässt klebrige Spuren. Daher sollten Sie beim Schälen Gummihandschuhe tragen.

**Downloadlink:**

<https://www.Köche-Nord.de/katholisch-Kochen.html>

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

## **Johannes Paul II.**

Johannes Paul II. war vom 16. Oktober 1978 bis zu seinem Tod 26 Jahre und 5 Monate lang Papst der römisch-katholischen Kirche. Ein längeres Pontifikat ist nur für Pius IX. belegt. Johannes Paul II. war der erste Slawe auf dem Papstthron, und seit 456 Jahren der erste Nicht-Italiener.

Im Mai 2011 wurde Papst Johannes Paul II. von Benedikt XVI. in Rom selig- und am 27. April 2014 von Franziskus heiliggesprochen.

Mizeria (polnischer Salat)

Menge: 6 Portionen

2 Salatgurken  
300 Milliliter Sojajoghurt  
2 Esslöffel brauner Zucker  
1 Bund Dill  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Gurke mit einem Sparschäler, entfernen Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie die Gurken mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben. Dann geben Sie die Gurkenscheiben in ein grobes Sieb, salzen sie mit dem Tafelsalz ein und lassen die Gurken etwa 20 Minuten ziehen.

Währenddessen vermischen Sie bitte den Sojajoghurt in einer Schüssel mit dem braunen Zucker und etwas Pfeffer. Außerdem spülen Sie bitte den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill danach mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Nach den 20 Minuten spülen Sie die Gurkenscheiben mit kaltem Wasser ab und lassen sie in dem Sieb gut abtropfen. Anschließend vermengen Sie den Spjajoghurt mit den Gurkenscheiben und bestreuen den Salat mit den Dillröllchen bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren..

### **Downloadlink:**

<https://www.Köche-Nord.de/katholisch-Kochen.html>

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 7

## **Johannes Paul I.**

Johannes Paul I., mit bürgerlichem Namen Albino Luciani, wurde am 26. August 1978 als Nachfolger Pauls VI. zum Papst gewählt. Da er noch im selben Jahr starb, ging das Jahr 1978 als ein Dreipapstjahr in die Geschichte ein. Sein Nachfolger wurde Johannes Paul II.

Johannes Paul I. starb nur 33 Tage nach seiner Ernennung und war damit einer der Päpste mit der kürzesten Amtszeit. 2022 hat ihn Papst Franziskus seliggesprochen.

Wenn Sie alles über die Wunder von Johannes Paul I. wissen möchten empfehlen wir Ihnen den folgenden Link:

<https://de.catholicnewsagency.com/story/wunder-anerkannt-papst-johannes-paul-i-wird-seliggesprochen-9320>  
(unbezahlte Werbung)

italienischer Nudelsalat

Menge: 4 Portionen

1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Handvoll Tomaten, getrocknete, einige Stunden in Wasser eingeweicht  
2 Knoblauchzehen  
2 Handvoll Cashewnüsse oder Pinienkerne  
2 Scheiben Vollkorntoastbrot  
nach eigenem Belieben Mandel-Parmesan(siehe Tipps)  
2 Esslöffel Olivenöl  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Basilikum  
500 Gramm Kritharaki (Nudeln in Reisform) oder andere Nudeln

Entfernen Sie zunächst von den Lauchzwiebeln die Enden mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie sie dann in kleine Stücke. Danach gießen Sie die vorab eingeweichten getrockneten Tomaten durch ein Sieb ab und schneiden sie auch in kleine Stücke. Anschließend ziehen Sie die Knoblauchzehe ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Nun spülen Sie den Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter vom Basilikum ab bevor Sie sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser klein schneiden. Danach geben Sie die vorbereiteten Zutaten bitte in eine Schüssel.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 8

Fortsetzung:  
italienischer Nudelsalat

Jetzt setzen Sie einen Kochtopf mit Salzwasser für die Kritharaki (oder andere Nudeln) auf und kochen die Nudeln darin bissfest. Nebenbei entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser die Rinden vom Toast und schneiden das Toast in kleine Würfel bevor Sie die Würfel mit den gebröselten Nüssen (oder Samen) in einer Pfanne ohne Speiseöl rösten, bis die Würfel schön kross sind. Danach geben Sie die Toastbrotwürfel bitte ebenfalls zu den anderen Zutaten in die Schüssel.

Anschließend würzen Sie die Zutaten in der Schüssel mit Tafelsalz und Pfeffer und geben nach eigenem Belieben den veganen Parmesan hinzu.

Außerdem gießen Sie die Kritharaki durch ein Sieb ab, spülen die Nudeln kurz mit warmen Wasser ab (damit die Kritharaki nicht weiter garen und sich die Temperatur etwas verringert) und geben die Nudeln ebenfalls mit 2 Esslöffel Olivenöl in die Schüssel. Zum Schluss vermischen Sie die Salatzutaten gut, schmecken die Zutaten eventuell nochmal mit den Gewürzen ab und geben den Nudelsalat auf kleine Kuchenteller oder in kleine Dessertschalen bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren.

#### **Unsere Tipps:**

Dieser Salat schmeckt kalt am besten. Am besten eine Weile im Kühlschrank durchziehen lassen, damit die Gewürze und vor allem der Knoblauch gut heraus kommen. Sollte die Lauchzwiebel nicht schärfen, können auch noch Chiliflocken dazugegeben werden.

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl  
30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)  
100 Gramm geschälte Mandeln  
jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie Alles im Mixer kurz fein.

Weitere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 9

Fortsetzung:  
italienischer Nudelsalat

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

### Büchertipps (unbezahlte Werbung)

<p>Das Elend der Verschickungskinder: Kindererholungsheime als Orte der Gewalt (Sachbuch Psychosozial)</p> <p>»Endlich! Anja Röhl hat ein erstes Grundlagenbuch über die gigantische Verdrängung einer kollektiven Traumatisierung von Millionen von Kindern durch Verschickungen geschrieben. Dank ihrer Beharrlichkeit und dem Mut zahlloser Betroffener beginnt nun die so notwendige Aufarbeitung.« Karl-Heinz Brisch Zwischen den 1950er und 1990er Jahren wurden in Westdeutschland zwischen acht und zwölf Millionen Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren auf kinderärztliches Anraten und auf Kosten der Krankenkassen ohne Eltern zur »Erholung« verschickt. Während der meist sechswöchigen Aufenthalte an der See, im Mittelgebirgsraum oder im Hochgebirge sollten die Kinder »aufgepäppelt« werden. Tatsächlich erlebten sie dort jedoch oft Unfassbares...</p> <p>Titel: Das Elend der Verschickungskinder: Kindererholungsheime als Orte der Gewalt (Sachbuch Psychosozial) Autorin: Anja Röhl Preis: 29.90 € ISBN: 383793053X</p> <p><a href="https://www.amazon.de/Das-Elend-Verschickungskinder-Kindererholungsheime-Psychosozial/dp/383793053X">https://www.amazon.de/Das-Elend-Verschickungskinder-Kindererholungsheime-Psychosozial/dp/383793053X</a></p>	<p>Weitere Bücher zum Thema Verschickungskinder:</p> <p>Titel: Verschickt - Verdrängt - Vergessen Autorin: Regina Konstantinidis Preis: 9.90 € ISBN: 3755700654</p> <p><a href="https://www.amazon.de/Verschickt-Verdr%C3%A4ngt-pers%C3%B6nlicher-Erfahrungsbericht-Verschickungskindesebook/dp/B09LR2KXR5">https://www.amazon.de/Verschickt-Verdr%C3%A4ngt-pers%C3%B6nlicher-Erfahrungsbericht-Verschickungskindesebook/dp/B09LR2KXR5</a></p> <p>Titel: Verschickungskind: Ein Rinnsal in den Hinterhalt Autor: Udo Evers Preis: 9.80 € ISBN: 3899604970</p> <p><a href="https://www.amazon.de/Verschickungskind-Ein-Rinnsal-den-Hinterhalt/dp/3899604970/">https://www.amazon.de/Verschickungskind-Ein-Rinnsal-den-Hinterhalt/dp/3899604970/</a></p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **Paul VI.** („Konzilspapst“)

Paul VI. (bürgerlich Giovanni Battista Enrico Antonio Maria Montini; \* 26. September 1897 in Concesio bei Brescia; † 6. August 1978 im päpstlichen Sommersitz Castel Gandolfo) war von 1963 bis 1978 der 262. Papst der römisch-katholischen Kirche und Oberhaupt des Staates der Vatikanstadt. Wegen seiner prägenden Rolle für den Verlauf des Zweiten Vatikanischen Konzils, seiner Beschlussfassung und der Umsetzung der Entscheidungen gilt er manchen als eigentlicher „Konzilspapst“. Wahrscheinlich hat keiner seiner Vorgänger jemals eine so umfassende kirchliche Gesetzgebung durchgesetzt, wenn auch die gesamte Neufassung des nachkonziliaren Gesetzbuches (Codex Iuris Canonici) erst 1983 publiziert wurde.

Papst Franziskus sprach Paul VI. am 19. Oktober 2014 selig und am 14. Oktober 2018 heilig. Der Gedenktag von unserem "Konzilspapst" ist in der Liturgie ist der 29. Mai.

## Gnocchiauflauf (aus Italien)

Menge: 5 Portionen

500 Gramm Gnocchi aus dem Kühlregal  
1 1/2 große Zucchini  
1/2 Zwiebel  
250 Gramm Cherrytomaten  
500 Gramm Mühlen Hack (vegane Hackfleisch-Ersatz)  
2 1/2 Esslöffel Tomatenmark  
1 1/4 Dosen Tomaten, stückige, mit Basilikum  
315 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine)  
200 Gramm Vegane Käse Gouda-Art (gerieben, siehe Tipps)  
100 Gramm pflanzlicher Feta-Käse (siehe Tipps)  
ein paar italienische Kräuter  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Heizen sie zuerst den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Nebenbei spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen dann die Enden der Zucchini mit einem großen Küchenmesser. Danach halbieren Sie die Zucchini und schneiden sie in dünne Scheiben. Anschließend spülen Sie die Tomaten auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und halbieren die Tomaten danach. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel bitte ab und schneiden sie in kleine Stücke.

Nun geben Sie die Gnocchi in einen Kochtopf, bedecken sie mit Salzwasser und kochen die Gnocchi nach Packungsanweisung. Danach gießen Sie die Gnocchi durch ein grobes Sieb ab und füllen die Gnocchi in eine Auflaufform.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 11

Fortsetzung:  
Gnocchiauflauf (aus Italien)

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten das vegane Hackfleisch darin krümelig bevor Sie es mit Tafelsalz und Pfeffer würzen. Danach geben Sie das Tomatenmark hinzu und lassen es etwas mitschmoren (das nennt man tomatisieren, das heißt das Sie das Tomatenmark etwas anbraten um Röstaromen zu produzieren), Anschließend geben Sie die Zucchini, die Zwiebeln und die Cherrytomaten hinzu und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Anschließend löschen Sie den Pfanneninhalte dann mit den gehackten Tomaten und der Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine) ab.

Jetzt schmecken Sie die Mischung in der Pfanne gut mit Tafelsalz, Pfeffer und italienischen Kräutern ab. Die Sauce verteilen Sie danach bitte gleichmäßig auf den Gnocchi und bestreuen den Inhalt der Auflaufform dann mit dem veganem Käse. Den veganen Feta schneiden Sie bitte noch in Würfel und bedecken den Auflauf dann damit.

Anschließend backen Sie den Auflauf bitte bei 200 Grad Celsius etwa 30 Minuten, schalten den Backofen vor dem Ende der Garzeit aus und lassen den Auflauf im Ofen, bis der Käse goldbraun ist. Zum Schluss hohlen Sie die Auflaufform aus dem Backofen und servieren den Gnocchiauflauf Ihnen Gästen in der Form mit 5 vorgewärmten flachen Tellern.

### **Unsere Tipps:**

pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln  
2 kleine Knoblauchzehen  
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Olivenöl  
100 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 12

Fortsetzung:  
Gnocchiauflauf (aus Italien)

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt. Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-Käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-Käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

### **weiterer Tipp:**

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht  
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt  
5 Esslöffel Rejuvelac  
2 Esslöffel Misopaste, hell  
1 (70 Gramm) Zwiebel  
2 Teelöffel Tafelsalz  
4 Esslöffel Tapiokastärke  
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie solange bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichteten Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigen rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebigen verschließbaren Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur auskühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 13

## **Johannes XXIII.**

Johannes XXIII. (lateinisch Ioannes PP. XXIII., bürgerlich Angelo Giuseppe Roncalli [ˈandʒelo dʒuˈzɛppe roŋˈkalli]; \* 25. November 1881 in Sotto il Monte; † 3. Juni 1963 in der Vatikanstadt) war vom 28. Oktober 1958 bis zu seinem Tod 4 Jahre und 7 Monate lang Papst der römisch-katholischen Kirche. Er wird auch „der Konzilspapst“ und wegen seiner Bescheidenheit und Volksnähe im Volksmund il Papa buono („der gute Papst“) genannt.

Am 3. September 2000 wurde er von Johannes Paul II. selig- und am 27. April 2014 von Franziskus heiliggesprochen. Sein Gedenktag in der römisch-katholischen Kirche ist der 11. Oktober, der Tag der Eröffnung des Zweiten Vatikanischen Konzils im Jahr 1962. Die evangelisch-lutherische Kirche in Amerika gedenkt seiner am 3. Juni, seinem Todestag.

Spitzkohl mit Räuchertofu

Menge: 4 Portionen

2 Spitzkohl  
2 Pakete Räuchertofu, fest  
200 Gramm Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipp)  
2 Esslöffel Pflanzenöl, neutrales, zum Beispiel Rapsöl  
1 großen Schuss Weißwein, trockener, vegan, wahlweise italienischer Weißweinessig (oder hellen Traubensaft)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle  
500 Gramm Spirelli  
2 Spritzer Zitronensaft

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Geben Sie die Spirelli (Pasta) in einen Kochtopf, bedecken Sie sie mit Salzwasser und kochen Sie die Pasta wie gewohnt al dente bevor Sie sie durch ein grobes Sieb abgießen, mit warmen Wasser abschrecken und warm stellen.

Nebenbei spülen Sie bitte den Spitzkohl mit kaltem Wasser ab, entfernen die äußeren Blätter und schneiden den Stielansatz (Strunk) unten ab bevor Sie den Spitzkohl dann mit einem großen Küchenmesser in etwa 2 Zentimeter breite Ringe/Streifen schneiden. Außerdem nehmen Sie bitte den Räuchertofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu dann in Würfel,

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einer großen, beschichteten Pfanne und geben den Spitzkohl dazu. Dann würzen Sie den Spitzkohl mit Tafelsalz und rühren den Pfanneninhalt mit einem Kochlöffel um (damit das Salz überall hin kommt). Sobald der Spitzkohl etwas zusammengefallen ist, geben Sie den Räuchertofu bitte dazu, bedecken die Pfanne mit einem Deckel und dünsten den Pfanneninhalt, bis der Kohl gar ist.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 14

Fortsetzung:  
Spitzkohl mit Räuchertofu

Danach salzen und pfeffern Sie den Kohl bitte nach eigenem Geschmack und fügen noch den Zitronensaft hinzu.

Anschließend geben Sie den veganen Frischkäse (siehe Tipp) dazu und schmecken das Gericht mit Weißwein beziehungsweise Weißweinessig ab.

Zum Schluss geben Sie die Pasta auf vorgewärmte flache Teller und geben den Spitzkohl über das Gericht bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

### **Unser Tipp:**

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecke Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.

### **Downloadlink:**

<https://www.Köche-Nord.de/katholisch-Kochen.html>

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 15

Außerdem:

## **Mutter Teresa**

Mutter Teresa war eine indische Ordensschwester und Missionarin. Weltweit bekannt wurde sie durch ihre Arbeit mit Armen, Obdachlosen, Kranken und Sterbenden, für die sie 1979 den Friedensnobelpreis erhielt.

Mutter Teresa wird in der katholischen Kirche schon lange wie eine Heilige verehrt. 4. September 2016 hat Papst Franziskus sie auch offiziell heiliggesprochen. Mutter Teresa im Juli 1965: Bereits 1950 hatte sie in Kalkutta den Orden "Missionarinnen der Nächstenliebe" gegründet. Der Papst sagte: Mutter Teresa hat den mächtigen Politikern auf der Welt klar gemacht, dass sie schuld an der Armut von vielen Menschen sind.

Masala indische Art

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
4 Zehen Knoblauch  
1 kleines Stück Ingwer  
100 Gramm Blattspinat, frischer  
80 Gramm Linsen, rote  
1 Spitzpaprikaschote, rot  
1 Dose Tomaten, stückige, etwa 400 Gramm  
1 Dose Kokosmilch, etwa 400 Gramm  
2 Teelöffel Tandooripaste  
2 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Kurkumapulver  
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)  
etwas Koriandergrün, gehackt  
etwas Pimentpulver  
etwas Kreuzkümmelpulver  
etwas Tafelsalz  
Pfeffer, frisch aus der Mühle

Als Beilage:

240 Gramm Wildreis

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn ebenfalls in Würfel und putzen den Ingwer (siehe Tipps) bevor Sie den Ingwer auch in Würfel schneiden. Nun putzen Sie den Spinat (siehe Tipps), geben ihn tropfnass in eine große Pfanne, fügen die gewürfelten Zutaten hinzu und dünsten den Pfanneninhalt nach kurzem durchrühren (mit einem Kochlöffel) einige Minuten erst bei großer, dann bei mittlerer Hitze an.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 16

Fortsetzung:  
Masala indische Art

Nebenbei gießen Sie die roten Linsen durch ein grobes Sieb, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Linsen gut abtropfen und kochen sie dann nach Packungsangabe in einem Kochtopf. Die Linsen sollten möglichst noch etwas bissfest sein.

Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Anschließend geben Sie die Paprikawürfel mit den Tomaten in die Pfanne, verrühren den Inhalt nochmal gut mit einem Kochlöffel und garen die beiden zugefügten Zutaten kurz mit.

Nun geben Sie die Gewürze, die Tandooripaste, die Kokosmilch und die gekochten Linsen ebenfalls in die Pfanne und mengen die Zutaten nochmal gut durch. Dann lassen Sie das Gericht noch wenige Minuten aufkochen und schmecken es nach eigenem Belieben mit den Gewürzen ab bevor Sie die Masala auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen zum Beispiel mit Wildreis servieren.

#### **Unsere Tipps:**

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

#### **Spinat putzen:**

Füllen Sie als erstes eine Salatschüssel mit kaltem Wasser, zupfen Sie dann den Blattspinat in mundgerechte Stücke, geben Sie ihn in die Schüssel und spülen Sie den Spinat mit beiden Händen gut durch. Danach gießen Sie das Wasser ab und wiederholen den Vorgang bis keine Verunreinigungen mehr am Schlüsselboden zu sehen sind.

#### **Reis putzen (Beilage):**

Geben Sie den Reis in eine Salatschüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und spülen Sie den Reis mit beiden Händen gut durch. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel, bedecken den Reis erneut mit kaltem Wasser und wiederholen den Putzvorgang sooft bis das Wasser nicht mehr trüb wird.

#### **Downloadlink:**

<https://www.Köche-Nord.de/katholisch-Kochen.html>

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

#### **Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 17

### **Wofür betet Marcus Petersen-Clausen von [Köche-Nord.de.de](http://Köche-Nord.de.de)?**

Gott, wir danken Dir für unsere Helden unseres Vereins mit all seiner Kraft. Schenke ihnen Gesundheit und Freude an Sport und Spiel. Ihre Grenzen zu achten und sich selbst und einander anzunehmen. Gott, wir danken dir für deinen Geist, der Leben schafft und unsere Spieler bewegt. Amen.

Mehr Gebete finden Sie übrigens unter dem folgenden Link:

[https://Köche-Nord.de.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://Köche-Nord.de.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

### **Nebenbei:**

Der Autor ist in Flensburg geboren und ist Fan von dem Hamburger Sportverein (HSV).  
Wir empfehlen:

Elvis - Weltstadt (offizielles Video / Grenzenlos)

<https://youtu.be/cE5s1pWC7Lc>

und:

Abschlach! – Wir sind der HSV (Offizielles Musikvideo)

<https://youtu.be/MaMTvg1XHp8>

SG Flensburg Handewitt

<https://youtu.be/0O2xiGwZ0WM>

Kim Frank - Zwei Sommer

[https://youtu.be/vcE-\\_cWqbsc](https://youtu.be/vcE-_cWqbsc)

KimFrankVEVO

<https://www.youtube.com/user/KimFrankVEVO>

(unbezahlte Werbung)

### **Downloadlink:**

<https://www.Köche-Nord.de/katholisch-Kochen.html>

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 18

## Ein Rezept für einen Ministrant aus unserer Gemeinde

Pasta Asciutta

Menge: 3 Portionen

1 Esslöffel Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch (oder 1 Prise gemahlen Knoblauch)  
250 Gramm Mühlen Hack (veganes Hackfleisch von Rügenwalder)  
1/2 Tube Tomatenmark, gegebenenfalls nach Geschmack mehr  
1 Teelöffel Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
1 Handvoll Petersilie (getrocknet)  
1 Teelöffel Oregano  
1 Teelöffel Basilikum (gerebelt)  
1 Teelöffel Rosmarin  
340 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)

### **Außerdem:**

250 Gramm Nudeln (zum Beispiel Tagelinie, Spaghetti oder Farfalle)

Kochen Sie die Nudeln in einem Kochtopf mit Salzwasser bissfest (al dente).

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch (wenn Sie kein getrockneten Knoblauch verwenden) ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Dann erhitzen Sie in einem weiterem Kochtopf das Sonnenblumenöl und dünsten die die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie das vegane Hackfleisch mit in den Topf, verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel und braten das Mühlen Hack bei großer Hitze krümelig (zwischendurch rühren Sie es bitte nochmal durch damit der Fleischersatz im Topf nicht anbrennt). Anschließend würzen Sie den Topfinhalt mit Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Basilikum und Rosmarinpulver und geben mindestens eine halbe Tube Tomatenmark und den Knoblauch hinzu. Dann vermengen Sie die Zutaten im dem Kochtopf noch einmal mit dem Kochlöffel, rösten danach das Gemisch etwas an und löschen es anschließend mit der pflanzlichen Sahne ab.

Jetzt lassen Sie den Topfinhalt einmal bei mittlerer Hitze aufkochen, damit sich das Angeröstete vom Topfboden löst. Außerdem schmecken Sie die Sauce noch mit den Gewürzen ab und rühren die gehackten Petersilie mit dem Kochlöffel unter.

Danach schütten Sie die Nudeln durch ein ab, spülen sie mit warmen Wasser ab (um die Temperatur etwas zu reduzieren damit die Nudeln nicht weiter garen) und vermengen die Pasta mit der Soße.

Zum Schluss richten Sie die vegane Pasta in vorgewärmten tiefen Tellern an, geben die Sauce darüber und servieren die Pasta Asciutta Ihren Gästen.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 19

## **Eine Alternative zu Pasta Asciutta** (von Marcus Petersen - Clausen)

Pasta alla Nerano

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Pasta (zum Beispiel Spaghetti, Rigatoni oder Penne)  
1 Kilogramm Zucchini  
200 Gramm Veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipp)  
3 Knoblauchzehen  
etwas Olivenöl, extra vergine  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarzen, frisch aus der Mühle  
einige Basilikumblätter, etwa 2 - 3 zur Dekoration

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen Sie die Enden der Zucchini mit einem großen Küchenmesser bevor Sie die Zucchini mit dem Messer in feine, etwa 2 Millimeter dünne Scheiben schneiden. Bei der Menge geht das übrigens am einfachsten mit einer Gemüsereibe (aufgrund der Menge von 1 Kilogramm nicht erschrecken, durch das Frittieren reduziert sich das Volumen deutlich).

Dann erhitzen Sie die 4 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und frittieren die Zucchinischeiben darin. Die Menge an Zucchini wird in einer Pfanne mit 26 - 28 Zentimeter Durchmesser auf 4 bis 5 Frittiergänge aufgeteilt werden müssen. Die fertigen Zucchinischeiben legen Sie bitte zum Abtropfen und Abkühlen in eine Auflaufform die Sie mit dem Küchenpapier ausgelegt haben.

Anschließend bereiten Sie bitte den Veganer Käse Hüttenkäse Art zu (siehe Tipp). Außerdem spülen Sie die Basilikumblätter bitte mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut in einem groben Sieb abtropfen.

Nach dem Abkühlen der frittierten Zucchinischeiben geben Sie etwa die Hälfte bis ein Drittel davon in eine Schüssel und pürieren die Zucchini mit einem Pürierstab. Dabei legen Sie bitte ein paar der Scheiben für die spätere Dekoration beiseite.

Nun geben Sie die Pasta in einen Kochtopf, bedecken sie mit ausreichend Salzwasser und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Dann kochen Sie die Pasta nach Packungsangabe al dente, gießen sie durch ein grobes Sieb und schrecken die Pasta nochmal mit warmen Wasser ab (um die Temperatur zu reduzieren damit die Pasta nicht weiter gart). Kurz vor dem Abgießen fangen Sie bitte unbedingt eine Tasse des Kochwassers auf.

Zwischendurch ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 20

Fortsetzung:  
Pasta alla Nerano

Anschließend erhitzen Sie etwa 3-4 Esslöffel Olivenöl, am besten nutzen Sie die Pfanne die Sie vorab zum Frittieren verwendet haben. Dann geben Sie die Knoblauchwürfel in die Pfanne und dünsten sie bei mittlerer Hitze glasig. Danach fügen Sie die Zucchinischeiben und die pürierte Zucchini-Masse hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und erhitzen sie in der Pfanne bevor Sie den Pfanneninhalt mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Die abgegossenen und warm gehaltenen Nudeln geben Sie nun wieder zurück in den Kochtopf, fügen den geriebenen veganen Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipp) sowie die Zucchini-Knoblauch-Masse hinzu und rühren die Zutaten gut mit dem Kochlöffel um. Dann geben Sie das gerade soviel des aufgefangenen Nudelwassers Schluckweise hinzu, so dass die Zucchini-Käse-Sauce eine schön cremige Konsistenz erlangt und sich perfekt um die Nudeln legt.

Zum Schluss geben Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle portionsweise und auf 3 tiefe Teller und garnieren die Teller mit den beiseitegelegten Zucchinischeiben und Basilikumblättern bevor Sie die Pasta alla Nerano Ihren Gästen servieren.

### **Unser Tipp:**

Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann alles beiseite.

Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Tafelsalz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot. Sie können den Veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen verbrauchen.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 21

## Inhalt:

Süßkartoffeln mit Chimichurri (aus Argentinien) **Seite:** 02-03  
Bayerische Panzanella **Seite:** 04-05  
Mizeria (polnischer Salat) **Seite:** 06  
italienischer Nudelsalat **Seite:** 07-09  
Gnocchiauflauf (aus Italien) **Seite:** 10-12  
Spitzkohl mit Räuchertofu **Seite:** 13-14  
Masala indische Art **Seite:** 15-16  
Pasta Asciutta **Seite:** 18  
Pasta alla Nerano **Seite:** 19-20

**Extra** (darf es noch ein Dessert sein?):

Brotpudding

Menge: 4 Portionen

75 Gramm Vollkornbrot  
1/2 Tasse Rotwein  
50 Gramm Rosinen  
2 Esslöffel Rum  
50 Gramm Margarine  
50 Gramm braunen Zucker  
21 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
150 Milliliter Mineralwasser  
50 Gramm Mandeln  
1 Teelöffel Zimt  
1 Zitrone - Schale davon  
1 Spur Nelke

Geben Sie das Brot mit dem Rotwein in eine Schüssel und lassen Sie es gut durchziehen lassen. Dann verschlagen Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Danach vermischen Sie in einer weiteren Schüssel die Rosinen mit dem Rum und lassen sie gut durchziehen. Außerdem vermischen Sie die Margarine, den braunen Zucker und den Ei-Ersatz in einer dritten Schüssel. Anschließend vermischen Sie die Zutaten aus den drei Schüsseln mit den Mandeln und den Brotbröseln. Jetzt spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und reiben die Schale mit einer Küchenreibe ab. Danach heben Sie den Zimt, die Nelken und die abgeriebene Zitronenschale unter die Teigmasse und fügen die Rosinen hinzu. Die Puddingmasse füllen Sie bitte in eine leicht mit Margarine eingefettete Puddingform mit Deckel und kochen sie im Wasserbad etwa 30 Minuten. Zum Schluss füllen Sie den Pudding noch heiß in Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen.

**Unser Tipp:** Wir servieren dieses Dessert übrigens immer mit Himbeeren-Püree oder Erdbeeren-Püree.

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

**Unsere Gemeinden in der Region Hannover:**

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 22

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

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



Auf [Köche-Nord.de](http://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](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.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

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

Unbezahlte Werbung: Liste der Päpste: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_P%C3%A4pste](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_P%C3%A4pste)

Unsere Gemeinden in der Region Hannover:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de/> <https://www.st-paulus-burgwedel.de/>

Seite: 23