



veganes Kochbuch mit Garnelen
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

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

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

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

Vorwort:

Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!

Mit diesem kostenlosem Kochbuch mit Garnelen möchte ich versuchen Ihnen 21 schmackhafte vegane Gerichte mit Garnelen, Gambas und Scampi ans Herz zu legen. Wo Sie die Produkte bestellen können steht übrigens auf Seite 03 (um Platz in den Rezepten zu sparen).

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen!

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

Index **Seite:** 39

P.s.

Wie in jedem kostenlosem Kochbuch von Köche-Nord.de werbe ich auch in diesem PDF-Buch für einige Unternehmen und Internetseiten die ich für unterstützenswert oder erwähnenswert halte. Das ist natürlich eine persönliche Meinung und ich bekomme dafür kein Geld, die Links sind als unbezahlte Werbung gekennzeichnet, ich habe mit den Seiten / Unternehmen nichts zu tun und mache das ehrenamtlich mit meinen Mitteln!

Wir empfehlen an dieser Stelle:



(vielleicht haben wir ja Glück und Sie schenken uns bei der nächsten Wahl 1-2 Kreuze)

Link: <https://www.Tierschutzpartei.de> (unbezahlte Parteiwerbung von einem Mitglied)

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

Unsere Tipps:

Damit pro Mahlzeit noch ein paar Tiere länger leben dürfen tauschen wir die Garnelen zum Beispiel gegen vegane Ersatzprodukte aus. Das Gericht schmeckt genauso gut und wir haben dabei einfach ein besseres Gerissen!

Links (unbezahlte Werbung):

Lord of Tofu Bio Riesen Vegarnelen

<https://www.veganversand-lebensweise.at/neu/Lord-of-Tofu-Bio-Riesen-Vegarnelen-150g>

Vantastic Foods Veggie Riesengarnelen

<https://vekoop.de/Vantastic-Foods-Veggie-Riesengarnelen-300g>

Lord of Tofu Bio Riesen-Vegarnelen

<https://www.amazon.de/Lord-Tofu-Bio-Riesen-Vegarnelen-150g/dp/B0016J7EGK>

Weitere vegane alternativen finden Sie übrigens unter:

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/einkaufsguide/>



(unbezahlte Werbung)

Gambas Pil-Pil, Garnelen Pil-Pil (vegan)

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Garnelen, vegane (siehe Tipps auf Seite 03)

½ Schalotte

20 Gramm Knoblauch

50 Milliliter Olivenöl

50 Milliliter Weißwein, trocken, eventuell mehr (bis 100 Milliliter) oder hellen Traubensaft

1 Chilischote, rot

etwas Meersalz frisch aus der Mühle

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Zweig Petersilie

Spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Blättchen von den Stängeln und hacken Sie die Petersilie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Anschließend ziehen Sie bitte den Knoblauch und die Schalotte ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Außerdem schneiden Sie die Chilischote in kleine Ringe (Sie können die Schote auch vorher halbieren, die Kerne mit einem kleinen Küchenmesser auskratzen und die Chilischote mit kaltem Wasser ausspülen wenn Sie das Gericht nicht so scharf haben möchten).

Danach Wässern Sie eine feuerfeste Tonschale (etwa 25 bis 30 Zentimeter) vor der Benutzung etwa 60 Minuten (das Gericht wird sehr heiß zubereitet und die Schale kann so nicht reißen). Dann erhitzen Sie das Olivenöl in der Tonschale und braten den Knoblauch sowie die Schalotte kurz darin an, bis beides glasig ist. Anschließend nehmen Sie die Zutaten heraus und stellen sie beiseite.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in der Tonschale, braten die veganen Garnelen etwa 4 Minuten und an schwenken sie dabei öfter die Tonschale, sodass die Garnelen-Flüssigkeit emulgiert aussieht (sie wird milchig). Danach würzen Sie die pflanzlichen Krestiere mit Tafelsalz, Pfeffer, geben die Chilis hinzu und garen die Gewürze etwa 1 Minute mit.

Fortsetzung:

Gambas Pil-Pil, Garnelen Pil-Pil (vegan)

Anschließend erhöhen Sie die Hitze, sodass die Flüssigkeit kocht, löschen die veganen Garnelen dann mit dem Weißwein (oder dem hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen) ab und sodass die pflanzlichen Garnelen zur Hälfte schön in der Flüssigkeit liegen. Danach geben Sie die Petersilie und den beiseite gestellten Knoblauch mit der Schalotte dazu.

Das Gericht servieren Sie bitte ganz heiß mit der Tonschale auf den Tisch. Als Beilage können Sie ein frisches warmes Weißbrot, oder Baguette zum Tunken reichen.

Wir empfehlen ernte-frischen Knoblauch und geben gerne den klein geschnittenen Lauch mit der Petersilie als Letztes dazu.

Ein Getränke-tipp:

Ein Kühler, trockener Weißwein oder auch ein roter spanischer Joven mit 14 - 16 Grad Celsius passen gut zu diesem Gericht.

Als Beilage zum Fisch reichen wir meistens Salzkartoffeln oder Reis

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Gambas fritas con arroz cocido (vegan)
Gebratene Garnelen mit gekochtem Reis

Menge: 2 Portionen

6 vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
1 Zehe Knoblauch
100 Milliliter Schlagfix
1 Spritzer Cognac
etwas Olivenöl
2 Portionen gekochter gekochter Reis (in großen Flächen)
2 Zweige Petersilie

Stellen Sie die Pfanne mit etwas Speiseöl auf die Kochzufuhr, erhitzen Sie das Speiseöl und geben Sie die abgezogene und in Würfel geschnittene Knoblauchzehe hinzu. Dann lassen Sie die Garnelen, die Sie ab gespült und geputzt haben, hinzu und braten sie von allen Seiten.

Nun fügen Sie den Schlagfix und den Cognac hinzu und servieren das Gericht auf zwei vorgewärmten Tellern.

Nehmen sie den gekochten Reis und servieren Sie ihn nach Angaben des Herstellers in Form einer Puddingform und Stürzen Sie ihn auf die Teller. Garniert wird das Gericht zum Schluss mit etwas ab gespülter und trocken geschüttelter Petersilie.

Als Beilagen zu diesem Gericht empfehlen wir Salzkartoffeln.

Mixed

(Like Chicken , Veganes Rind , Gambas, vegan)

Menge: 8 Portionen

400 Gramm Like Chicken (von Like Meat)
500 Gramm Veganes Rind in Stücken (Vantastic Foods)
500 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
600 Gramm rote Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
100 Gramm brauner Zucker
100 Milliliter Weißweinessig
50 Gramm Cashewnüsse
200 Gramm bunte Cocktailtomaten
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
500 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
2 Stiele glatte Petersilie
200 Gramm Schlagfix
8 Weizentortillas
1 Zitrone
1 Frühlingszwiebel
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren Sie die Tomaten bevor Sie den grünen Stielansatz (Strunk) mit einem Gemüsemesser entfernen. Anschließend schneiden Sie die Tomaten bitte mit einem großen Küchenmesser in klein Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in kleine Würfel. Nun halbieren Sie den Chili der Länge nach und entfernen unter fließendem kaltem Wasser die Kerne. Anschließend schneiden Sie das Fruchtfleisch der Chilischote bitte in feine Streifen.

Jetzt lassen Sie den braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren und löschen ihn mit dem Essig ab. Dann geben Sie die Tomaten, die Zwiebel, den Knoblauch, den Chili und die Cashewnüsse hinzu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Fortsetzung: Mixed

(Like Chicken , Veganes Rind , Gambas, vegan)

In der Zwischenzeit spülen Sie die Cocktailtomaten mit kaltem Wasser ab und halbieren sie mit dem Gemüsemesser. Dann erhitzen Sie 3-4 Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne und braten die veganen Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03) darin bei großer Hitze an. Nach etwas 2 Minuten fügen Sie die Cocktailtomaten hinzu und braten sie etwa 2 Minuten mit. Abgeschmeckt wird der Pfanneninhalt mit Meersalz und gemahlenen Pfeffer. Anschließend geben Sie den Inhalt der Pfanne zur Tomatensoße.

Nun erhitzen Sie in einer zweiten Pfanne 3-4 Esslöffel Speiseöl, braten das Like Chicken und das vegane Rindfleisch an. Danach würzen Sie die Zutaten mit Meersalz und Pfeffer und geben es auch zu der Tomatensoße.

Anschließend spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden die Petersilienblättchen mit einem großen Küchenmesser in feine Streifen. Danach geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel, würzen ihn mit Meersalz und Pfeffer und verrühren den Schlagfix mit der geschnittenen Petersilie.

Jetzt erwärmen Sie kurz die Tortillafladen in einer weiteren Pfanne. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebel ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln in feine Ringe.

Zum Schluss achten Sie noch die Zitrone und richten geben die Zutaten mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Gambas (vegan)

Menge: 4 Portionen

600 Gramm rote Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
100 Gramm Zucker
100 Milliliter Weißweinessig
50 Gramm Cashewnüsse
200 Gramm bunte Cocktailtomaten
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
500 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
2 Stiele Petersilie, glatt
200 Gramm Cremefine (von Rama)
8 Weizentortillas
1 Zitrone
1 Frühlingszwiebel
etwas Meersalz
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Waschen Sie die Tomaten, halbieren Sie sie, entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie die Tomaten in klein Würfeln. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfeln. Nun waschen Sie den Chili, halbieren ihn der Länge nach und entfernen die Kerne. Das Fruchtfleisch der Chilischote schneiden Sie bitte in feine Streifen.

Nun lassen Sie den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und löschen ihn mit dem Essig ab. Die Tomaten, die Zwiebel, den Knoblauch, den Chili und die Cashewnüsse geben Sie danach hinzu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

In der Zwischenzeit spülen Sie die Cocktailtomaten mit kaltem Wasser ab und halbieren sie. Danach erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und braten die veganen Garnelen darin bei großer Hitze an. Nach etwas 2 Minuten fügen Sie die Cocktailtomaten hinzu und braten sie etwa 2 Minuten mit. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Meersalz und gemahlene Pfeffer. Anschließend geben Sie Alles zu der Tomatensoße.

Nun spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Streifen. Die Cremefine würzen Sie bitte mit Meersalz und Pfeffer und verrühren sie mit der geschnittenen Petersilie.

Jetzt erwärmen Sie kurz die Tortillafladen in einer Pfanne. Danach waschen Sie Frühlingszwiebel, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Zum Schluss achten Sie noch die Zitrone und richten alles zusammen an.

Flammkuchen mit Spargel und veganen Garnelen (vegan)

Menge: 1 Blech

250 Gramm weißes Mehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz

200 Gramm Spargel, weißer, dünne Stangen
etwas Tafelsalzwasser
1 Scheibe Zitrone
3 Lauchzwiebeln, etwa, das Weiße davon
125 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
100 Gramm Cremefine (Rama)
150 Gramm vegane Sauce Hollandaise (siehe weiterer Tipp)
nach Belieben Tafelsalz und Pfeffer oder Zitronen-Pfeffer, aus der Mühle

Außerdem:

eventuell etwas Backpapier

Sieben Sie das Mehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann schneiden Sie die großen Garnelen eventuell in Stücke und teilen sie dabei auch längs. Den Spargel schälen Sie, dabei entfernen Sie den unteren holzigen Teil und schneiden ihn in Stücke. Danach teilen Sie die Stangen bitte dabei auch längs. Dann blanchieren Sie den Spargel in kochendem Salzwasser kurz, geben die Zitronenscheibe dazu und lassen die Stangen gut in einen Sieb abtropfen.

Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, putzen sie und schneiden das Weiße davon schräg in Scheiben.

Nun rollen Sie den Teig dünn aus und geben ihn auf ein mit Backpapier belegtes Blech, beziehungsweise legen ihn auf ein Blech mit Backpapier.

Dann rühren Sie die Cremefine mit der Sauce Hollandaise glatt und streichen ihn auf den Teig, dabei lassen Sie bitte rundherum einen kleinen Rand frei.

Danach verteilen Sie die Garnelen, den Spargel und die Lauchzwiebeln auf dem Teig, würzen sie nach Geschmack mit Tafelsalz und Pfeffer oder Zitronen-Pfeffer und im backen den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze)

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten, Backzeit: etwa 20 Minuten

Gebratene Garnelen auf mediterrane Art (vegan)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)

2 Peperoni rote

6 Zehen Knoblauch

2 Zweige Rosmarin

10 Blätter Salbei

10 Esslöffel Speiseöl (Olivenöl)

etwas Tafelsalz

4 Esslöffel Zitronensaft

1 Bund Petersilie gehackt

Lassen Sie die gefrorenen Garnelen im Kühlschrank im Sieb auftauen lassen, spülen Sie sie dann kalt ab und tupfen Sie die Garnelen danach trocken.

Dann schneiden Sie von den Peperoni den Stielansatz ab und befreien sie von allen Samenkernen. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und halbieren sie. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, legen die veganen Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03) nebeneinander hinein und braten sie auf jeder Seite etwa 90 Sekunden bei starker Hitze. Nach dem Wenden geben Sie bitte den Knoblauch, die Peperoni, den Salbei und den kleingeschnitten Rosmarin dazu. Anschließend salzen Sie alles, beträufeln die Zutaten mit etwas Zitronensaft und mischen die abgespülte und gehackte Petersilie unter.

Unsere Tipps:

Damit pro Mahlzeit noch ein paar Tiere länger leben dürfen tauschen wir die Garnelen zum Beispiel gegen vegane Ersatzprodukte aus. Das Gericht schmeckt genauso gut und wir haben dabei einfach ein besseres Gerissen!

Südländisches Reisgericht (MIT BILD, eventuell vegan)

Menge: 6 Portionen

900 Gramm veganes Like Chicken in 1 Zentimeter-Streifen schneiden
2 Bananen
200 Gramm Ananas
200 Gramm Orangenfilets
300 Gramm vegane Garnelen gegart (siehe Tipps auf Seite 03)
2 Zwiebeln feingehackt
2 Knoblauchzehen feingehackt
1 Esslöffel gelbe Currypaste
50 Gramm Weißwein
0,5 Liter Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
200 Gramm Schlagfix
1 Esslöffel Kartoffelstärke
3 bis 4 Zentiliter Cointreau
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz



Bild: Helmut Schültke

Helmut brät in etwas Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Zwiebeln und den Knoblauch an, gibt 1 Esslöffel gelbe Currypaste dazu und lässt die Paste ebenfalls Hitze annehmen (dadurch lösen sich die Aromastoffe in der Paste). Dann löscht er die Zutaten mit Weißwein ab, lässt sie etwas einreduzieren, gibt die Hühnerbrühe (wir nehmen Gemüsebrühe) und die Früchte sowie die Garnelen (wir nehmen vegane Garnelen, siehe Tipps) dazu. Das Ganze wird etwa 5 Minuten köcheln gelassen, dann wird das Schlagfix hinzugefügt. Danach wird 3 bis 4 Zentiliter Cointreau Likör unter gerührt. Mit angerührter Stärke wird das Ganze abgebunden. Abgeschmeckt wird das Gericht mit Pfeffer, Tafelsalz, wenn es Ihnen nicht scharf genug ist können Sie auch noch etwas Chillipulver oder gemörserte Chillischote hinzugeben.

Eine essbare Garnitur:

Senfblüte und Storchenschnabel-Blüten.

Unser Tipp:

Dazu passt sehr gut Jasmin- oder Basmatireis.

Kokossuppe für Stadtteil Häfen (Stadtbezirk Mitte Bremen, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Möhren
½ Glas Bambussprossen, geschnitten
250 Gramm Champignons, braun
2 Esslöffel weißes Mehl
4 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Zentimeter Ingwer
1 Chilischote, rote, zum Beispiel Birds Eye
1 Dosen Kokosmilch
500 Milliliter Gemüsebrühe oder Fond (vegan)
1 Teelöffel Erdnussbutter, cremige
½ Limette, der Saft
1 Teelöffel, gehäuft Currypaste, rot
1 Esslöffel, gehäuft Thai-Currypulver oder normales Currypulver
2 Teelöffel Kurkumapulver
2 Teelöffel Zitronengraspulver oder 1 - 2 frische Stängel
2 Teelöffel braunen Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
eventuell Chilipulver zum Abschmecken
1 einige Stiele Koriandergrün oder Petersilie für die Dekoration
2-3 Esslöffel Erdnussöl, Woköl oder Rapsöl zum Braten

Außerdem:

eventuell 300 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie die einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz trocken und befreien Sie sie von dem grünen Stielansatz bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden. Danach lassen Sie die Bambussprossen in einem Sieb gut abtropfen und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Streifen. Nun putzen Sie die Champignons (siehe Tipps auf Seite 15) und schneiden sie in viertel. Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie einmal gründlich mit kaltem Wasser aus, befreien den Lauch von dem Stielansatz und schneiden den Lauch leicht schräg in Ringe. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und schälen den Ingwer (siehe Tipps auf Seite 15) bevor Sie ihn in Scheiben oder Würfel schneiden. Danach halbieren Sie die Chilischote, entfernen eventuell die Scheidewände und die Samen (wenn Sie die Suppe etwas schärfer haben möchten können Sie die Kerne auch in der Schote lassen) und schneiden die Schote in Streifen.

Fortsetzung:

Kokossuppe für Stadtteil Häfen (Stadtbezirk Mitte Bremen, vegan)

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und rösten die Currypaste bei mittlerer Hitze etwas an, bis es schön aromatisch duftet. Anschließend geben Sie den Knoblauch, den Ingwer und die Chili mit in den Topf und lassen die Zutaten kurz mitbraten. Danach erhöhen Sie die Hitze bitte etwas, geben die Möhren mit in den Topf und dünsten sie zusammen mit dem Rohrzucker. Zwischendurch rühren Sie das Gemüse gut mit einem Kochlöffel durch, damit die Zutaten, vor allem der Curry, nicht anbrennen. Nach etwa 3 Minuten fügen Sie das restliche Gemüse (Bambus, Lauchzwiebeln und Champignons) hinzu und lassen es einige Minuten unter Rühren mitdünsten, bis die Bambussprossen und die Möhren etwas weicher sind.

Abgelöscht wird der Topfinhalt danach mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe, dann lassen Sie ihn etwa 1-2 Minuten bei großer Hitze aufkochen. Danach reduzieren Sie die Hitze um die Hälfte und rühren die Gewürze (Zitronengras, Kurkuma, Pfeffer, eine ordentliche Prise Tafelsalz und etwas Rohrzucker) ein. Außerdem halbieren Sie die Limette und pressen eine Hälfte, etwa 2 Esslöffel, Limettensaft über der Suppe aus. Danach rühren Sie noch den Teelöffel Erdnussbutter mit dem Kochlöffel ein und lassen die Suppe etwa 12 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln.

Während die Suppe kocht spülen Sie bitte das Koriandergrün oder die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Blätter kurz trocken, zupfen eventuell die Petersilienblätter von den Stängeln und schneiden die Blätter mit einem großen Küchenmesser klein.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chilipulver und Limettensaft ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren die Suppe mit einigen Blättern Koriandergrün oder Petersilie und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps und Hinweise:

Wer einen etwas intensiveren Kokosgeschmack möchte, ersetzt Teile der Brühe einfach mit mehr Kokosmilch. Die Schärfe kann man durch mehr Currypaste oder 1 Chili mehr am Anfang ganz einfach erhöhen. Das Rezept hat so wie es hier steht eine angenehme Thai-Schärfe, die aber nicht zu extrem ist. Nach oben sind aber keine Grenzen gesetzt. Wer hat, kann auch 1 - 2 Teelöffel Galgantpulver hinzufügen.

Fortsetzung:

Kokossuppe für Stadtteil Häfen (Stadtbezirk Mitte Bremen, vegan)

Die Suppe ist tatsächlich vegan, kann aber durch Hinzugabe von veganen gebratenen Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03) erweitert werden.

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.

Ingwer schälen

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.

Suppenbar für Bremen (PDF Kochbuch):

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=788>

Und:

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

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):

Hennstedter Kürbis-Risotto mit Riesengarnelen (Dithmarschen, vegan)

Menge: 4 Portionen

1/2 Hokkaido-Kürbis
1 rote Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
1 Teelöffel Koriandersamen
1 Esslöffel Kürbiskerne
1 Esslöffel Margarine (vegane)
2 Esslöffel Olivenöl
400 Gramm Rundkornreis
125 Milliliter trockener Weißwein (oder hellen Traubensaft)
1 1/4 Liter Gemüsebrühe (vegan)
2 Zweige Rosmarin
4 vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
etwas Speiseöl
2 Teelöffel Zitronensaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Margarine (vegane)

Schneiden Sie den Kürbis mit einem großen Küchenmesser in kleinere Teile und entfernen Sie mit einem Esslöffel die Kerne und das faserige Fruchtfleisch. Dann schneiden Sie den Kürbis in kleine Würfel. Danach ziehen Sie bitte die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Nebenbei rösten Sie die Koriander-Samen in einer Pfanne bei mittlerer Hitzezufuhr (ohne Fett), bis der Koriander duftet und zerstoßen ihn danach im Mörser. Die Kürbiskerne rösten Sie danach bitte in der gleichen Pfanne an und hacken sie dann grob.

Anschließend geben Sie den Reis in eine Schüssel, übergießen ihn mit kaltem Wasser, spülen den Reis mit sauberen Händen gut durch und gießen den Schüsselinhalt danach durch ein feine Sieb. Dann geben Sie den Reis und frisches Wasser wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange bis sich das Wasser nicht mehr trübt.

Jetzt erhitzen Sie die Margarine und das Olivenöl in einem Kochtopf und braten alle Zutaten und Gewürze unter Rühren mit einem Kochlöffel einige Minuten an. Dann mischen Sie den Rundkornreis mit einem dem Kochlöffel unter, gießen den Weißwein (oder wenn Kinder mitessen den hellen Traubensaft) an und lassen die Flüssigkeit unter Rühren verdampfen. Danach geben Sie die Gemüsebrühe hinzu und garen den Reis unter Rühren ohne Deckel bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 20 Minuten, bis der Reis bissfest ist. Dabei müssen Sie bitte nach und nach immer wieder etwas Gemüsebrühe nachgießen, wenn die Flüssigkeit verdampft ist.

Fortsetzung:

Hennstedter Kürbis-Risotto mit Riesengarnelen (Dithmarschen, vegan)

Nebenbei spülen Sie bitte den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen den Rosmarin von den Stielen und hacken die Rosmarinnadeln dann mit einem großen Küchenmesser klein.

Danach erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten die veganen Garnelen und den Rosmarin unter Rühren mit einem Kochlöffel etwa 3-4 Minuten durch, bis die Garnelen rot sind. Gewürzt wird der Pfanneninhalt anschließend mit 2 Teelöffel Zitronensaft, etwas Tafelsalz und Pfeffer, Danach halten Sie die pflanzlichen Garnelen bitte warm (zum Beispiel im 70-80 Grad heißen Backofen).

Zum Schluss schneiden Sie noch etwas Margarine in Würfel und ziehen es unter das Risotto.

Garnelen mit Schnittknoblauch (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm Schnittknoblauch
- 400 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
- 5 Zehen Knoblauch
- 3 Esslöffel Speiseöl
- 2 Esslöffel vegane Coco Aminos (Würzsauce von Big Tree Farms)
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel braunen Zucker

Schneiden Sie von dem Schnittknoblauch das untere holzige Ende ab. Dann schneiden Sie den Rest bitte in etwa 4 Zentimeter lange Stücke, waschen den Schnittknoblauch gründlich und lassen ihn in einem Sieb abtropfen lassen.

Danach schneiden Sie die veganen Garnelen in etwa 3 Zentimeter lange und 1/2 Zentimeter breite Streifen. Anschließend schälen Sie den Knoblauch und hacken ihn fein. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und braten den Schnittknoblauch darin gold-gelb an. Nun fügen Sie die veganen Garnelen hinzu und braten sie kurz (das nennt man sautieren) bei großer Hitze etwa 3 Minuten.

Jetzt geben Sie den Schnittknoblauch, die Coco Aminos und die Sojasauce, etwas braunen Zucker und etwas Wasser mit in die Pfanne und garen die Garnelen noch etwa 1 Minuten bevor Sie das Ganze eventuell noch mit etwas Coco Aminos oder Sojasauce abschmecken. Zum Schluss geben Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren es Ihren Gästen.

Mango - Ananas - Garnelen - Cocktail (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Ananas (aus der Dose, Stücke)

1 Mango

300 Gramm vegane Garnelen (weitere siehe Tipps auf Seite 03)

etwas Zitronensaft

150 Milliliter vegane Dickmilch (siehe Tipp auf Seite 21)

50 Milliliter Schlagfix

63 Milliliter Tomatenketchup

3 Zentiliter Cognac

1/2 Teelöffel Curry

ein Zweig Kräuter

etwas Orangensaft

etwas Balsamico, weißer

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas brauner Zucker

1 Orange, in Scheiben

1 Limette (Ecken)

ein paar Kirschen (Cocktailkirschen)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Bereiten Sie einen Tag zuvor die vegane Dickmilch zu (siehe Tipp auf Seite 21).

Am nächsten Tag füllen Sie einen Kochtopf mit frischem Wasser, bringen es zum kochen und kochen die veganen Garnelen gar bevor Sie sie mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und auf einem tiefen Teller etwas abkühlen lassen.

Außerdem gießen sie die Ananas in ein grobes Sieb (wenn Sie den Saft auffangen können Sie ihn bei Interesse gerne trinken). Danach schneiden Sie die Mangos mit einem großen Küchenmesser der Länge nach vom Stein und schneiden das Fruchtfleisch in dünne Scheiben bevor Sie es in kleine Würfel schneiden. Anschließend geben Sie die Zutaten in eine Schüssel, fügen die veganen Garnelen hinzu, träufeln den Zitronensaft, den Orangensaft und das Balsamico-Essig darüber (jeweils einige Tropfen) und würzen die Zutaten mit Tafelsalz sowie Pfeffer bevor Sie den Schüsselinhalt mischen, mit der Folie abdecken und das Ganze im Kühlschrank kurz durchziehen lassen..

Fortsetzung:

Mango - Ananas - Garnelen - Cocktail (vegan)

Anschließend verrühren Sie die vorher zubereitete vegane Dickmilch mit dem Schlagfiix, dem Ketchup sowie dem Cognac und fügen dem Curry und eine Prise braunen Zucker hinzu. Dann schmecken Sie das Gemisch kräftig mit Tafelsalz und Pfeffer ab, geben alle Zutaten in ein Cocktailglas .

Zum Schluss garnieren Sie den Ananascocktail bitte dekorativ mit Kräuterzweigen, Orangenscheiben, Limettenecken und Cocktailkirschen und servieren ihn dann das Dressing getrennt dazu.

Unser Tipp:

Vegane Dickmilch

Menge: 1 Portion

150 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder ähnliche Pflanzenmilch

Füllen Sie die pflanzliche Milch in eine große Glasschüssel, decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen Sie die Pflanzenmilch bei Zimmertemperatur für mindestens 24 Stunden stehen. Erst wenn die Masse völlig fest ist, ist sie fertig.

Garnelen - Shrimps - Cocktail (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Lauchzwiebeln
100 Gramm vegane Riesengarnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
100 Gramm Tofu-Shrimps (siehe Tipps auf Seite 03)
2 mittel-große Tomaten
1 Bund Schnittlauch
2 Esslöffel Zitronensaft, oder Zitronenessig
1/2 Teelöffel Feigensenf
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Spritzer Agavendicksaft, oder eine Prise Zucker
4 Esslöffel Olivenöl
4 Blätter Salat, große
1 Zitrone
etwas Tafelsalz

Halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser aus, schütteln Sie die Lauchzwiebeln kurz trocken und entfernen Sie die Stielansätze bevor Sie die Lauchzwiebeln mit einem großen Küchenmesser in Ringe schneiden. Dann füllen Sie einen Kochtopf mit Salzwasser, bringen es zum kochen und geben die veganen Tofu-Shrimps und die veganen Riesengarnelen in den Topf. Nun blanchieren Sie die beiden Zutaten etwa 3 Minuten in dem kochendem Wasser, nehmen sie danach mit einer Schaumkeller heraus und lassen die veganen Riesengarnelen sowie die veganen Tofu-Shrimps auf einem tiefen Teller etwas abkühlen.

Währenddessen schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, blanchieren sie etwa 1 Minute in dem kochendem Wasser, schrecken die Tomaten anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab und ziehen die Haut der Tomaten mit einem Gemüsemesser ab. Anschließend vierteln Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser, entkerne sie und entfernen die grünen Stielansätze der Tomaten bevor Sie die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Außerdem spülen Sie bitte den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch danach in Röllchen. Dann verrühren Sie den Zitronensaft oder den Zitronenessig in einer weiteren Schüssel mit dem Tafelsalz, dem Pfeffer, dem Senf und etwas Zucker oder Agavendicksaft mit einem Schneebesen. Danach rühren Sie das Olivenöl mit dem Schneebesen unter und gießen die Marinade über die Tomaten, die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch.

Fortsetzung:

Garnelen - Shrimps - Cocktail (vegan)

Nebenbei spülen Sie bitte die Salatblätter mit kaltem Wasser ab und schütteln sie dann kurz trocken. Anschließend vermengen Sie den Cocktail noch einmal mit dem Schneebesen, legen die Salatblätter in 4 Cocktail-Gläsern und geben darauf die Tofu-Shrimps sowie die veganen Garnelen. Zum Schluss gießen Sie bitte die Marinade in die Gläser und garnieren den Cocktail mit ein paar heiß abgespülten Zitronenstücken.

Unsere Tipps:

Damit pro Mahlzeit noch ein paar Tiere länger leben dürfen tauschen wir die Garnelen zum Beispiel gegen vegane Ersatzprodukte aus. Das Gericht schmeckt genauso gut und wir haben dabei einfach ein besseres Gerissen!

Avocado-Mango Salsa mit veganen Garnelen (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Avocado
1 Mango
2 Lauchzwiebeln
2 Tomaten, je nach Größe auch drei
1/2 Chilischote
4 vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel Olivenöl oder neutral Speiseöl
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Orangensaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Für das Dressing:

Schneiden Sie die Knoblauchzehe in sehr fein Würfel oder zerdrücken Sie sie, danach dünsten Sie sie bitte im erhitzten Speiseöl in einem kleinen Kochtopf an (bitte nicht bräunen). Dann schlagen Sie das abgekühlte Knoblauchöl unter die Zitronen- und Orangensaftmischung und würzen sie mit Tafelsalz und Pfeffer.

Achtung:

Behalten Sie zur Garnitur von Avocado, Tomate und Mango jeweils vier schmale Scheiben zurück! Dann beträufeln Sie die Avocado mit Zitrone (damit sie nicht braun wird).

Anschließend erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne und braten die veganen Garnelen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten an bis sie gar sind.

Dann schneiden Sie die Avocado der Länge nach rundherum mit einem Gemüsemesser bis zum Stein ein. Danach halbieren Sie die Avocado in dem Sie beide Hälften gegeneinander drehen und sich voneinander lösen. Anschließend drücken Sie den Stein mit der Hand aus der Hälfte (oder lösen ihn mit einem Esslöffel aus dem Fruchtfleisch. Danach lösen Sie das Avocadofleisch bitte mit dem Esslöffel sauber aus bevor Sie es mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend schneiden Sie die Mango mit dem großen Küchenmesser der länge nach vom Stein und schneiden das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel. Jetzt mischen Sie die beiden Zutaten bitte sofort mit dem Dressing.

Fortsetzung:

Avocado-Mango Salsa mit veganen Garnelen (vegan)

Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie mit kaltem Wasser aus (in der Mitte versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Danach spülen Sie die Tomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen mit einem Gemüsemesser den grünen Stielansatz und schneiden die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem schneiden Sie bitte die Chilischote in kleine Ringe. Anschließend heben Sie die Zutaten vorsichtig mit einem Esslöffel unter das Dressing und schmecken es mit Tafelsalz und Pfeffer gut ab.

Danach geben Sie die Zutaten auf flache Teller, legen obenauf jeweils eine vegane Garnele und garnieren die Salsa mit den zurückbehaltenen Obstscheiben und Gemüsescheiben.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Scharfe Avocado - Garnelen - Törtchen (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)

1 Avocado

1 mittel-große Zwiebel

1 Chilischote, eventuell

2 Esslöffel veganen Frischkäse (siehe weiterer Tipp)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Zitrone oder Limette

etwas Speiseöl

Schneiden Sie die Avocado der Länge nach auf, lösen Sie den Kern heraus, kratzen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus und zerdrücken Sie es. Die Zitrone beziehungsweise die Limette pressen Sie bitte aus. Die Avocado beträufeln Sie dann mit dem Zitronensaft und hacken die Chili-schote klein. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel.

Die aufgetauten Garnelen beziehungsweise Shrimps braten Sie nun in etwas Speiseöl an, lassen sie auskühlen und schneiden sie klein. Danach vermischen Sie den Frischkäse, die Zwiebel, die Chili-schote und die Garnelen- Stücke mit der zerdrückten Avocado.

Zum Schluss schmecken Sie die Masse mit Tafelsalz und Pfeffer ab, füllen sie in vier Kaffeetassen und stürzen sie auf vorgewärmte Teller.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir ein Weißbrot und ein Salat!

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Camarones al ajillo (Spanische veganen Knoblauch-Garnelen, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)

6 Zehen Knoblauch

20 Gramm Petersilie

4 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Chiliflocken

7 Esslöffel Weißwein (oder hellen Traubensaft)

etwas Tafelsalz

Außerdem:

2 Baguette zum Servieren (geröstet)

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in dünne Scheiben. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilie grob mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitzezufuhr. Dann braten Sie den Knoblauch etwa 1 Minute an, bräunen ihn dabei aber nicht. Danach geben Sie die veganen Garnelen und die Chiliflocken hinzu und braten die Zutaten bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 3 - 4 Minuten an bis die pflanzlichen Garnelen gar sind.

Nun geben Sie den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen den hellen Traubensaft) dazu und lassen den Pfanneninhalt etwa 1 - 2 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln. Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und geben den Inhalt mit einem Pfannenwender auf vorgewärmte flache Teller. Bestreut wird das Gericht anschließend noch mit gehackter Petersilie, abgeschmeckt mit Tafelsalz und mit gerösteten Baguettescheiben. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen.

Feldsalat und Rucola mit gebackenen veganen Knuspergarnelen (vegan)

Menge: 2 Portionen

70 Gramm Feldsalat
70 Gramm Rucola
12 Cocktailtomaten
4 Champignons
2 Esslöffel Mehl
30 Gramm Pinienkerne
20 Gramm Mandel-Parmesan (siehe Tipp auf Seite: 29)
30 Gramm Pesto verde
1 Paket vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 31)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Knoblauchzehe

Waschen Sie den Rucola und den Feldsalat vorsichtig, lassen Sie die Salatsorten in einen Sieb abtropfen und füllen Sie sie in eine Schale.

Dann putzen Sie die Champignons: Pilze 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 lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Nun schneiden Sie die Champignons bitte in dünne Streifen.

Danach waschen Sie die Cocktailtomaten, halbieren oder dritteln sie und mischen sie zusammen mit den geschnittenen Champignons in den Salat.

Anschließend rösten Sie die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett, bis sie leicht braun sind und verteilen sie über dem Salat. Dann geben Sie die veganen Garnelen in die Pfanne und braten sie. Gewürzt werden die pflanzlichen Garnelen mit Tafelsalz, Pfeffer und dem Knoblauch.

Während die die veganen Garnelen braten, geben Sie bitte das Pesto über den Salat und vermengen alles ordentlich miteinander. Zum Schluss geben Sie die gebratenen pflanzlichen Garnelen über den Salat, verziehen ihn mit dem gehobelten Parmesan und richten dann an.

Unsere Tipps:

Damit pro Mahlzeit noch ein paar Tiere länger leben dürfen tauschen wir die Garnelen zum Beispiel gegen vegane Ersatzprodukte aus. Das Gericht schmeckt genauso gut und wir haben dabei einfach ein besseres Gerissen!

Gambas a la plancha
vegane, gegrillte Garnelen ohne Beilagen

Menge: 10 Portionen

1 Kilogramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
etwas Olivenöl

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Bratpfanne. Dann verteilen Sie das Öl in der Pfanne, damit die veganen Garnelen nicht kleben, und legen die pflanzlichen Garnelen nebeneinander.

Danach braten Sie die veganen Garnelen in der Pfanne bei großer Hitzezufuhr und drehen sie mit einer Zange, wenn Sie sehen, dass der Fischersatz anfangen, seine Farbe zu ändern. Je nachdem, wie groß die veganen Garnelen sind, müssen Sie sie mehr oder weniger Runden braten. Die Garzeit für die gegrillten pflanzlichen Garnelen beträgt übrigens normalerweise insgesamt etwa 5 Minuten (2-3 für die eine Seite und 1-2 für die andere).

Sobald Sie sehen, dass die veganen Garnelen eine tiefrote Farbe angenommen haben und nach Ihren Wünschen golden sind, nehmen Sie den Fischersatz aus der Pfanne und servieren Sie sie sofort Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Bitte denken Sie daran, dass die vegane gegrillten Garnelen heiß gegessen werden sollten, damit sie bereits die Sauce zubereitet haben. Als Sauce empfehlen wir zum Beispiel Aioli-Sauce oder hausgemachte Mayonnaise zum Dippen.

Pasta Scampi e Spinaci alla Vapiano (vegan)

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Spaghetti oder Tagliatelle
25 Milliliter Cremefine

5 vegane Riesengarnelen (siehe weitere Tipps)
125 Gramm Blattspinat, tiefgefroren
1 kleine Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Teelöffel Pesto verde
1 Esslöffel Mandel-Parmesan (siehe Tipp 31)
etwas Meersalz
etwas Chili
4 Esslöffel Speiseöl

Außerdem Ersatz für Fischsauce (gebraucht werden 75 Milliliter):

700 Milliliter Wasser
7 Gramm getrocknete, fein geschnittene Shiitake-Pilze
3 Teelöffel Meersalz
2 Teelöffel Sojasauce

Ersatz für Fischsauce:

Geben Sie alle Zutaten für den Ersatz zusammen in einen Kochtopf und lassen Sie sie bei schwacher bis mittlerer Hitze so lange leicht köcheln, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen den Fischsaucenersatz abkühlen und gießen ihn dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel.

Dann geben Sie die Pasta in einen Kochtopf und kochen sie mit reichlich Salzwasser al dente (bissfest) Nebenbei ziehen Sie bitte die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel.

Außerdem geben Sie während die Pasta kocht Sie 4 Esslöffel Speiseöl in eine Bratpfanne, erhitzen es und braten Sie veganen Garnelen in sehr heißem Speiseöl an. Nach kurzer Zeit fügen Sie bitte die klein gehackte Zwiebeln und den gewürfelten Knoblauch und nach eigenem Belieben auch etwas Chili hinzu. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad braten Sie jetzt die Garnelen fertig.

Fortsetzung:

Pasta Scampi e Spinaci alla Vapiano (vegan)

Danach vermischen Sie die Sahne in einer Schüssel mit 75 Milliliter veganen Fischsauce, geben das Gemisch in die Pfanne und fügen einen Teelöffel Pesto sowie den Tiefkühl-Blattspinat hinzu. Anschließend lassen Sie das Ganze etwas köcheln, bis der Spinat aufgetaut ist. Dann würzen Sie das Gericht mit etwas Pfeffer und Tafelsalz und geben den Mandel-Parmesan hinzu.

Nun schütten Sie die Pasta durch ein Sieb ab, spülen sie mit heißem Wasser kurz ab und lassen die Pasta dann gut abtropfen. Danach vermischen Sie die Pasta bitte in der Pfanne mit der Soße.

Zum Schluss geben Sie das Gericht mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller und bestreuen das Gericht nach eigenem Geschmack noch mit zusätzlichem Mandel-Parmesan.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 15 Minuten

Unser Tipp:

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 Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

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.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (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.

Risotto alla certosina (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Reis
400 Gramm vegane Riesengarnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
300 Gramm Erbsen
100 Gramm Champignons
2 Esslöffel weißes Mehl
4 Veggi Filets (von Fisch vom Feld)
1 Glas Weißwein (oder hellen Traubensaft)
80 Gramm Margarine
2 Tomaten
2 Stangen Lauch
1 Karotte
1 Zwiebel

Außerdem:

Sellerie (nach eigenem Geschmack)
Meersalz (nach eigenem Geschmack)
Pfeffer frisch aus der Mühle (nach eigenem Geschmack)
Natives Olivenöl extra (nach eigenem Geschmack)
ein paar Zweige Petersilie

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden Sie den Lauch in Streifen. Danach schälen Sie die Möhre, befreien sie von dem grünen Stilansatz und spülen die Möhre mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in Scheiben schneiden. Anschließend spülen Sie ein paar Sellerieblätter mit kaltem Wasser ab und schütteln sie kurz trocken.

Nun geben Sie einen Esslöffel Olivenöl und 20 Gramm Margarine in einen Kochtopf und fügen Sie dann den, erhitzen beide Zutaten und fügen dann die Lauchstreifen zusammen mit den Sellerieblättern und der geschältem und in scheiben geschnittene Möhre in den Kochtopf. Dann würzen Sie die Zutaten mit Meersalz, geben die veganen Garnelen hinzu, rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel durch, füllen ihn mit Salzwasser auf und bringen den Topfinhalt zum kochen.

Fortsetzung:

Risotto alla certosina (vegan)

Während der Kochzeit geben Sie den Reis in eine Schüssel, füllen die Schüssel mit kaltem Wasser und rühren den Schüsselinhalt gut mit den Händen durch bis das Wasser trübe wird. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, geben ihn wieder in die Schüssel, bedecken den Reis mit frischem Wasser und wiederholen den Prozess solange bis das Wasser klar bleibt. Anschließend geben Sie den Reis in einen weiteren Kochtopf, gießen 200 Milliliter kaltes Wasser hinzu und garen den Reis bei mittlerer Hitze. Außerdem geben Sie für den Geschmack eine Schöpflöffel Brühe zum Reis und kochen ihn etwa 18 Minuten (bis der Reis gar ist).

Nachdem die Zutaten aus dem ersten Kochtopf gar sind passieren Sie die Brühe bitte (durch ein grobes Sieb gießen).

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Danach erhitzen Sie in einer Pfanne 30 Gramm Margarine und einem Esslöffel Olivenöl und geben die erste Hälfte der gehackten Zwiebel hinzu. Wenn die Zwiebelwürfel glasig geworden sind fügen Sie die Fischfilets hinzu, geben den restlichen Wein (oder Traubensaft) dazu und lassen die Flüssigkeit wieder verdunsten.

Jetzt putzen Sie bitte die Pilze:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden sie in grobe Stücke. Danach schneiden Sie bitte auch die Pilze in Scheiben, geben sie mit den Tomatenstücken und den Erbsen zu den Fischfilets in die Pfanne, decken die Pfanne mit einem Kochlöffel ab und lassen die Zutaten etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Das Risotto geben Sie zum Schluss mit einer Schöpfkelle in auf vorgewärmten Tellern, legen in die Mitte den Fisch, dann einige vegane Garnelen und anschließend die Champignons. Danach gießen Sie die Sauce dazu, dekorieren das Gericht mit ein paar kalt abgespülten Zweigen Petersilie und servieren das Gericht sofort Ihren Gästen.

Italienische, Chilischarfe „Frutti di Mare“ (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm veganer Lachs (von VIVERA)
250 Gramm Veggi Filets (von Fisch vom Feld)
8 vegane Riesengarnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
500 Gramm Vegane Jakobsmuscheln (siehe Tipp auf Seite 35)
1 Bund Suppengrün
1 Chilischote, rot
500 Gramm Tomaten
3 Zehen Knoblauch
250 Milliliter Wein, weiß, trocken (oder hellen Traubensaft)
3 Zweige Thymian
1 Zitrone
3 Esslöffel Olivenöl
etwas Petersilie, gehackt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem Ersatz für Fischsauce (gebraucht werden 250 Milliliter):

700 Milliliter Wasser
7 Gramm getrocknete, fein geschnittene Shiitake-Pilze
3 Teelöffel Meersalz
2 Teelöffel Sojasauce

Ersatz für Fischsauce:

Geben Sie alle Zutaten für den Ersatz zusammen in einen Kochtopf und lassen Sie sie bei schwacher bis mittlerer Hitze so lange leicht köcheln, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen den Fischsauceersatz abkühlen und gießen ihn dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel.

Zubereitung der italienischen, Chilischarfe „Frutti di Mare“:

Halbieren Sie die Chilischote mit einem Gemüsemesser und befreien Sie die Schote mit dem Messer von den Kernen bevor Sie die Chilischote mit kaltem Wasser abspülen und danach mit einem großen Küchenmesser in kleine Ringe schneiden. Dann spülen Sie das Suppengrün mit kaltem Wasser ab und schneiden es mit dem großen Küchenmesser grob in kleinere Teile. Anschließend spülen Sie auch die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrtuch trocken, entfernen den grünen Stielansatz mit dem Gemüsemesser und schneiden die Tomaten ebenfalls in grobe Stücke. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Fortsetzung:

Italienische, Chilischarfe „Frutti di Mare“ (vegan)

Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem weiteren Kochtopf und geben erst den Knoblauch, etwas später die restlichen Zutaten in den Kochtopf bevor Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel umrühren und das Ganze mit 200 Milliliter vom Ersatz für der Fischsauce und dem Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen mit hellem Traubensaft) ablöschen. Jetzt lassen das Ganze aufkochen, spülen nebenbei die Thymianzweige mit kaltem Wasser ab, schütteln die Zweige kurz trocken und geben sie anschließend in den Kochtopf. Außerdem schneiden Sie bitte Sie die Veggi Filets in grobe Würfel. Danach reduzieren sie die Hitze vom Kochtopf und lassen die veganen Garnelen mit den veganen Fischstücken etwa 5-6 Minuten in der Suppe gar ziehen. Nun spülen Sie noch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stielen und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein.

Zum Schluss würzen Sie die Suppe mit Pfeffer und Tafelsalz, geben die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und garnieren sie mit der gehackter Petersilie sowie den Zitronenscheiben bevor Sie die Suppe Ihnen Gästen servieren

Arbeitszeit: etwa 25-30 Minuten

unser Tipp:

Vegane Marcusmuscheln

Menge: 4 Portionen

460 Gramm Kräutersaitlinge

2 Esslöffel weißes Mehl

Marinade:

250 Milliliter Gemüsebrühe (heiß)

1 Esslöffel Tamarin-Sauce oder Soja-Sauce

1 Esslöffel Miso Paste

1 Teelöffel Ahornsirup

1/2 Nori Blatt

3 Esslöffel Margarine (vegane) oder Olivenöl

4 Knoblauchzehen

1 Zitrone, den Saft davon

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Bund Petersilie

Außerdem:

1 Pinsel

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie 2 Esslöffel Mehl in eine Schüssel, bestäuben Sie die Pilze mit dem Mehl und stäuben Sie das Mehl mit dem Pinsel ab. Dann schneiden Sie die Pilze mit einem Gemüsemesser in etwa 2,5 Zentimeter dicke Scheiben. Dann schneiden Sie die Schnittfläche der Kräutersaitlinge eventuell noch kreuzweise mit dem Gemüsemesser ein.

Danach verrühren Sie die Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel. Anschließend geben Sie die Pilzscheiben in die Schüssel, vermischen sie mit der Marinade und lassen die Pilze mindestens 40 Minuten (am besten über Nacht) mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen.

unser Tipp:

Fortsetzung:

Vegane Marcusmuscheln

Während der Ruhezeit spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein schneiden/hacken. Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Danach halbieren Sie bitte die Zitrone und pressen den Zitronensaft durch ein feines Haarsieb in eine kleine Schüssel.

Dann zerlassen Sie nach der Ruhezeit der Pilze 1 Esslöffel Margarine (oder Olivenöl in einer Pfanne und braten die marinierten Pilze darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun an.

Nebenbei zerlassen Sie die restliche Margarine (oder Olivenöl) in einer weiteren Pfanne und rösten den Knoblauch glasig. Sobald der Knoblauch beginnt glasig zu werden würzen Sie ihn mit dem Zitronensaft, dem Tafelsalz und dem Pfeffer und begießen die veganen Jakobsmuscheln mit der Zitronen-Knoblauch-Mischung.

Zum Schluss garnieren Sie die veganen Vegane Marcusmuscheln mit der gehackten Petersilie und servieren sie Ihren Gästen.

Übrigens:

Diese Muscheln heißen übrigens "vegane Marcusmuscheln" weil der Webmaster von Köche-Nord.de (Marcus P.-C.) mit diesem Rezept versuchen möchte seine Leser davon abzubringen unschuldigen Tieren wegen einem 10 Sekunden Gaumenschmaus an Krügen zu gehen... guten Appetit!

Fortsetzung:

Unser Tipp:

Vegane Jakobsmuscheln

Dann zerlassen Sie nach der Ruhezeit der Pilze 1 Esslöffel Margarine (oder Olivenöl in einer Pfanne und braten die marinierten Pilze darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun an.

Nebenbei zerlassen Sie die restliche Margarine (oder Olivenöl) in einer weiteren Pfanne und rösten den Knoblauch glasig. Sobald der Knoblauch beginnt glasig zu werden würzen Sie ihn mit dem Zitronensaft, dem Tafelsalz und dem Pfeffer und begießen die veganen Jakobsmuscheln mit der Zitronen-Knoblauch-Mischung.

Zum Schluss garnieren Sie die veganen Jakobsmuscheln mit der gehackten Petersilie und servieren sie Ihren Gästen.

Büsumer und Friedrichskooger vegane Garnelen im Knusperteig (vegan)

Menge: 4 Portionen

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
150 Gramm Cornflakes
12 vegane Riesengarnelen (siehe Tipps auf Seite 03)
etwas weißes Mehl
400 Milliliter Pflanzenöl
etwas Meersalz oder Tafelsalz

Außerdem

etwas Küchenpapier

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann zerbröseln Sie dann die Cornflakes in einer weiteren Schüssel und geben das weiße Mehl anschließend in einen tiefen Teller. Nun wenden Sie die veganen Garnelen im Mehl, bevor Sie sie durch den verrührten Ei-Ersatz ziehen und anschließend mit den Cornflakes panieren.

Dann erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Kochtopf oder eine Fritteuse auf 180 Grad (wenn Sie ein Holzspieß in das Fett halten und sich kleine Bläschen am Stab bilden, hat es die richtige Temperatur) und backen die pflanzlichen Garnelen darin gold-gelb und knusprig. Zum Schluss lassen Sie die Garnelen bitte auf dem Küchenpapier abtropfen, salzen sie etwas und servieren die Garnelen im Knusperteig Ihren Gästen auf flachen vorgewärmten Tellern.

Unsere Tipps:

Als Beilage reichen wir immer einen Salat mit unserem Orangendressing. Die Garnelen legen wir auf den Salat und servieren sie mit Kresse bestreut.

Damit pro Mahlzeit noch ein paar Tiere länger leben dürfen tauschen wir die Garnelen zum Beispiel gegen vegane Ersatzprodukte aus. Das Gericht schmeckt genauso gut und wir haben dabei einfach ein besseres Gerissen!

unbezahlte Werbung:

LEIDEN UNTER WASSER

Ob aus Zucht in Aquakulturen oder als Fang aus Gewässern macht keinen Unterschied: In den meisten Ländern gibt es keine gesetzlichen Bestimmungen, wie Fische zu behandeln und zu töten sind. Und das, obwohl die Wissenschaft längst bewiesen hat, dass Fische auf ähnliche Weise wie Säugetiere, Vögel und Reptilien Stress und Schmerz empfinden. Die sensiblen Tiere leben in komplexen Beziehungen, zeigen hohe soziale Kompetenzen und verwenden sogar Werkzeuge. In der Fischindustrie werden sie trotzdem wie Waren behandelt.

Köche-Nord empfiehlt:

<https://animalequality.de/>

<https://loveveg.de/>



Index:

Gambas Pil-Pil, Garnelen Pil-Pil (vegan) **Seite:** 04-05

Gambas fritas con arroz cocido (vegan) **Seite:** 06

(gebratene Garnelen mit gekochtem Reis)

Mixed (Like Chicken , Veganes Rind , Gambas, vegan) **Seite:** 07-08

Gambas (vegan) **Seite:** 09

Flammkuchen mit Spargel und veganen Garnelen (vegan) **Seite:** 10

Gebratene Garnelen auf mediterrane Art (vegan) **Seite:** 11

Südländisches Reisgericht (MIT BILD, eventuell vegan) **Seite:** 12

Kokossuppe für Stadtteil Häfen (Stadtbezirk Mitte Bremen, vegan) **Seite:** 13-14

Hennstedter Kürbis-Risotto mit Riesengarnelen (Dithmarschen, vegan) **Seite:** 17-18

Garnelen mit Schnittknoblauch (vegan) **Seite:** 19

Mango - Ananas - Garnelen - Cocktail (vegan) **Seite:** 20-21

Vegane Dickmilch **Seite:** 21

Garnelen - Shrimps - Cocktail (vegan) **Seite:** 22-23

Avocado-Mango Salsa mit veganen Garnelen (vegan) **Seite:** 24-25

Scharfe Avocado - Garnelen - Törtchen (vegan) **Seite:** 26

Camarones al ajillo (Spanische veganen Knoblauch-Garnelen, vegan) **Seite:** 27

Feldsalat und Rucola mit gebackenen veganen Knuspergarnelen (vegan) **Seite:** 28

Gambas a la plancha **Seite:** 29

(vegane, gegrillte Garnelen ohne Beilagen)

Pasta Scampi e Spinaci alla Vapiano (vegan) **Seite:** 30-31

Risotto alla certosina (vegan) **Seite:** 32-33

Italienische, Chilischarfe „Frutti di Mare“ (vegan) **Seite:** 34-35

Unser Tipp: Vegane Marcusmuscheln **Seite:** 37-38

Büsumer und Friedrichskooger vegane Garnelen im Knusperteig (vegan) **Seite:** 39

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

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

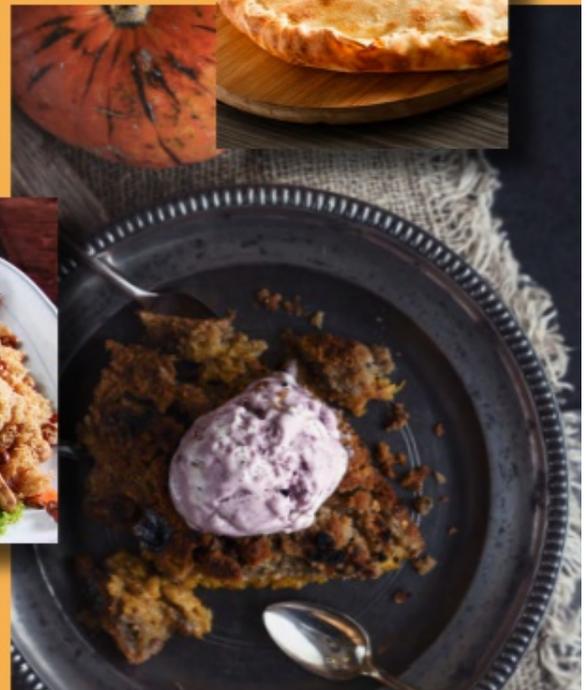
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koeche-nord.de

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