



Sodbrennen Kochbuch
(Kochbuch gegen Sodbrennen)
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:

Veganes Kochbuch gegen Sodbrennen: Diese Lebensmittel wirkt sich ehr günstig gegen Sodbrennen aus!



Wenn Sie wie in unter Sodbrennen leiden, sollte Sie versuchen Ihre Lebensmittel mit Bedacht zu wählen. Der Grund: Bestimmte Speisen und Getränke tendieren leider dazu, eher Sodbrennen auszulösen als andere. Welche das sind, lässt sich pauschal leider nicht sagen – jeder Betroffene reagiert anders darauf. Dennoch habe ich für mich einige vegane Lebensmittel gefunden, die ich erfahrungsgemäß gut vertrage und möchte diese mit Ihnen teilen.

Zu ihnen zählen zum Beispiel:

Vollkornbrot, Zwieback und Knäckebrot

Vollkornreis und Nudeln (ohne Ei)

Kartoffeln (als Suppe oder Püree)

Säurearmes Obst (zum Beispiel Bananen, Weintrauben, Erdbeeren,)

Salate (wie Endivie, Chicoree, Radicchio)

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli, Champignons)

Vegane Milch und vegane Milchprodukte

Nüsse und Mandeln

Außerdem:

Ich empfehle Margarine und Öle mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren (zum Beispiel Oliven-, Raps-, Leinöl) zu nutzen und Getränke ohne Kohlensäure und Fruchtsäure (zum Beispiel stilles Wasser, ungezuckerter Tee) zu trinken.

Mit diesen veganen Lebensmitteln und Rezepten habe ich es ein wenig geschafft dem Sodbrennen zu entgehen und hoffe Sie können damit auch ein bisschen beschwerdefreier zu leben.

Freundlich Grüße

Marcus Petersen - Clausen

www.köche-nord.de

Inhalt:

Eine Suppe vorweg

Seite: 04-05

Vollkornbrot, Zwieback und Knäckebrot

Seite: 06-07

Vollkornreis und Nudeln (ohne Ei)

Seite: 09-11

Kartoffeln (als Suppe oder Püree)

Seite: 12-17

Säurearmes Obst (zum Beispiel Bananen, Weintrauben, Erdbeeren,)

Seite: 18-21

Salate (wie Endivie, Chicoree, Radicchio)

Seite: 22-24

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli, Champignons)

Seite: 25-33

Vegane Milch und vegane Milchprodukte

Seite: 34-39

Nüsse und Mandeln

Seite: 40-43

Index

Seite: 45



Eine Suppe vorweg:

Papaya - Suppe

Menge: 4 Portionen



600 Gramm Papaya

750 Milliliter Orangensaft, ungesüßt (möglichst frisch gepresst)

200 Gramm Veggie Joghurtalternative, Vanille (von Andros So Good So Veggie oder eine andere Joghurtalternative)

100 Milliliter Zitronensaft, frisch gepresst

100 Agavendicksaft

40 Gramm Ingwer, frisch

Zum Verzieren:

Zitrone(n) - Schale, abgerieben, (von einer unbehandelten Zitrone)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Putzen Sie als erstes den Ingwer (siehe Tipp auf Seite 05). Anschließend spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben etwas Zitronenschale mit einem Zestenreiser oder notfalls mit einer Küchenreibe in eine kleine Schüssel. Dann pressen Sie etwa 100 Milliliter Zitronensaft durch ein feines Sieb (damit keine Kerne der Zitrone in die Suppe kommen) in einen Mixer.

Anschließend befreien Sie die Papaya mit einem Sparschäler von der Schale, schneiden Sie sie danach mit einem großen Küchenmesser in zwei Hälften und entfernen Sie die Kerne danach mit einem Teelöffel. Die Kerne brauchen Sie übrigens nicht weg zu schmeißen, sie sind sehr gesund und schmecken auch noch gut! Nun schneiden Sie das Fruchtfleisch der Papaya mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel und geben alle Zutaten in den Mixer.

Eine Suppe vorweg:

Fortsetzung:



Papaya - Suppe

Anschließend pürieren Sie die Zutaten bitte und geben die pürierte Suppe in eine Schüssel. Danach decken Sie die Papaya - Suppe mit der Folie ab und stellen sie zum durch kühlen in den Kühlschrank.

Kurz vor dem Servieren rühren Sie die Suppe bitte mit einem Esslöffel noch einmal um und verteilen sie danach mit einer Schöpfkelle in 4 Suppentassen. Zum Schluss garnieren Sie die Papaya - Suppe mit der Zitronenschale servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder kalte Sommersuppe.

Unser Tipp:

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.

Weitere Tipps:

Die beruhigende und entzündungshemmende Wirkung von Ingwer können Sie bei Sodbrennen probieren. Außerdem soll ein verdauungsförderndes Enzym aus der Papaya soll sehr wirksam sein gegen Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen, Gastritis und das Reizdarm-Syndrom sein.

Vollkornbrot, Zwieback und Knäckebrot:



Vollkornbrot:

Sonnenblumen-Vollkornbrot

Menge: 1 Laib

1 1/2 Esslöffel Tafelsalz
500 Gramm Weizenmehl (typ 1050)
2 Würfel Hefe (eventuell 1 Würfel Mehr)
250 Gramm Roggenschrot
1 Liter Buttermilch
250 Gramm Weizenschrot
175 Gramm Rübenkraut
100 Gramm Leinsamen
150 Gramm Sonnenblumenkerne
100 Gramm Sesam

Außerdem:

etwas Margarine (zum Einfetten)

Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und kneten Sie sie zu einem Teig. Dann fetten Sie eine Brotform mit der Margarine ein und geben den Teig hinein. Nun stellen Sie eine feuerfeste Schüssel Wasser in den Backofen und backen das Brot zum Schluss für 2 bis 2 1/2 Stunden bei 150 Grad Celsius.

Backzeit 2 bis 2 1/2 Stunden

Vollkornbrot, Zwieback und Knäckebrot:



Zwieback:

Kalte Zwetschgensuppe für Nienburg (Weser, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Stücke Zwieback
ein paar Haferflocken
etwas Wasser
1 Glas Pflaumen (Zwetschgen)
1 Paket Puddingpulver, Vanille
1 Becher Schlagfix
etwas pflanzliche Milch

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Weichen Sie den Zwieback und die Haferflocken in einer Schüssel mit Wasser ein und verrühren Sie beide Zutaten. Dann geben Sie den Schlüsselinhalt in einen Kochtopf, erhitzen ihn und lassen die Zutaten bei großer Hitze aufkochen. Danach halbieren Sie die Zwetschgen und geben sie mit dem Zwetschgensaft in den Kochtopf. nun lassen Sie die Suppe noch einmal aufkochen und füllen sie anschließend mit etwas pflanzlicher Milch auf.

Dann verrühren Sie den Vanillepudding in einer Schüssel (Sie können die gleiche Schüssel nehmen in der Sie den Zwieback eingeweicht haben) mit dem Schlagfix, geben das Gemisch mit in den Kochtopf und lassen die Zutaten nochmal aufkochen.

Anschließend süßen Sie die Zwetschgensuppe nach eigenem Geschmack und lassen sie zum Beispiel im Wasserbad, auf dem Balkon und danach mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank abkühlen.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe in tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Zwetschgensuppe kalt.

Unsere Tipps:

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

Vollkornbrot, Zwieback und Knäckebrötchen:



Knäckebrötchen:

vegane Kräuter-Sahne-Creme

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Sojaquark

250 Gramm Sojasahne-Joghurt

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Tasse feingehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel/Maggikraut, Dill, Borretesch, Zitronenmelisse, Estragon)

1 Knoblauchzehe

0.25 Teelöffel Selleriesalz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Rühren Sie den veganen Quark mit dem Sojasahne-Joghurt und dem Zitronensaft cremig. Dann geben Sie den Quark mit den Kräutern und der abgezogenen durchgepresste Knoblauchzehe dazu. Abgeschmeckt wird die Creme mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach decken Sie die Creme mit der Folie ab, stellen sie in den Kühlschrank und servieren sie gut gekühlt Ihren Gästen.

Varianten: Statt Knoblauch können Sie feingehackte Kapern (1 Esslöffel auf 4 Portionen) oder schwarze Oliven oder Gewürzgurken oder Meerrettich nehmen. Zur Abwechslung können Sie die Kräuter-Sahne-Creme mit Curry oder Paprikapulver würzen.

Unser Tipp:

Diese Creme passt zu knusprigen Knäckebrötchen oder Vollkornbrot, Pellkartoffeln, Schmorkartoffeln, Kartoffeln vom Blech.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Person etwa 170 Kalorien

Vollkornreis und Nudeln (ohne Ei):

Djuvec-Reis mit Vollkornreis und Wildreis



Menge: 2 Portionen

- 125 Gramm Vollkornreis
- 25 Gramm Wildreis
- 300 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Zwiebeln
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Tafelsalz (eventuell mehr wenn Sie keine Knoblauchpresse besitzen)
- 2 Paprikaschoten, rot
- ½ Dose Tomaten, stückige (200 Gramm)
- ½ Glas Ajvar
- 2 große Knoblauchzehen

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten mit kaltem Wasser abspülen und in Würfel schneiden. Danach ziehen Sie den Knoblauch bitte ab, pressen ihn eventuell mit einer Knoblauchpresse (oder schneiden den Knoblauch mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel und reiben ihn mit dem Messer und etwas Tafelsalz zu einer Paste).

Nun bringen Sie die Gemüsebrühe mit dem Vollkornreis, dem Wildreis und den Zwiebelwürfeln in einem Topf zum Kochen und lassen die Zutaten mit Deckel etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Anschließend geben Sie die restlichen Zutaten der Reihe nach in den Topf und lassen sie unter gelegentlichem Umrühren mit einem Holzlöffel weitere 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht eventuell in tiefen vorgewärmten Tellern Ihren Gästen oder gießen es vorher durch ein Sieb ab und servieren es auf flachen vorgewärmten Tellern.

Vollkornreis und Nudeln (ohne Ei):

Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum (vegan)



Menge: 4 Portionen

- 200 Gramm Kichererbsen, getrocknete
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pfefferschote, rot oder grün, oder Chilipulver
- 1 Spitzpaprikaschote
- 2 Fleischtomaten, enthäutet, oder geschälte Tomaten aus der Dose
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- nach eigenem Belieben Gemüsebrühe (vegan)
- 250 Milliliter Orangensaft oder Apfelsaft
- 2 Teelöffel Currypulver
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- etwas Tafelsalz
- 200 Gramm Nudeln, kleine wie Hörnchen, Gabelspagetti, kurze Makkaroni etc. (ohne Ei)
- 4 Esslöffel Petersilie zum Bestreuen (getrocknet)

Weichen Sie am Abend vor dem Kochen 200 Gramm getrocknete Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser ein.

Am nächsten Tag gießen Sie die Kichererbsen durch ein Sieb (das nennt man abseihen), geben sie in einen Suppentopf, füllen den Topf mit reichlich frischem Wasser auf und salzen das Wasser dabei etwas. Danach lassen Sie die Kichererbsen einmal aufkochen und schöpfen den sich dabei entwickelt Schaum mit einer Schöpfkelle ab.

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide getrennt Zutaten in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Pfefferschote der Länge nach mit einem Gemüsemesser, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie die Suppe etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schote lassen) und schneiden die Pfefferschote anschließend in schmale Ringe. Wenn Sie es weniger scharf mögen, nehmen Sie bitte weniger oder lassen die Pfefferschote ganz weg und würzen die Suppe am Ende mit Chilipulver.

Nun halbieren Sie die Spitzpaprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel schneiden.

Vollkornreis und Nudeln (ohne Ei):



Fortsetzung:

Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum (vegan)

Danach schneiden Sie die Tomaten mit einem Gemüsemesser an der Spitze kreuzweise ein, geben die Tomaten in ein Kochtopf mit kochendem Wasser, nehmen sie nach 60 Sekunden mit einer Schaumkelle wieder aus dem Wasser und legen die Tomaten anschließend in eine Schüssel mit kaltem Wasser (so blanchiert man Tomaten). Wenn die Tomaten abgekühlt sind enthäuten Sie sie mit dem Gemüsemesser und schneiden das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch und der Pfefferschote darin bei mittlerer Hitze an. Anschließend geben Sie die Spitzpaprikaschotenwürfel mit in den Topf, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und schmoren die Paprikaschoten kurz bei großer Hitze mit. Dann ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und rühren das Currypulver und den Kreuzkümmel mit dem Kochlöffel unter. Außerdem geben Sie bitte die Tomatenstücke hinzu, schieben den Suppentopf wieder auf die Kochstelle und lassen die Suppe nochmals bei großer Hitze unter Rühren mit dem Kochlöffel etwas schmoren.

Nun rühren Sie das Tomatenmark, etwas Kochwasser samt Kichererbsen, etwas Gemüsebrühe und etwa die Hälfte vom Orangen- oder Apfelsaft in die Suppe mit dem Kochlöffel ein, lassen den Topfinhalt erneut aufkochen und kochen die Suppe anschließend bei mittlerer Hitze noch etwa 30 Minuten langsam weiter.

Während die Suppe kocht kochen Sie bitte die Nudeln in einem weiterem Topf in Salzwasser bissfest. Anschließend gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen).

Dann füllen Sie die Suppe nach Bedarf mit Gemüsebrühe auf, schmecken sie mit den Gewürzen ab, geben den restlichen Saft hinzu und lassen die Kichererbsensuppe ein letztes Mal bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel aufkochen.

Kurz vor dem Servieren geben Sie die Nudeln zum erwärmen in die Suppe, füllen die Kichererbsensuppe mit den Nudeln dann mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren die Suppe Ihren Gäste zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit getrockneter Petersilie bestreut.

Unsere Tipps:

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

Kartoffeln (als Suppe oder Püree):

Kartoffel-Dill-Suppe mit Tomaten für Nordhorn (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
 2 Bund Dill
 8 Tomaten
 8 Kartoffeln
 4 Esslöffel Rapsöl
 2 Zwiebeln
 8 Möhren
 600 Gramm Champignons (oder andere Pilze)
 2 Esslöffel weißes Mehl
 2 Frühlingszwiebeln
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Das Gericht wird in zwei Töpfen zubereitet.

Erster Topf:

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Danach füllen Sie die Gemüsebrühe und die Kartoffel in den Kochtopf und bringen sie zum Kochen. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem frischen Geschirrtuch trocken, schneiden sie grob mit dem großen Küchenmesser in Stücke und pürieren die Tomaten mit einem Pürierstab bevor Sie sie mit in den Kochtopf geben. Außerdem fügen Sie bitte noch 2 Esslöffel Rapsöl hinzu und lassen den Topfinhalt danach mindestens 60 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln.

Zweiter Topf:

Während der erste Kochtopf kocht putzen Sie bitte die Champignons (siehe Tipps auf Seite 11) und schneiden sie danach mit einem Gemüsemesser in Scheiben. Dann ziehen Sie die zweite Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schälen Sie bitte die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren in Scheiben schneiden. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl im zweiten Kochtopf. Dann geben Sie die gewürfelten Zwiebelwürfel hinzu, dünsten sie bei mittlerer Hitze glasig, fügen die Möhren hinzu und rösten sie nach kurzem umrühren mit einem Kochlöffel ebenfalls bei mittlerer Hitze an. Wenn die Möhren weich, aber noch bissfest sind, bestäuben Sie sie noch mit etwas braunem Zucker und verrühren die Zutaten im Kochtopf nochmal. Dann geben Sie die Champignons und die Frühlingszwiebeln in den Topf und decken auch diesen mit einem Deckel ab bevor Sie den Topfinhalt etwa 5 Minuten dünsten, bis die Champignons gar sind.

Kartoffeln (als Suppe oder Püree):



Fortsetzung:

Kartoffel-Dill-Suppe mit Tomaten für Nordhorn (vegan)

Nebenbei spülen Sie bitte den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill dann mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Nun fügen Sie die beiden Topinhalte zusammen und geben den fein geschnittenen Bund Dill hinzu bevor Sie die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Anschließend schmecken Sie die Kartoffel-Dill-Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Lange Kochzeit bei Tomaten, mindestens 60 Minuten, erzeugen ein natürliches Glutamat in den Tomaten und dient somit als Geschmacksverstärker. Sämtliche Tomatengerichte wie Saucen und Suppen, sollten deshalb mindestens eine Stunden gekocht werden, am besten unverdünnt.

Weitere Tipps:

Um auch die Philosophie von der Wichtigkeit von frischeren und nicht durchgekochten Lebensmitteln einzubringen, werden bei diesem Gericht Teile des Gemüses separat zubereitet und auf den Punkt gegart.

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.

Kartoffeln (als Suppe oder Püree):



Kartoffelpüree mit Äpfeln

Menge: 3-4 Portionen

500 Gramm Äpfel, Boskop

300 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

1/4 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch oder andere pflanzliche Milch)

50 Gramm Margarine(flüssig)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Muskat

etwas braunen Zucker

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und geben Sie die Kartoffeln dann in einen Kochtopf mit Salzwasser in dem Sie die Kartoffeln kochen. Zwischendurch schälen Sie bitte die Äpfel, vierteln sie und befreien die Äpfel von den Kerngehäusen bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in fingerdicke große Würfel schneiden.

Anschließend gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb, geben sie in eine Schüssel und pürieren die Kartoffeln mit der pflanzlichen Milch und der flüssigen lauwarmen Margarine und einem Pürierstab. Dann dünsten Sie die Äpfel in einen kleinen Kochtopf in Margarine an, legen danach einen Deckel auf den Topf und schmoren die Äpfel bei geschlossenem Topf und mittlerer Hitze weich.

Die Apfelstücke sollten möglichst noch etwas Biss haben und nicht ganz verkocht sein damit sie noch Nährstoffe enthalten.

Nun heben Sie die Apfelstücke mit einem Kochlöffel unter die Kartoffelmasse und würzen die Masse mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und etwas braunen Zucker. Die Konsistenz des Pürees sollte möglichst schön sämig und locker sein, also sollten Sie eventuell etwas mehr pflanzliche Milch oder Margarine verwenden, je nach Geschmack.

Unser Tipp:

Wir mischen unter dieses Püree gerne mit in mundgerechte Stücke geschnittenen und vorgekochten Wirsing und lassen dann die Äpfel weg.

Kartoffeln (als Suppe oder Püree):



Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven nach [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de) Art

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

1 mittlere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

800 Gramm Tomaten (Pelati aus der Dose)

2 Esslöffel Tomatenpüree

1 Esslöffel Margarine

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

50 Gramm Paranuss-Parmesan (siehe Tipps)

150 Gramm pflanzlicher Mozzarellakäse (siehe Tipps)

50 g Sim Sala Mi (Salamiersatz), in Scheiben

16 schwarze Oliven

Spülen und bürsten Sie die Kartoffeln unter kaltem Wasser gründlich mit kaltem Wasser ab und kochen Sie die Kartoffeln dann in der Schale in Salzwasser knapp weich. Danach gießen Sie die Kartoffeln durch ein großes Sieb, lassen sie etwas ausdämpfen und schälen die Kartoffeln noch warm mit einem Gemüsemesser bevor Sie die Kartoffel in Scheiben schneiden.

Nun ziehen Sie die Zwiebel und Knoblauch den ab, schneiden sie getrennt in Würfel und dünsten beide in einem weiterem Kochtopf mit erhitztem Olivenöl an.

Anschließend fügen Sie die Tomaten aus der Dose hinzu, geben das Tomatenpüree mit in den Kochtopf. verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen sie auf kleiner Hitze in etwa 20 Minuten leicht einkochen. Danach schmecken Sie den Topfinhalt bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nun fetten Sie eine Gratinform mit der Margarine aus und geben die Hälfte der Tomatensauce hinein. Dann bestreuen Sie die Form mit etwas geriebenem Käse siehe Tipps und schichten die Kartoffeln ziegelartig ein bevor Sie die Zutaten nochmal mit Tafelsalz sowie Pfeffer würzen.

Kartoffeln (als Suppe oder Püree):



Fortsetzung:

Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven nach [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) Art

Dann verteilen Sie noch die restliche Tomatensauce zwischen und über die Kartoffeln und bestreuen die Zutaten mit dem restlichen Käseersatz (siehe Tipps)-

Außerdem schneiden Sie den pflanzlichen Mozzarella (siehe Tipps) bitte mit einem großen Küchenmesser in Würfel, schneiden den Salamiersatz (Sim Sala Mi) in Streifen und mit verteilen die Oliven auf dem Gratin.

Zum Schluss überbacken Sie das Gratin auf der untersten Schiene des auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofens in etwa 20 Minuten und servieren das Gratin anschließend Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Paranuss-Parmesan

Menge: 1 Portion

9 Paranüsse

½ Knoblauchzehe

¼ Teelöffel Tafelsalz

Zerkleinern Sie alle Zutaten in einem Mixer, bis parmesanähnliche, feine Krümel entstanden sind.

Kartoffeln (als Suppe oder Püree):

Noch ein Tipp:



Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Flohsamenschalen
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Wasser Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Die Flohsamenschalen und das Wasser vermischen Sie und lassen sie für zwei Stunden stehen lassen, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Zwischendurch weichen Sie die Cashewkerne ein und schütten das Einweichwasser danach weg.

Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Tafelsalz ab. Dann füllen Sie alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarellakäse bis zum Servieren kühl.

Weitere Tipps:

Für den Gelierprozess noch besser zu verwenden sind bereits gemahlene Flohsamenschalen. Mittels dieses Pulvers erhalten Sie beim Gelieren eine besonders feine Masse.

Sie können den selbst gemachten "Cashewkäse" seinem italienischen Vorbild auch optisch nahe bringen: Sehr kleinere, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.

Säurearmes Obst (zum Beispiel Bananen, Weintrauben, Erdbeeren):

Bananen:

Süßkartoffel-Bananen Suppe für Wandsbek (gehört seit 1938 zu Hamburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Süßkartoffeln
 400 Gramm Möhren
 1 Bund Lauchzwiebeln
 etwas Speiseöl
 750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 3 Bananen
 1 Esslöffel Ingwerwurzel, gerieben
 400 Milliliter Kokosmilch
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Chilipulver
 etwas Currypulver
 1 Esslöffel Anis
 etwas Garam Masala
 einige Stiele Minze

Garen Sie zuerst die Süßkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser. Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und raspeln die Möhren in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, schütteln die Lauchzwiebeln kurz trocken, befreien sie mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Lauchzwiebeln klein bevor Sie sie zu den Möhren in die Schüssel geben. Danach schälen die Bananen und zerdrücken sie in der Schüssel mit einer Gabel. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp auf Seite 17) und reiben ihn mit einer Küchenreibe in die Schüssel. Nun spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Minze klein. Dann mörsern oder mahlen Sie die Anissamen.

Säurearmes Obst (zum Beispiel Bananen, Weintrauben, Erdbeeren):



Bananen:

Fortsetzung:

Süßkartoffel-Bananen Suppe für Wandsbek (gehört seit 1938 zu Hamburg, vegan)

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Möhrenraspel sowie Lauchzwiebeln darin kurz an. Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie etwa 6 bis 10 Minuten ohne Deckel köcheln. Während der Kochzeit gießen Sie die gegarten und inzwischen gegarten Süßkartoffeln durch ein Sieb, lassen sie kurz ausdämpfen und schneiden die Süßkartoffeln dann in Würfel. Dann geben Sie die Süßkartoffelwürfel, die Bananen, den Ingwer und die gemahlene Anissamen in den Topf, lassen die Zutaten noch mal kurz aufkochen, ziehen den Topf danach von der Kochstelle und pürieren sie mit einem Mixstab. Dabei geben Sie bitte nach und nach die Kokosmilch dazu. Dann schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili, Curry und Garam Masala je nach Vorliebe mehr scharf oder lieber mild gewürzt ab und geben die gehackte Minze dazu. Danach lassen Sie die Suppe noch mal kurz aufkochen, richten das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefem Tellern an, dekorieren es vor dem Servieren mit gehackter Minze oder ganzen Minzeblättern.

Unsere Tipps:

Wir garen die Süßkartoffeln, indem wir sie vierteln und circa 15 Minuten dämpfen. Dann ziehen wir die Schalen einfach ab. Auf diese Weise bleibt der Geschmack übrigens am besten erhalten.

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.

Weiterer Tipp:

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

Säurearmes Obst (zum Beispiel Bananen, Weintrauben, Erdbeeren):



Weintrauben:

Sesampudding mit Früchten

Menge: 4 Portionen

1/2 Glas Sesampaste (Tahin)

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Sojamilch, Mandelmilch oder eine andere Milchalternative)

2 Esslöffel braunen Zucker

1/2 Teelöffel Agar-Agar

250 Gramm Früchte, frische, gemischte (Beeren, Ananas, Weintrauben, Äpfel, ...)

Geben Sie die Agar Agar in einen kleinen Kochtopf und kochen Sie sie mit 50 - 100 Milliliter Wasser 2 Minuten auf (siehe Tipp).

Dann gießen Sie 200 Milliliter pflanzliche Milch in einen weiteren Kochtopf und erhitzen Sie sie. Die restlichen 50 Milliliter pflanzliche Milch stellen Sie bitte beiseite. Danach lösen Sie das Tahin und den braunen Zucker in der heißen Milch auf, verschlagen dann das Agar Agar mit der restlichen Milch und geben die Agar Agar - Mischung in die Sesammilch geben.

Anschließend füllen Sie die Masse mit einer kleinen Schöpfkelle in eine mit heißem Wasser ausgespülte Schüssel und lassen die Masse etwas abkühlen.

Nach der Ruhezeit stechen Sie mit einem Esslöffel Nocken von der Masse ab, geben sie in kleine Dessertschalen und garnieren die Nocken mit frischen Früchten bevor Sie sie Ihren Gästen als Dessert servieren.

Unser Tipps:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Säurearmes Obst (zum Beispiel Bananen, Weintrauben, Erdbeeren):



Erdbeeren:

Tornescher Endivien-Erdbeer-Salat à la [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Endiviensalat, in mundgerechte Stücke geschnitten
400 Gramm Erdbeeren, 3/4 davon in kleine Stücke geschnitten
2 Esslöffel Gemüsebrühe, flüssige (vegan)
2 Esslöffel Walnussöl
1 Esslöffel Balsamico, weißer
1 Teelöffel Estragon, getrockneter
1 Teelöffel Senf, süßer
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle

Pürieren Sie 1/4 der Erdbeeren, die Gemüsebrühe, das Walnussöl, den Balsamico, den Estragon und den Senf mit einem Mixstab zu einem Dressing. Dann würzen Sie das Dressing mit Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend vermischen Sie den mit kaltem Wasser abgespülten und abgetropften Endiviensalat mit den Erdbeeren in einer Schüssel. Zum Schluss heben Sie das Dressing unter den Salat und servieren das Gericht Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

Salate (wie Endivie, Chicoree, Radicchio):

Endivie:



Geesthachter Zucchini-Carpaccio mit Gemüse-Vinaigrette (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Zucchini mit Blüte (etwa 80 Gramm pro Stück)
- 30 Gramm Möhre
- 30 Gramm Knollensellerie
- 30 Gramm Porree (Lauch)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Himbeeressig
- 2 Esslöffel Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel mildes Olivenöl
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 1 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)
- einige Endivieblätter

Die Zucciniblüte schneiden Sie erst ab und entfernen dann den Blütenstempel. Die Blütenblätter spülen Sie dann vorsichtig ab und legen danach die Zucchini beiseite. Nzn putzen Sie die Möhre und den Sellerie, schälen beides, spülen es ab und schneiden beides in sehr kleine Würfel. Den Porree putzen Sie, halbieren ihn längs und waschen ihn gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde versteckt). Danach wird der Porree auch klein gewürfelt.

Nun ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Die Knoblauchzehe schlagen Sie mit der flachen Hand an. Anschließend verrühren Sie den Himbeeressig mit der Gemüsebrühe in einer großen Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Die Vinaigrette würzen Sie mit etwas Tafelsalz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig), Pfeffer und 1 Prise Zucker. Dann geben Sie die Gemüsewürfel, die Schalottenwürfel und die Knoblauchzehe hinzu und lassen alles etwa 30 Minuten marinieren.

Währenddessen spülen Sie die beiseite gelegte Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Zucchini schneiden Sie jetzt bitte mit der Küchenmaschine in hauchdünne Scheiben. Dann richten Sie die Zuccinischeiben auf einem großen Teller ab und verteilen die Gemüse-Vinaigrette darauf.

Zum Schluss garnieren Sie das Zucchini-Carpaccio mit den Blütenblättern, den Schnittlauch und den abgespültem Endivie-Salat.

Salate (wie Endivie, Chicoree, Radicchio):

Chicoree:

Neustädter Mittelmeersalat mit Oregano (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm Zucchini
- 200 Gramm rote Cocktailtomaten
- 200 Gramm gelbe Cocktailtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stängel Oregano
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 170 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven, ohne Stein
- 170 Gramm abgetropfte, grüne Oliven, ohne Stein
- 110 Gramm abgetropfte Kapernäpfel
- 80 Gramm Pinienkerne
- 1 Prise Tafelsaltz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 4 Esslöffel Crema di Balsamico

- 1 roter Chicoree (Stücke etwa 100 Gramm)
- 1 gelber Chicoree (Stück etwa 100 Gramm)
- 1 Römersalat (etwa 300 Gramm)
- 4 Esslöffel Olivenöl

Spülen Sie die Zucchini ab und schneiden Sie die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini in Scheiben. Die Tomaten spülen Sie ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit etwas Tafelsaltz und einem großen Messer in sehr kleine Würfel. Anschließend spülen Sie den Oregano ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Oreganoblätter zupfen Sie nun von den Stängeln und schneiden sie sehr klein.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten beide Olivensorten, die Kapernäpfel, die Zucchini-scheiben, die Pinienkerne und die Tomatenhälften darin unter vorsichtigem Rühren leicht an. Danach rühren Sie den Oregano unter und würzen alles mit Pfeffer, Tafelsaltz und Crema di Balsamico. Anschließend putzen Sie den Chicoree und den Römersalat. Die Chicoree's halbieren Sie bitte jeweils längs. Die Blätter von dem Römersalat schneiden Sie im Wurzelbereich ab, spülen die Salate dann ab und schütteln sie kurz trocken (vorsichtig, damit keine Druckstellen entstehen). Dann teilen Sie die Salatblätter und richten sie auf einer Platte an. Die angedünsteten Salatzutaten verteilen Sie darauf und beträufeln zum Schluss alles mit Olivenöl.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir geröstetes Knoblauchbrot.

Wir empfehlen <https://www.tierschutzpartei.de>
 (unbezahlte Werbung von einem Mitglied der
Parei Mensch, Umwelt, Tier):

Salate (wie Endivie, Chicoree, Radicchio):

Radicchio:



Avocado-Spirulina-Smoothie

Menge: 4 Portionen

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

2 Händevoll Ananas, gefrorene

1 Avocado

2 Teelöffel Kokosöl

2 Teelöffel Spirulina Mikroalgen Pulver, bio

1 Liter Wasser

4 Zitronenscheiben

Außerdem:

eventuell etwas Crushed Ice

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

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

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

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

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

Unser Tipp:

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

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Möhren:

klare Frühlingssuppe für Ronnenberg (vegan)

Menge: 4 Portionen

5 mittel-große Möhren

2 Tassen Erbsen, Tiefkühlware

750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

150 Gramm Suppennudeln (zum Beispiel Buchstaben oder Muscheln)

1 Bund Petersilie, gehackt

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen Sie die grünen Stielansätze und schneiden Sie die Möhren danach mit einem großen Küchenmesser in in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Suppentopf, geben die Möhren hinein und lassen sie etwa 7 Minuten köcheln. Nach den 7 Minuten geben Sie die Tiefkühl-Erbsen und die Nudeln mit in den Topf und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen, bis die Nudeln gar sind.

Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein bevor Sie die Petersilie mit in den Suppentopf geben und mit einem Kochlöffel unterrühren.

Anschließend füllen Sie die klare Frühlingssuppe bitte mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Wir servieren zu dieser Suppe zum Beispiel Baguette, indisches Naanbrot oder Fladenbrot.

Nach eigenem Belieben können Sie übrigens auch andere Gemüsesorten verwenden. Wenn Ihr Gäste Graupen mögen, können Sie übrigens auch die Nudeln durch diese ersetzen.

Weitere Tipps:

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

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Gurken:

Schleswiger Gurkensalat

Menge: 4 Portionen

2 Salatgurken
etwas Tafelsalz
etwas Gewürzgurkenfond
7 Esslöffel Zitronen-Essig
7 Esslöffel Sonnenblumenkernöl
1 1/2 Esslöffel Zucker
wenig Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Bund frischer, fein gehackter Dill

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Waschen Sie die Gurken und schälen Sie die Schale zum Beispiel streifig ab (ein Streifen grüne Schale lassen, ein Streifen Schale schälen). Danach schneiden Sie die Gurke mit einem Messer oder einem Hobel in feine Streifen. Nun geben Sie die Gurkenstücke in eine Schüssel, würzen sie kräftig mit Tafelsalz, geben etwas Gewürzgurkenfond hinzu und vermengen das Ganze gut miteinander. Die Gurken müssen jetzt etwa 10-12 Minuten, ziehen (stehen lassen). Anschließend gießen Sie das Wasser ab, vermengen in einer separaten Schüssel den Zitronen-Essig, das Sonnenblumenkernöl, den Zucker, wenig Pfeffer sowie den gehackten Dill.

Zum Schluss geben Sie die Mischung zu den Gurken und schmecken den Salt ab bevor Sie ihn etwa 30 Minuten im Kühlschrank abgedeckt stehen lassen.

Unser Tipp:

Nach eigenem Belieben können Sie den Salat mit Johannisbeeren garnieren

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Spinat:

Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat mit Tomaten, Käse Hüttenkäse Art, come on bert, pflanzlicher Mozzarella und Spinat (vegan)

Menge: 3 Portionen
Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

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

Für die Sauce:

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

Für den Belag: pro Pizza

1 Tomate
1 Portion Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipp auf Seite 28)
125 Gramm come on bert
1 Portion pflanzlicher Mozzarella (siehe Tipp auf Seite 15)
150 Gramm Spinat (Tiefkühlwahre)

6 Basilikum-Blätter
3 Tropfen Olivenöl
1 Olive

Vorbereitung:

Lassen Sie den Spinat am besten in einem Sieb über einem Spülbecken über Nacht auftauen.

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Spinat:

Fortsetzung: Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat mit Tomaten, Käse Hüttenkäse Art, come on bert, pflanzlicher Mozzarella und Spinat (vegan)

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

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

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

Anschließend spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz zu mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Tomate, entfernen den grünen Stielansatz mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomate mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Außerdem nehmen Sie den come on bert (veganer Camenbertersatz) aus der Verpackung und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in acht Teile.

Zubereitung:

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

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Spinat:

Fortsetzung: Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat mit Tomaten, Käse Hüttenkäse Art, come on bert, pflanzlicher Mozzarella und Spinat (vegan)

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

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

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

Für eine **Camembert, Mozzarella und Spinat** belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

1 Tomate
 1 Portion Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps)
 125 Gramm come on bert
 1 Portion pflanzlicher Mozzarella (siehe Tipp auf Seite 15)
 150 Gramm Spinat (Tiefkühlwahre)
 frisches Basilikum,
 in die Mitte eine schwarze Olive,
 frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.
 Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.
 Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

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

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

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Spinat:

Fortsetzung: Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat mit Tomaten, Käse Hüttenkäse Art, come on bert, pflanzlicher Mozzarella und Spinat (vegan)

Unsere Tipps:

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

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

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

(auch unbezahlte Werbung)!

Weitere Tipps:

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 Salz 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. Die können den Veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen verbrauchen.

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

(unbezahlte Werbung von einem Mitglied der

Parei Mensch, Umwelt, Tier):

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Brokkoli:

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf, vegan

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Brokkoli, Tiefkühl
 1.000 Gramm Kartoffeln, mehligkochend
 1 Teelöffel Kümmel
 200 Gramm Räuchertofu
 10 Tomaten, getrocknete, gewürfelt
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch gemahlen
 2 Esslöffel Speiseöl

Für den Guss:

400 Gramm Seidentofu
 2 Esslöffel Hefeflocken
 4 Esslöffel Olivenöl
 2 Esslöffel Speisestärke
 2 Teelöffel Tafelsalz
 2 Teelöffel Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
 2 Teelöffel, gestrichen Kurkuma
 1 Prise Muskat
 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie als erstes den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie den Stiel heraus und teilen Sie den Brokkoli in Röschen. Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab und kochen Sie sie mit Schale wie gewohnt in Salzwasser mit 1 Teelöffel Kümmel. Dann gießen Sie die Pellkartoffeln durch ein Sieb, pellen sie und schneiden die Kartoffeln in Scheiben. Danach spülen Sie den Räuchertofu mit kaltem Wasser ab, tupfen ihn kurz trocken und schneiden den Tofu in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den Räuchertofu darin an. Nun geben Sie die getrockneten Tomaten mit in die Pfanne. Brokkoliröschen dazu und braten die Zutaten etwa 3 Minuten mit. Anschließend geben Sie die Kartoffeln, den Brokkoli und den Tofu in eine Schüssel und mischen die Kartoffel-Brokkoli-Gemüse-Zutaten mit den Zutaten für den Guss. Dann verteilen Sie den Schüsselinhalt in zwei Auflaufformen und backen den Auflauf etwa 30-40 Minuten bei 190 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Unser Tipp:

Sollten Sie Brokkoli nicht mögen können Sie dieses Gericht auch mit allen möglichen Gemüsesorten wie Lauch, Kohlrabi, Paprika zubereiten.

Wir empfehlen <https://www.tierschutzpartei.de>
 (unbezahlte Werbung von einem Mitglied der
Parei Mensch, Umwelt, Tier):

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Champignons:

Herzhafte Lumpensuppe mit Mühlen Hack und Bauernknacker für Lehrte (vegan)

Menge: 8 Portionen

- 3 Möhren, à 300 Gramm
- 500 Gramm Lauch/Porree
- 2 Gemüsezwiebeln (oder 6 normale Zwiebeln)
- 6 Knoblauchzehen
- 3 vegane Wheaty Bauernknacker
- 1 Dose Champignons, ganze Köpfe
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 750 Gramm veganes Rügenwalder Mühlen Hack
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 2 Esslöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)
- 1 Dose Bohnen, weiße, italienische, 425 Gramm
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 250 Milliliter vegane Currysauce
- 150 Gramm Crème fine
- 1/2 Bund Petersilie

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen Sie die grünen Stielansätze. Dann halbieren Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser und schneiden sie in gleichgroße Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und entfernen die Enden bevor Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser in kleine Ringe schneiden.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten bitte getrennt in Würfel. Danach schneiden Sie die vegane Wurst bitte in Scheiben und putzen die Pilze (siehe Tipp auf Seite 32).

Bestimmtes Gemüse (beispielsweise Möhren, Gurken, Spinat, Brokkoli und Champignons):



Champignons:

Fortsetzung: Herzhafte Lumpensuppe mit Mühlen Hack und Bauernknacker für Lehrte (vegan)

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten das Mühlen Hack darin unter gelegentlichem durchrühren mit einem Kochlöffel krümelig bevor Sie das vegane Hack mit Tafelsalz und Pfeffer würzen und es anschließend mit einem Pfannenwender aus dem Suppentopf herausnehmen. Bauernknacker. Danach braten Sie die geputzten Pilze, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch im heißen Bratfett an bis die Zwiebeln und der Knoblauch lasig sind. Anschließend geben Sie die Möhren und den Lauch mit in den Topf, rühren die Zutaten einmal gut mit dem Kochlöffel durch und braten es bei mittlerer Hitze kurz mit an bevor Sie das Mühlen Hack wieder hinzufügen. Danach würzen Sie den Topfinhalt mit Pfeffer und Paprikapulver, löschen ihn mit 750 Milliliter Wasser ab und lassen die Zutaten aufkochen. Abschließend rühren Sie die Gemüsebrühe mit dem Kochlöffel ein, decken den Topf mit einem Kochlöffel ab und lassen die Suppe zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Währenddessen spülen Sie bitte die Bohnen mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und erhitzen die Bohnen danach in der Suppe kurz mit dem Bohnenkraut. Anschließend rühren Sie bitte die Currysauce und Crème fine mit dem Kochlöffel in die Suppe ein und lassen sie nochmal bei größerer Hitze aufkochen bevor Sie die Suppe abschmecken.

Nun spülen Sie auch noch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein.

Dann richten Sie die herzhafte Lumpensuppe mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder tiefen Tellern an, streuen die Petersilie darüber und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Vegane Milch und vegane Milchprodukte:

Pistazienmilch
mit Pistazien, Wasser, Datteln, Salz



Menge: 4 Portionen

300 Gramm Pistazien, geschält
900 Milliliter Wasser
3 Datteln
2 Prise Tafelsalz

Zum Einweichen der Pistazien:
etwas Leitungswasser

Außerdem:

1 Nussmilchbeutel

Weichen Sie als erstes die Pistazien für mindestens 2 Stunden im Leitungswasser ein – besser wäre aber über Nacht.

Danach geben Sie die Pistazien durch ein Sieb und geben sie in einen Mixer. Anschließend geben Sie die Datteln, das Tafelsalz und das Wasser dazu und zerkleinern die Zutaten so lange, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Nun geben Sie die Masse durch den Nussmilchbeutel gegossen, so wird die Pistazienmilch schön von den festen Bestandteilen getrennt. Die festen Pistazienteile können Sie übrigens auch gut einfrieren und anderweitig verwenden.

Dann füllen Sie die "Milch" am besten in einen verschließbaren Behälter, stellen sie im Kühlschrank kühl und servieren die Pistazienmilch frisch. Falls etwas übrigbleibt, bewahren sie den pflanzlichen Milchersatz bitte im Kühlschrank auf.

Vegane Milch und vegane Milchprodukte:

Hafermilch
mit Hafer, Wasser, Agavendicksaft



Menge: 2 Portionen

40 Gramm Hafer, alternativ Haferflocken, aber ich bevorzuge den ganzen Hafer
550 Milliliter Wasser
1 Esslöffel Agavendicksaft

Außerdem:

1 Wäschenetz

Lassen Sie den Hafer einige Stunden oder über Nacht in einer Schüssel mit Wasser vorquellen.

Nach dem Vorquellen gießen Sie das Aufquell-Wasser mittels eines Siebes weg und geben die 550 Milliliter frisches oder gefiltertes Wasser sowie den Agavendicksaft hinzu. Dann pürieren Sie die Zutaten für 1 Minute in einem Mixer auf der höchsten Stufe.

Zum Schluss geben Sie den pflanzlichen Milchersatz durch ein Wäschenetz, wringen es leicht aus und servieren die Hafermilch.

Unsere Tipps:

Dieser Drink hält sich im Kühlschrank einige Tage. Nach einiger Zeit setzen sich die etwas gröberen Bestandteile leider am Boden ab, das ist aber nicht weiter schlimm und durch ein Schütteln gleich wieder behoben.

Vegane Milch und vegane Milchprodukte:

Veganer Frischkäse



Menge: etwa 400 Gramm Frischkäse

250 Gramm Cashewkerne, mindestens vier Stunden, am besten über Nacht in Wasser eingeweicht und abgegossen

100 Milliliter Reis-, Soja- oder Mandelmilch

abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Saft einer halben Zitrone

1 Teelöffel Cumin

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

nach eigenem Belieben in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebel, Schnittlauch oder andere Kräuter

Falls noch nicht geschehen, gießen Sie die eingeweichten Cashewnüsse ab und lassen sie abtropfen. Dann geben Sie alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer und zerkleinern sie auf höchster Stufe, bis eine geschmeidige Creme entsteht. Die wird dann mit Pfeffer und Tafelsalz abgeschmeckt. Zu dem Cashew-Frischkäse können Sie ein frisches, geröstetes Brot reichen.

Vegane Milch und vegane Milchprodukte:

Veganer Weichkäse

Menge: 1 Portion



- 400 Gramm ungesüßten Soja-Joghurt
- 125 Milliliter Wasser
- 30 Gramm Maisstärke oder Kartoffelstärke
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe oder Hefeflocken
- 2 Teelöffel getrockneten Schnittlauch
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 3 Teelöffel Agar Agar
- 1 Teelöffel Guarkernmehl
- 2 Teelöffel Kräutersalz

Geben Sie Alle Zutaten in einen Mixer oder zerkleinern Sie sie mit einem Pürierstab. Die Masse kochen Sie dann in einem Topf auf und lassen sie bei mittlerer Hitze für etwa 5-6 Minuten kochen, bis die Oberfläche leicht glänzt. Danach fetten Sie eine kleine, flache Schüssel ein und gießen die Masse hinein. Dann stellen Sie alles in den Kühlschrank und lassen es für mindestens fünf Stunden fest werden. Anschließend stürzen Sie den Käse, dekorieren ihn mit den Kräutern und servieren ihn dann.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Vegane Milch und vegane Milchprodukte:



Vegane Schmelzkäse
schön klebrig, super aromatisch, auch als Käsesauce und
zum Überbacken geeignet

Menge: 1 Portion

4 Mittel-große Kartoffeln, festkochende
1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
60 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Pflanzenmargarine
6 Esslöffel, gehäuft Hefeflocken(Edelhefeflocken)
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
Paprikapulver

Mahlen Sie die Cashewkerne sehr fein, bis das Fett austritt und sie anfangen zu pappen. Dann schälen Sie die Kartoffeln, die Zwiebel und den Knoblauch, schneiden alles klein und kochen es in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt sehr weich. Wenn nötig gießen Sie das Kochwasser ab.

Die Cashews geben Sie dazu und pürieren sie sofort noch heiß zu einer sämigen Masse. Die Margarine, den Senf und die Hefeflocken geben Sie dazu und mit schmecken das Ganze mit Pfeffer, Tafelsalz und Paprikapulver ab. Dann rühren Sie das Ganze gründlich durchrühren, würzen eventuell nach und pürieren es nochmal kurz auf. Den Schmelzkäse müssen Sie vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Er wird etwas fester und gut streichfähig.

Mit etwas Kräutern, Tomatenmark, eingelegtem Pfeffer, Chilis oder noch mehr Knoblauch eignet sich der vegane Schmelzkäse sich ideal als herzhafter Brotaufstrich oder als Käsedip. Mit Sojasahne gestreckt ergibt er sogar eine sehr leckere Käsesauce.

Zum Überbacken nehmen Sie bitte 1 - 2 Esslöffel mehr Hefeflocken.

Vegane Milch und vegane Milchprodukte:

Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse



Menge: 4 Portionen (etwa 180 Gramm)

- 50 Gramm Cashewkerne
- 1/2 Zwiebel (etwa 20 Gramm)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Hefeflocken
- etwas Tafelsalz
- 1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1/2 Teelöffel Agar-Agar
- 1 Teelöffel neutrales Speiseöl

Die Cashewkerne übergießen Sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser und weichen sie zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht. Dann gießen Sie die Kerne in ein Sieb ab und brausen sie kalt ab.

Die Cashewkerne und 125 Milliliter kaltes Wasser geben Sie in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie jetzt, schneiden beides in kleine Würfel und fügen beides mit den Hefeflocken sowie 1 großen Prise Tafelsalz hinzu. Dann pürieren Sie das Ganze fein. Die Kräuter waschen Sie, schütteln sie trocken, hacken sie und rühren sie unter.

Das Agar-Agar kochen Sie mit 50 Milliliter Wasser in einem Topf unter Rühren einmal auf. Sobald die Flüssigkeit leicht andickt, rühren Sie die Cashewmasse unter. Dann kochen Sie das Ganze erneut auf und lassen es unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln. Die Masse schmecken Sie danach nochmals mit Tafelsalz ab.

Anschließend fetten Sie eine kleine Schüssel mit Speiseö ein, gießen die Cashewmasse hinein, lassen sie abkühlen und lassen sie dann zugedeckt etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden. Zum Schluss stürzen Sie den Cashew-Kräuter-Weichkäse aus der Form.

Nüsse und Mandeln:

Exotischer Mango-Salat mit Paprika, Koriander und Erdnüssen



Menge: 4 Portionen

- 2 Mangos, reife
- 2 Limetten
- 1 Möhre
- 1 Paprikaschote, rote
- 100 Gramm Rucola
- 1 Chilischote, rote
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Zucker
- 3 Esslöffel Pflanzenöl, (Erdnussöl)
- 50 Gramm Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 1 Bund Koriander, frisch und gehackt
- 1 Prise Tafelsalz

Reiben Sie die Schale einer Limette mit einer Küchenreibe fein ab und pressen Sie beide Früchte aus. Dann entkernen Sie die Chilischote, hacken sie fein, verrühren sie mit Limettensaft und Limettenschale in einer Schüssel und geben die Sojasoße sowie den Zucker dazu, bis der Zucker sich auflöst. Danach rühren Sie das Erdnussöl unter und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz ab.

Anschließend schälen Sie die Mangos, entkernen sie und schneiden das Fruchtfleisch in Streifen. Danach halbieren Sie die Paprika, entkernen sie, entfernen die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich kalt aus. Dann schneiden Sie die Paprika ebenfalls in dünne Streifen. Nun schälen Sie die Möhre, spülen sie kurz kalt ab und raspeln sie auf einer Küchenreibe grob. Dann putzen Sie den Rucola, spülen ihn auch kalt ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen und schleudern ihn trocken. Danach mischen Sie alle Salatzutaten mit dem gehackten Koriander in einer großen Schüssel, geben das Dressing darüber und heben es unter. Jetzt bestreuen Sie den Salat mit Erdnüssen und servieren ihn auf kalten Tellern Ihren Gästen.

Nüsse und Mandeln:

Mediterrane Mini-Quiches



Menge: 1 Portion (12 Stück)

Für den Teig:

165 Gramm Vollkornmehl
75 Gramm Margarine
4 Esslöffel Wasser
½ Teelöffel Tafelsalz

Für die Füllung:

2 Handvoll Spinat
1 Handvoll Basilikum
1 Zwiebel
3 Esslöffel Hefeflocken
2 Esslöffel Speisestärke
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Kapern
½ Teelöffel Muskatnuss
½ Teelöffel Kräuter der Provence
250 Gramm Seidentofu
etwas Pflanzenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

6 Kirschtomaten
nach eigenem Belieben Pinienkerne
etwas Frischhaltefolie

Verkneten Sie die Zutaten für den Teig und rollen Sie den Teig zu einer Kugel. Danach wickeln Sie ihn in Frischhaltefolie ein und legen den Teig 30 Minuten in den Kühlschrank.

Inzwischen ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel und schwitzen die Würfel dann in einer Pfanne mit etwas heißem Pflanzenöl glasig. Danach geben Sie bitte den Spinat hinzu. Nun verrühren Sie den Spinat mit den restlichen Zutaten für die Füllung in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse. Abgeschmeckt wird die Masse danach mit Tafelsalz und Pfeffer.

Nüsse und Mandeln:

Fortsetzung:

Mediterrane Mini-Quiches



Anschließend wickeln Sie den Teig aus und rollen ihn dünn aus. Dann stechen Sie 12 Kreise aus, die etwas größer als die Mulden einer Muffinform sind. Den Teig drücken Sie in die Mulden der Form und stechen mit einer Gabel mehrmals Löcher ein. Dann backen Sie die Quiches im Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 Minuten vor.

Jetzt verteilen Sie die Füllung auf dem Teig und geben zum Schluss jeweils 1 halbe Kirschtomate sowie ein paar Pinienkerne darauf. Danach backen Sie die Quiches im Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 - 30 Minuten, bis sie oben beginnen, braun zu werden.

Nüsse und Mandeln:

Saftige, vegane Walnuss-Brownies



Menge: 6 Portionen

300 Gramm Nuss-Nougat-Creme, vegan
100 Gramm Zartbitterschokolade, vegan
2 Esslöffel, gestrichen Sojamehl
4 Esslöffel Wasser
50 Milliliter Wasser
120 Gramm weißes Mehl
½ Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
150 Gramm Walnüsse
etwas Puderzucker

Außerdem:

etwas Backpapier

Schmelzen Sie die Schokolade im Wasserbad.

Dann geben Sie die Walnüsse in eine große trockene Pfanne ohne Speiseöl, sieben etwas Puderzucker darauf und schalten die Kochstelle auf hohe Hitzezufuhr damit der Zucker schmilzt und karamellisiert. Nun müssen Sie die Zutaten umrühren und danach die Pfanne von der Kochstelle nehmen (Vorsicht, die Nüsse brennen leicht an!).

Danach heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) beziehungsweise bei Umluft auf 160 Grad vor.

Nun rühren Sie in einer Tasse das Sojamehl mit den 4 Esslöffel Wasser an. Anschließend geben Sie die Nuss-Nugat-Creme, die geschmolzene Schokolade, das angerührte Sojamehl sowie die 50 Milliliter Wasser in eine Schüssel und verrühren es mit einem Rührgerät. Das Mehl und das Tafelsalz geben Sie jetzt hinzu und verrühren alles zu einem glatten Teig.

Dann legen Sie eine kleine, eckige Backform (etwa 28 x 18 Zentimeter) mit Backpapier aus. Legen Sie bitte erst die Walnüsse hinein, dann gießen Sie den Teig hinein und streichen ihn glatt. Danach backen Sie den Teig etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Nach der Backzeit nehmen Sie die Brownies herausnehmen, lassen sie auskühlen und schneiden sie zum Schluss in Rechtecke.

Unbezahlte Werbung: **Die Arche - Christliches Kinder- und Jugendwerk**

Der Verein Die Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk e. V. betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Mittagstische, Hausaufgabenbetreuung und Lernförderung.

Der Verein engagiert sich dafür, dass sich die Lebensbedingungen benachteiligter Kinder und Familien hierzulande verbessern. Er unterstützen Kinder und Jugendliche dabei ihre Potenziale zu entdecken, fördern ihre Talente und machen sie stark für ein selbständiges Leben (hoffentlich auch bald in Ihrer Stadt/Region).

Link: <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Achtung: Marcus Petersen - Clausen hat weder mit der Internetseite noch dem Verein irgendwas zu tun und mach nur ehrenamtlich und unbezahlt Werbung für [Kinderprojekt-arche.de](https://www.kinderprojekt-arche.de) weil er den Verein für sehr unterstützenswehrr hält!

Die Arche –  

Christliches
Kinder- und
Jugendwerk

Der Verein Die Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk e. V. ist ein von Pastor Bernd Siggelkow 1995 in Berlin-Hellersdorf gegründetes evangelisches Hilfswerk, das sich gegen Kinderarmut in Deutschland engagiert. [Wikipedia](#)

Gründung: 1995

Beschäftigte: 192 (2019)

Gründer: [Bernd Siggelkow](#)

Motto: Kinder stark machen

Rechtsform: Rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts

Sitz: Berlin

Profile


Twitter


Instagram


Facebook

Wir empfehlen <https://www.tierschutzpartei.de>
(unbezahlte Werbung von einem Mitglied der
Parei Mensch, Umwelt, Tier):

Index:

Papaya - Suppe, Seite 04-05
 Sonnenblumen-Vollkornbrot, Seite: 06
 Kalte Zwetschgensuppe für Nienburg (Weser), Seite: 07
 vegane Kräuter-Sahne-Creme Seite: 08
 Djuvec-Reis mit Vollkornreis und Wildreis Seite: 09
 Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum, Seite: 10-11
 Kartoffel-Dill-Suppe mit Tomaten für Nordhorn, Seite: 12-13
 Kartoffelpüree mit Äpfeln, Seite: 14
 Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven nach Köche-Nord.de Art Seite: 15

Unsere Tipps:

Paranuss-Parmesan, Seite: 16
 Pflanzlicher Mozzarellakäse Seite: 17

Süßkartoffel-Bananen Suppe für Wandsbek (gehört seit 1938 zu Hamburg, Seite: 18-19
 Sesampudding mit Früchten, Seite: 20
 Tornescher Endivien-Erdbeer-Salat à la Köche-Nord.de, Seite: 21
 Geesthachter Zucchini-Carpaccio mit Gemüse-Vinaigrette, Seite: 22
 Neustädter Mittelmeersalat mit Oregano, Seite: 23
 Avocado-Spirulina-Smoothie, Seite: 24
 klare Frühlingssuppe für Ronnenberg, Seite: 25
 Schleswiger Gurkensalat, Seite: 26

Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat, Seite: 27-30
 Brokkoli-Kartoffel-Auflauf, Seite: 31
 Herzhafte Lumpensuppe mit Mühlen Hack und Bauernknacker für Lehrte, Seite: 32-33
 Pistazienmilch, Seite: 34
 Hafermilch, Seite: 35
 Veganer Frischkäse, Seite: 36
 Veganer Weichkäse, Seite: 37
 Veganer Schmelzkäse, Seite: 38
 Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse, Seite: 39
 Exotischer Mango-Salat mit Paprika, Koriander und Erdnüssen, Seite: 40
 Mediterrane Mini-Quiches, Seite: 41-42
 Saftige, vegane Walnuss-Brownies, Seite: 43

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

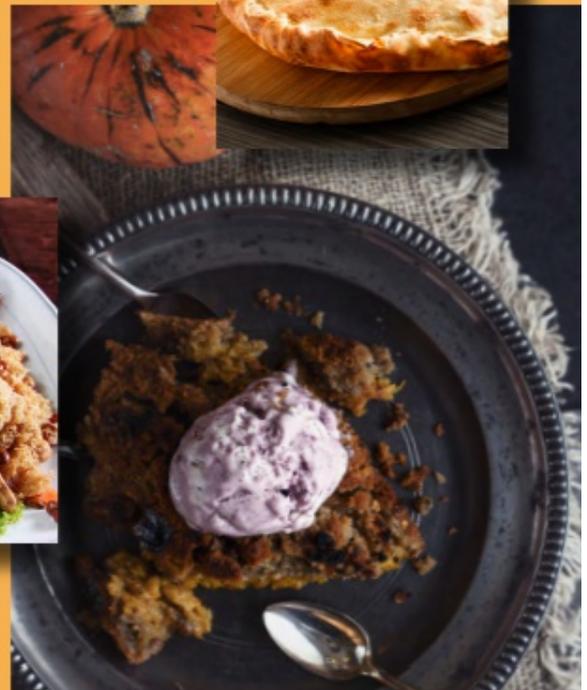
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)