



Bild:

Pizza 4 Ever (Seite: 22 - 24)

Chlorid Kochbuch
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) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort:

Einen geringen Chloridgehalt haben Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, ungesalzene Nüssen, Pflanzenöle und allgemein unverarbeiteten Lebensmitteln.

Ein Chloridmangel kommt sehr selten vor. Durch anhaltendes Erbrechen oder starken Durchfall können Verluste von Chloriden entstehen. Auch starkes Schwitzen kann zu einem Mangel an Chlorid führen.

Achtung:

Gelangt zu viel Chlor in den Organismus, etwa durch eine zu hohe Menge Chlorid im Trinkwasser, verursacht es im Körper gesundheitliche Schäden.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

www.Koeche-Nord.de

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Inhalt

Gemüse:

Gurke, Seite: 04
 Kohlrabi, Seite: 05 - 06
 Spargel, Seite: 07
 Weißkohl, Seite: 08 - 09
 Radieschen, Seite: 10
 Spinat, Seite: 11
 Aubergine, Seite: 12 - 13
 Kopfsalat, Seite: 14
 Möhren, Seite: 15 - 16
 Grünkohl, Seite: 17 - 18
 Rhabarber, Seite: 19
 Endivie, Seite: 20 - 21
 Broccoli, Seite: 22 - 24
 Rote Bete, Seite: 25 - 27
 Rotkohl, Seite: 28
 Knollensellerie, Seite: 29
 Petersilie, Seite: 30

Getreideprodukt:

Haferflocken, Seite: 33 - 34
 Weißbrot, Seite: 35 - 36
 Brötchen, Seite: 37 - 38
 Roggenbrot, Seite: 39
 Weizenmischbrot, Seite: 40

Hülsenfrüchte:

Bohnen, Seite: 42 - 43
 Erbsen, Seite: 44 - 45
 Kichererbse, Seite: 46 - 48
 Linsen, Seite: 49

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Bratkartoffeln, Seite: 50 - 51
 Pommes frites, Seite: 52 - 53
 Kartoffeln, gekocht, Seite: 54 - 55
 Pellkartoffeln, Seite: 56 - 57
 Gnocchi, Seite: 58 - 60
 Kartoffelpüree, Seite: 61 - 62
 Kroketten, Seite: 63
 Rösti, Seite: 64 - 65
 Süßkartoffeln, Seite: 66 - 67

Nüsse und Samen:

Cashewkerne, Seite: 68 - 70
 Walnuss, Seite: 71 - 72
 Mandel, Seite: 73
 Kokosnuss, Seite: 74

Obst:

Datteln, Seite: 75
 Banane, Seite: 76 - 77
 Kiwi, Seite: 78
 Pflaumen, Seite: 79
 Feigen, Seite: 80 - 81
 Ananas, Seite: 82

Pilze:

Champignons, Seite: 83 - 86

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Gurke

Gurkensalat mit Essig und Öl (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Salatgurke
3 Esslöffel Kräuternessig
5 Esslöffel Rapsöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas brauner Zucker
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie

Schälen Sie die Gurke und hobeln Sie sie mit einer Küchenreibe in Scheiben. Dann geben Sie die Gurkenscheiben in eine Schüssel und bestreuen sie mit Tafelsalz (nicht zu wenig). Danach lassen Sie die Gurken etwa 30 Minuten ziehen.

Während der Ruhezeit spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen (siehe Tipps), bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein hacken. Außerdem spülen Sie den Dill ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn auch kurz trocken, zupfen den Dill von den Stielen und schneiden die Dillspitzen mit dem großen Küchenmesser klein.

Anschließend geben Sie 5 Esslöffel Rapsöl und 3 Esslöffel Essig über die Gurken, pfeffern und zuckern den Schaufelinhalt (nach Geschmack) und mischen ihn einmal gut mit den Händen durch. Danach füllen Sie den Schaufelinhalt mit ein wenig mit Leitungswasser auf, mengen die kleingehackte Petersilie und den Dill unter den Gurkensalat und lassen ihn nochmal kurz durchziehen.

Unsere Tipps:

Um Zeit zu sparen, können Sie die Petersilienstängel in die eine Hand, die Petersilienblättchen in die andere Hand nehmen und sie mit einer gekonnten Drehung einfach voneinander trennen. Danach hacken Sie die Petersilie bitte klein und nutzen die Stängel zum Beispiel für Suppe (zum Mitkochen).

Den Gurkensalat bereiten wir meistens nach Gusto zu, daher sind hier keine genauen Mengenangaben möglich. Nehmen Sie es einfach als Vorlage und variieren nach eigenem Geschmack.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Kohlrabi

Texanische Sojawüfel (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Sojawüfel

150 Milliliter Rapsöl

8 Esslöffel Tomaten-Chili-Soße (Texicana Salsa)

2 Esslöffel brauner Zucker

1 Esslöffel Rotweinessig

1 Teelöffel Sambal Oelek (eventuell mehr)

etwas Tafelsalz

Für den Gurken-Mais-Salat:

1 Salatgurke

285 Gramm Mais (aus der Dose)

200 Gramm Frühlingszwiebeln

2 Limetten

- den Saft davon

- die Schale davon, abgerieben

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Prise Kreuzkümmel

1 Bund Koriander (gehackt)

etwas Zitronenmelisse

- ersatzweise: 1/2 Bund Petersilie

Außerdem:

etwas Alufolie

Lassen Sie als Erstes die Sojawüfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawüfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend verrühren Sie für die Marinade das Rapsöl, in einer Schüssel mit der Würzsoße oder dem Ketchup, dem braunen Zucker, etwas Essig und Sambal Oelek.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Kohlrabi

Fortsetzung: Texanische Sojawürfel (vegan)

Dann legen Sie die Sojawürfel in eine flache Auflaufform, verteilen die Soße (Marinade darauf und lassen die Sojawürfel mindestens 6 Stunden im Kühlschrank durchziehen.

Nach der Ruhezeit nehmen Sie die Sojawürfel aus der Marinade und entfernen die Marinade mit einem Küchenpinsel. Dann tupfen Sie die Sojawürfel etwas trocken, salzen sie mit Kräutergewürz und legen die Sojawürfel auf ein mit Alufolie belegtes Backblech. Danach schieben Sie die Sojawürfel in der Auflaufform bei 200 Grad Celsius auf der mittleren Schiene in den Backofen und backen sie etwa 30 Minuten.

Nebenbei entfernen Sie für den Salat die Enden der Gurke, schälen sie und halbieren die Gurke mit einem großen Küchenmesser längs, bevor Sie die Gurke mit einem Esslöffel entkernen. Anschließend schneiden Sie die Gurke in feine Würfel. Außerdem kippen Sie den Mais in ein feines Sieb, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais danach im Spülbecken gut abtropfen. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebeln anschließend mit dem großen Küchenmesser in Ringe. Jetzt geben Sie alle Salatzutaten in eine Schüssel, schmecken sie mit den Gewürzen ab und mischen den Salat mit den Händen gut durch.

Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln (dafür nehmen Sie bitte die Blättchen in die eine, die Stängel in die andere Hand und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung). Anschließend hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein.

Nun nehmen Sie die Sojawürfel aus dem Backofen, geben sie mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren die texanischen Sojawürfel Ihren Gästen mit dem Gurken-Mais-Salat. Nach eigenem Wunsch können Sie die Teller noch mit Koriander oder gehackter Petersilie dekorieren.

Unser Tipp:

Wir servieren unsere texanische Sojawürfel immer mit einem frischem Weißbrot und verschiedene Dips (aus dem Glas).

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Spargel

Veganer Geflügelsalat

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm veganes Filet Hähnchen Art (180 Gramm pro Packung, von Vivera) etwas Geflügelgewürzpulver (siehe Tipp)
2 kleine Dosen Spargel (Abschnitte)
6 Scheiben Ananas, frisch oder aus der Dose
2 kleine Dosen Mandarinen
8 Esslöffel vegane Salat-Mayo (zum Beispiel von REWE)
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
eventuell 2 Baguette (als Beilage)

Nehmen Sie das vegane Filet aus der Verpackung, erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten Sie den Fleischersatz darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze an. Dann würzen Sie das Filet mit etwas Geflügelgewürzpulver, nehmen es mit einem Pfannenwender (nicht aus Metall, das zerkratzt die Pfanne und setzt Schwebeteilchen frei, die krebserregend sind!) aus der Pfanne und lassen das Filet auf einem flachen Teller etwas abkühlen. Anschließend schneiden Sie den Fleischersatz mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Danach lassen Sie die Mandarinen und die Ananas in einem Sieb gut abtropfen und schneiden die Ananas in kleine Stücke. Anschließend Vermengen Sie die Mandarinen, die Ananas und das Filet Hähnchen Art miteinander in einer Schüssel, geben die Zutaten mit der veganen Salat-Mayonnaise zu und schmecken den Salat nochmal mit Tafelsalz ab, bevor Sie den Salat verrühren und Ihren Gästen auf flachen Tellern servieren.

Mit Folie abdecken und über Nacht durchziehen lassen.

Unser Tipp:

Geflügelgewürzpulver

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=38&t=116705>

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse/Kohl:

Weißkohl

Veganisiertes gefülltes Kraut (vegan)

Menge: 6 Portionen

1 Kopf Weißkohl sauber eingelegt (in Essig)
125 Gramm veganen Speck (zum Beispiel von Vivera)
2 Lorbeerblätter
3 Esslöffel Tomatenmark

Für die Füllung:

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Rapsöl
600 Gramm Mühlen Hack (von der Rügenwalder Mühle)
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser
4 Esslöffel Reis
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Zwiebel
2 Esslöffel weißes Mehl
2 Esslöffel Rapsöl
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
125 Milliliter Sojasahne (oder anderen pflanzlichen Sahneersatz)

Vierteln Sie den Weißkohl mit einem großen Küchenmesser, befreien Sie ihn von den Stielansätzen (Strunk) und lösen Sie die Blätter vom Kohlkopf ab, Dann schneiden Sie die dicken Blattrippen mit dem großen Küchenmesser flach und legen etwa 14 - 16 der größeren Blätter zum Füllen beiseite, die übrigen Blätter schneiden Sie bitte mit dem großen Küchenmesser klein.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch für die Füllung ab und schneiden beide Zutaten getrennt mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Gemüse/Kohl:



Weißkohl

Fortsetzung: Veganisiertes gefülltes Kraut (vegan)

Nun füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten. Dann mischen Sie das Mühlen Hack, den Ei-Ersatz, Reis (siehe Tipp), die geröstete Zwiebel, den Knoblauch, das Paprikapulver, etwas Kräutersalz und Pfeffer in einer Schüssel und verteilen den Schüsselinhalt auf den Krautblättern. Danach rollen Sie zuerst das Blatt auf und schlagen es dann seitlich ein.

Anschließend geben Sie das fein geschnittene Kraut auf den Boden des Kochtopfes (in dem Sie die Zwiebeln angeröstet haben), schichten darüber die Krautrollen und fügen den veganen Speck, das Tomatenmark und das Lorbeerblatt hinzu, bevor Sie den Topfinhalt mit heißem Wasser und etwa 90 Minuten bei mittlerer Hitze mit einem Deckel verschlossen kochen lassen.

Während der Kochzeit zieren Sie für die Sauce die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem zweiten Kochtopf und rösten die Zwiebelwürfel darin an, bevor Sie 2 Esslöffel weißes Mehl darüber stäuben, es kurz mitrösten und das Paprikapulver mit einem Kochlöffel einrühren. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit 2 - 3 Kellen Krautbrühe ab, lassen die Sauce einmal bei großer Hitze aufkochen und mischen sie danach unter das Kraut. Nun lassen Sie den Kochtopf mit dem Kraut auch noch einmal bei mittlerer Hitze aufkochen, füllen das gefüllte Kraut mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte Teller, überziehen es mit etwas Sauce und servieren das Gericht Ihren Gästen mit etwas Sojasahne (die Sie in einer kleinen Schüssel dazu reichen können).

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Radieschen

Ravigottsauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 125 Milliliter Olivenöl
- 1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
- 2 Esslöffel Essig, heller
- 1 etwas Tafelsalz
- 1 Schalotte, (fein gehackt)
- 1 veganes Ei, (siehe Tipp, hart gekocht und fein gehackt)
- 6 Cornichons, (fein gehackt)
- 4 Radieschen, (fein gehackt)
- 1 Esslöffel Kapern, (fein gehackt)
- 2 Esslöffel Zwiebeln, (Silberzwiebeln) (fein gehackt)
- ½ Bund Petersilie, glatte (fein gehackt)
- ½ Bund Schnittlauch, (fein gehackt)
- ½ Bund Kerbel, (fein gehackt)
- ¼ Bund Estragon, (fein gehackt)
- etwas Pfeffer, schwarzer (nach Geschmack)

Geben Sie alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie sie.

Unsere Tipps:

Die Sauce passt sehr gut zu gekochten Kartoffeln als Kartoffelsalat und schmeckt sehr gut als Alternative zu den üblichen Mojos.

Studien zeigen, dass zu viel Salz im Essen ungesund ist - zu wenig kann aber auch schädlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich sechs Gramm Salz, was etwa einem Teelöffel entspricht, oder gar die fünf Gramm, zu denen die Weltgesundheitsorganisation rät!

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Spinat

Ratzeburger fruchtig pikanter Salat (vegan)

Menge: 1 Portion

1/4 Apfel (Boskop)
30 Gramm Honigmelone
30 Gramm Mango
30 Gramm Ananas
30 Gramm Brombeeren
10 Gramm Spinat
1 Esslöffel Reissig
1 Messerspitze Cayenne Pfeffer
1 Messerspitze geriebenen Ingwer
1 Esslöffel Zitronenmelisse
1 Teelöffel Kokosöl
etwas Sojasauce

Schneiden Sie das Obst klein und geben Sie es zusammen in eine große Schüssel. Den Spinat schneiden Sie auch grob klein und rühren ihn unter. Aus den Restlichen Zutaten rühren Sie nun ein Dressing und marinieren damit den Salat. Den lassen Sie dann für einige Minuten ziehen und servieren ihn dann.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Aubergine

Auberginen-Äpfel-Suppe für Bad Lauterberg im Harz (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 große Aubergine
3 Äpfel (Boskop)
1 Zwiebel
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Margarine
1/2 Teelöffel Curry
1 Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Thymian
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Agavendicksaft
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
100 Milliliter Crème fine

Außerdem:

je ein Stück Fladenbrot oder Schwarzbrot pro Portion

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann schälen Sie die Äpfel, entfernen die Kerngehäuse und schneiden die Äpfel mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen den Lauch einmal mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schütteln den Lauch kurz trocken bevor Sie den Stielansatz entfernen und den Lauch mit dem großen Küchenmesser in Ringe schneiden. Anschließend spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Aubergine mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Aubergine

Auberginen-Apfel-Suppe für Bad Lauterberg im Harz (vegan)

Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach fügen sie die Äpfel, den Lauch und die Aubergine hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie etwas mit. Anschließend würzen Sie den Topfinhalt mit Thymian, Currypulver, Chiliflocken, Kräutersalz und Pfeffer, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und gießen den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf. Nun lassen Sie die Suppe etwa 10 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend pürieren Sie die Suppe bitte bis zur gewünschten Konsistenz und rühren danach die Crème fine und den Agavendicksaft mit dem Kochlöffel ein. Jetzt lassen Sie die Auberginen-Apfel-Suppe noch einmal kurz bei mittlerer Hitze aufkochen und schmecken sie eventuell nochmal mit den Gewürzen ab.

Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und dekorieren sie mit dem Agavendicksaft und etwas Thymian. Zum Schluss servieren Sie die Auberginen-Apfel-Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit je einem Stück Fladenbrot oder Schwarzbrot.

Unser Tipp:

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

Weitere Tipps:

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen und anrösten: Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

unbezahlte Werbung: Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten (bestimmt auch in Ihrer Stadt). Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. Mit diesem Rezept versucht Marcus Petersen-Clausen die Arche in Niedersachsen zu unterstützen und den Kindern auch mal etwas veganes auf zu tischen (wir kennzeichnen das ausdrücklich als unbezahlte Werbung und haben mit der Arche nicht zu tun!).

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

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

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse/Salat:

Kopfsalat

Syrischer Gurken-Tomaten-Salat (Salata Munawa'a)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Gurken

750 Gramm Tomaten

1 Paprikaschoten, grün

½ Bund Petersilie

½ Bund Minze

1 Zwiebel

etwas Tafelsalz

½ Salat (Kopfsalat)

½ Zitrone, den Saft davon

1 ½ Esslöffel Essig

½ Tasse Olivenöl

Schälen Sie die Gurken und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten kalt ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, den Strunk und die weißen Scheidenwände, spülen die Schote gründlich und kalt aus und schneiden sie auch in kleine Würfel. Jetzt spülen Sie auch die Minze und die Petersilie kalt ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und hacken sie dann fein. Die abgezogene Zwiebel schneiden Sie danach bitte auch in feine Würfel. Anschließend vierteln Sie den Kopfsalat, spülen ihn kalt ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen und schneiden den Salat dann klein. Den Salat geben Sie jetzt mit dem Gemüse in eine Schüssel, pressen die Zitrone aus und geben den Saft mit dem Olivenöl sowie den Kräutern zu dem Salat. Zum Schluss vermischen Sie die Zutaten gut und schmecken den Salat mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Möhren

Tandoori-Hähnchen Art, Tandoori Murg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen (von der Rügenwalder Mühle)

10 Esslöffel Obstessig

etwas Jodsalz

1 Ingwer (4 Zentimeter)

3 Knoblauchzehen

500 Gramm Soja-joghurt

1/2 Teelöffel Chilipulver

2 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

1 Teelöffel Korianderpulver

1/2 Teelöffel Schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Teelöffel Kurkumapulver

1 Teelöffel Muskatnuss (frisch gerieben)

1/2 Teelöffel Rote Lebensmittelfarbe

Außerdem:

etwas Alufolie

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie die Filets mit einem großen Küchenmesser in zwei Teile und schneiden Sie jedes Fleischersatzstück drei bis viermal etwa 1/2 Zentimeter tief ein, damit die Gewürze besser eindringen können. Dann legen Sie die Filets auf eine große, tiefe Platte, reiben sie gründlich mit etwas Essig ein und streuen etwas Jodsalz (es geht auch anderes Salz) darüber.

Danach schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und ziehen den Knoblauch ab und reiben den Ingwer auf der Gemüsereibe fein. Anschließend schneiden Sie den geschälten Knoblauch mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Nun füllen Sie den Soja-Joghurt in eine große Schüssel, geben alle Gewürze (Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Kurkumapulver und Muskatnuss) und nach eigenem Belieben auch die Lebensmittelfarbe dazu und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen. Dann legen Sie die Filets in die Schüssel, decken die Schüssel mit der Frischhaltefolie ab und lassen die Filets etwa 6 Stunden bei Zimmertemperatur oder über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Möhren

Fortsetzung: Tandoori-Hähnchen Art, Tandoori Murg (vegan)

Am nächsten Tag heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor, belegen ein Backblech mit der Alufolie und legen die Hähnchenfilets darauf.

Anschließend garen Sie die Filets im Backofen (in der Mitte) in etwa 35 bis 40 Minuten. Zwischendurch bestreichen Sie die Filets bitte öfters mit ein paar Esslöffeln Marinade und schneiden nach etwa 30 Minuten ein Stück vom Fleischersatz ab um zu prüfen, ob es gut durchgegart ist.

Zum Schluss nehmen Sie die Filets aus dem Backofen und servieren das vegane Tandoori-Hähnchen Art Ihren Gästen auf flachen, vorgewärmten Tellern.

Unsere Tipps:

Als Beilage können Sie zum Beispiel ein Kartoffelgericht und Bohnen oder Erbsen mit Möhren servieren.

Info:

Die rote Lebensmittelfarbe gehört übrigens traditionell zum Tandoori-Hähnchen. Natürlich können Sie sie auch weglassen.

Zubereitung:

ca. 20 Minuten (+ 6 - 24 Stunden Marinieren + 35 Minuten garen)

Weitere Tipps:

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

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Grünkohl

Grünkohl kroatische Art

Menge: 12 Portionen

1500 Gramm Grünkohl, frisch, Gewicht ohne Stiele
3 Gemüsezwiebeln, fein gehackt
5 große Knoblauchzehen, fein gehackt
4 Teelöffel, gestrichen Vegeta
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
ein paar Chiliflocken (können Sie auch weglassen)
8 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

Spülen Sie den Grünkohl mit kaltem Wasser ab und lösen Sie die Blätter von den harten Rispen. Dann bringen Sie in einem großen Topf viel Wasser mit etwas Tafelsalz zum Kochen und Blanchieren (abkochen) die Grünkohlblätter darin etwa 3-5 Minuten nach dem Blanchieren nehmen Sie die Blätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und schrecken sie mit eiskaltem Wasser in einer Schüssel ab (damit der Grünkohl nicht weiter gart). Das Blanchier Wasser heben Sie bitte auf und stellen es beiseite, es wird noch gebraucht.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend nehmen Sie den Kohl aus dem kaltem Wasser, drücken ihn gut mit den Händen aus und hacken die Blätter mit einem großen Küchenmesser fein. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl In einem Topf und dünsten darin die die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch glasig. Danach geben Sie den Grünkohl und etwa 600 Milliliter Blanchier Wasser sowie alle Gewürze hinzu. Dabei beachten Sie bitte, dass Vegeta schon Salz enthält! Jetzt verrühren Sie die Zutaten gut und lassen sie bei mittlerer Hitze 2 Stunden köcheln. Dabei legen Sie bitte einen Deckel auf den Topf und rühren den Topfinhalt ab und zu mit einem Kochlöffel um. Sollte zu viel Flüssigkeit verdampfen können Sie noch etwas Blanchier Wasser nachgießen. Gegen Ende der Garzeit nehmen Sie bitte den Deckel ab, damit die Kochflüssigkeit etwas verdampfen kann.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Grünkohl

Fortsetzung: Grünkohl kroatische Art

Zum Schluss richten Sie den Grünkohl mit einer Schaumkelle auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Sie können den Kohl auch schon 1-2 Tage vorher vorbereiten, unseren Gästen schmeckt das Gericht dann fast noch besser. Außerdem lässt sich der fertige Kohl sich problemlos einfrieren.

Wir haben dieses Rezept von einer kroatischen Freundin. Besonders beliebt ist das Gericht bei unseren Gästen als Beilage zur Weihnachtsgans. Für den vegan essenden Teil der Gäste geben wir es mit Klößen und veganem Rotkohl.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Rhabarber

Rhabarbersuppe für die Neustadt (Bremen, vegan)

Menge: 4 Portionen

3 Stangen Rhabarber
1 Tüte Trockenfrüchte, (Apfelringe, Backpflaumen usw.)
100 Gramm Rosinen
1 Liter Wasser
100 Gramm braunen Zucker
1 Stangen Zimt
40 Gramm Sago

Als erstes putzen Sie bitte den Rhabarber:

Dafür setzen Sie ein großes Küchenmesser am unteren Ende des Rhabarbers an, schieben es unter die Schale und ziehen das Küchenmesser in langen Streifen nach oben hin ab. Das wiederholen Sie bitte so lange, bis sich keine Fäden mehr vom Rhabarber lösen. Außerdem entfernen Sie bitte harte Stellen mit dem großem Küchenmesser oder einem Sparschäler bevor Sie den Rhabarber mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend lassen Sie den Rhabarber in einem Sieb gut abtropfen und schneiden ihn in etwa 2 Zentimeter große Stücke.

Danach geben Sie Wasser, den braunen Zucker, das Dörrobst, die Rosinen und die Zimtstange in einen Kochtopf und bringen die Zutaten auf einer Kochstelle bei großer Hitze zum Kochen. Wenn der Topfinhalt kocht rühren Sie den Sago in das kochende Wasser ein und lassen die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel köcheln. Nach der Kochzeit fügen Sie den Rhabarber hinzu und lassen die Suppe nochmals etwa 10 Minuten unter Rühren mit dem Kochlöffel bei schwacher Hitze kochen und ausquellen. Jetzt entfernen Sie die Zimtstange mit einer Schaumkelle, richten die Rhabarbersuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise..

Unsere Tipps:

Diese Suppe schmeckt unseren Gästen warm, aber auch kalt. Wir servieren als Beilage immer etwas Fladenbrot.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse/Salat:

Endivie

Gemischter Salat mit Pinienkernen und Agaven - Senf - Dressing (vegan)

Menge: 4 Portionen

nach eigenem Belieben Salat nach Wahl (zum Beispiel Endivie, Feldsalat oder Kopfsalat)

2 große Zwiebeln

1 Paprikaschote, rot

6 kleine Cherrytomaten

3 Möhren

4 Esslöffel Rapsöl

1 Handvoll Pinienkerne oder eine Kernmischung

1 Teelöffel Senf, mittelscharfer

6 Zentiliter Balsamico, rot oder weiß

1 Teelöffel Agavendicksaft

1/2 Teelöffel Sambal Oelek

1/2 Teelöffel Zucker, braun

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 kleines Paket Kräuter, gemischte (zum Beispiel 8 Kräuter-Mischung)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend geben Sie die Paprikawürfel dazu, würzen die Zutaten in der Pfanne mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker, bevor Sie sie mit einem Kochlöffel vermischen und anrösten.

Als nächstes ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und spülen den Salat mit kaltem Wasser ab. Dann vierteln Sie den Salat eventuell und befreien ihn vom Stielansatz, bevor Sie den Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Danach schälen Sie die Möhren, entfernen den grünen Stielansatz mit dem großen Küchenmesser, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und in Scheiben schneiden. Anschließend spülen Sie die Cherrytomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit einem Gemüsemesser in Viertel. Danach mischen Sie die Zwiebel-/Paprikamischung in einer Schüssel zusammen und rösten die Pinienkerne in einer weiteren kleinen und trockenen Pfanne auf mittlerer Hitze an.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Gemüse/Salat:



Endivie

Fortsetzung: Gemischter Salat mit Pinienkernen und Agaven - Senf - Dressing (vegan)

Nun verrühren Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer weiteren Schüssel mit dem Senf, dem Sambal Oelek, dem Essig, dem Agavendicksaft und den Kräutern. Dann schmecken Sie das Dressing mit Tafelsalz und Pfeffer ab und geben die goldbraunen Pinienkerne (wenn sie angenehm duften über mit dem Dressing über den Salat.

Zum Schluss vermischen Sie den Bauernsalat nochmal und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Broccoli

Pizza 4 Ever (MIT BILD)

mit Schinken Spicker, Broccoli, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

Menge: 3 Portionen

Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

500 Gramm Weizenmehl Type 405

20 Gramm Hefe, frische

10 Gramm Tafelsalz

50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)

320 Milliliter Wasser

Weizenmehl, zum Bestäuben

Für die Sauce:

6 Esslöffel Tomaten, pürierte

3 Esslöffel Tomatenmark

2 Teelöffel Oregano

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Pizza

80 Gramm Schinken Spicker

100 Gramm Broccoli

1 frische Fleischtomate

1 Paket vegane Sauce Hollandaise (Thomy)

6 Basilikum-Blätter

3 Tropfen Olivenöl

1 Olive

Vorbereitung:

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



Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Broccoli

Fortsetzung: Pizza 4 Ever (MIT BILD)

mit Schinken Spicker, Broccoli, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

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.

Während der Ruhezeit schneiden Sie das harte, trockene Stielende (Strunk) des Broccoli mit einem großen Küchenmesser ab und entfernen evbentuell die Seitentriebe und die groben Blätter. Danach schneiden Sie mit einem Gemüsemesser mundgerechte Röschen von den Broccolistängelnc, schälen die Röschenstängel mit den Gemüsemesser, geben sie anschließend in ein grobes Sieb und spülen die Broccoliröschen dann mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie im Sieb in einem Spülbecken gut abtropfen lassen.

Anschließend schneiden Sie den Schinken Spicker bitte in Achtel. Außerdem spülen sie die Fleischtomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirtuch trocken, halbieren die Tomate und entfernen mit einem Gemüsemesser den grünen Stielansatz bevor Sie die Fleischtomate mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden.

Zubereitung:

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

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

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

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Broccoli

Fortsetzung: Pizza 4 Ever (MIT BILD)

mit Schinken Spicker, Broccoli, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

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

Für eine 4 Ever belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

80 Gramm Schinken Spicker

100 Gramm Broccoli,

1 Fleischtomate ,

1 Paket vegane Sauce Hollandaise (Thomy),

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). Außerdem geben Sie vor dem Backen bitte noch etwas Sauce Hollandaise auf die Pizza. Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 220 Grad Celsius (Heißluft).

Unsere Tipps:

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

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5eklC0ac> (unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

<https://youtu.be/7eb0sUTBTqw> (auch unbezahlte Werbung)!

Pizzagewürz

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=38&t=116715&p=132788#p132788>

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Rote Bete

Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe
(Schaltibarschtschiai, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Liter veganen Kefir (ohne Milchpulver oder pflanzlichen Joghurt - vom letzteren natürlich weniger), gekühlt

2 Gurken

2 kleine Rote Bete

1 Bund Dill

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Esslöffel Cremefine

2 vegane, hart gekocht Eier (Menge nach Belieben, ca. 1/2 - 1 Pro Person, siehe Tipp auf Seite 26 - 27)

1 Schuss Weißweinessig

etwas Kräutersalz

etwas weißen Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen sie die Gurken mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser ab, bevor Sie die Gurken mit dem großen Küchenmesser halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Dann befreien Sie die rote Bete mit dem großen Küchenmesser von der Schale und schneiden sie ebenfalls sehr klein. Danach spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Dillspitzen von den Stielen und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner. Außerdem spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe.

Anschließend geben Sie den Kefir in eine Schüssel und vermischen ihn mit den Gurken, der Roten Beten, dem Dill und den Frühlingszwiebeln, je nach Konsistenz und Wunsch können Sie die Zutaten jetzt mit kaltem Wasser verdünnen. Danach verfeinern Sie die Zutaten mit Cremefine, etwas Kräutersalz, weißem Pfeffer und schmecken sie mit einem Schuss Weinessig ab. Nun decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen die kalte Suppe etwa 5 bis 10 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Rote Bete

Fortsetzung: Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe
(Schaltibarschtschiai, vegan)

Nach der Ruhezeit würzen Sie die Suppe noch mal mit Kräutersalz, füllen sie mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder tiefe Teller und dekorieren die kalte Rote-Bete-Suppe mit den veganen Eiern, die Sie bitte vorher in viertel schneiden. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen, zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie gekochte neue Kartoffeln oder Ofenkartoffeln oder auch Pommes frites reichen. Bis die Kartoffeln gar werden, haben Sie die Suppe sicherlich zubereitet.

Gemüse:

Rote Bete

Fortsetzung: Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe
(Schaltibarschtschiai, vegan)

Weiterer Tipp:

Vegane hartgekochte Eier

Menge 5 Eier

Eiweiß:

25 Gramm Tofu und 90 Milliliter Wasser oder 175 Milliliter Pflanzendrink

1 Teelöffel Hefeflocken

1 - 2 Teelöffel Agar Agar

1/8 Teelöffel Kala Namak

Eigelb:

125 Gramm Kartoffelpüree, 1 Teelöffel Hefeflocken

2 Teelöffel Kokosöl, geschmacksneutral

1/8 - 1/4 Teelöffel Kurkuma, 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1/4 Teelöffel Kala Namak

Außerdem:

5 Eiformen (aus Silikon, Lebensmittelecht)

etwas Pflanzenöl (zum Fetten den Förmchen)

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Rote Bete

Fortsetzung: Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe
(Schaltibarschtschiai, vegan)

Eiweiß:

Geben Sie den Tofu mit Wasser in eine Küchenmixer, fügen Sie die Hefeflocken und das Agar-Agar hinzu. Das mixen Sie so lange durch, bis eine homogene Masse entsteht, geben alles in einen Topf und erhitzen die Masse auf mittlerer Hitzezufuhr bis es köchelt und die Masse andickt (etwa 2 Minuten). Danach gießen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb und würzen sie mit dem Kala Namak (so erreichen Sie den typischen Eigengeschmack, bitte erst zum Schluss würzen). Anschließend geben Sie die Masse in die gefetteten (Pflanzenöl) Förmchen, decken sie mit der Folie ab und geben die Förmchen für etwa 35 Minuten in den Kühlschrank.

Eigelb:

Während der Kühlung des "Eiweißes" bereiten Sie das "Eigelb" zu. Hierfür kochen Sie die Kartoffeln mit Salz weich, zerstampfen sie und würzen das Kartoffelpüree mit Kokosöl (alternativ können Sie Margarine verwenden). Für die Farbe geben Sie das Kurkuma und etwas Knoblauchpulver zu dem Püree. Anschließend fügen Sie für den Typischen Eigengeschmack auch an das Püree den Kala Namak hinzu.

Wenn das "Eiweiß" fest geworden ist, entfernen Sie die Folie, nehmen es aus den Förmchen und schneiden mit einem kleinen Küchenmesser ein Kreis in das "Eiweiß". Danach nehmen Sie das ausgestochene "Eiweiß" mit einem Teelöffel heraus, geben etwas "Eigelb" hinein und drücken es mit den Fingern fest. Für die Optik können Sie nun noch mit dem hinteren Teil eines Teelöffels ein paar Streifen einritzen (damit es eine Eistruktur ergibt).

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse/Kohl:

Rotkohl

Hähnchen-Kraut-Salat aus Lindewitt (Kreis Schleswig-Flensburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 500 Gramm Rotkohl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 veganes Filet Hähnchen Art, gegart (zum Beispiel von VIVERA)
- 40 Gramm Erdnüsse, gesalzen
- 1 Teelöffel Limettenschale, fein gerieben, von einer Bio-Limette
- 3 Esslöffel Limettensaft
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 3 Esslöffel Chilisauce, süß-pikant
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 6 Stiele Koriandergrün

Schneiden Sie den Rotkohl in Viertel und entfernen Sie den Strunk. Die Rotkohl-viertel hobeln Sie danach mit einer Reibe in dünne Streifen oder schneiden sie mit einem Messer. Die Frühlingszwiebeln schneiden Sie anschließend in dünne Ringe und hacken den Koriander. Dann zerrupfen Sie die Hähnchenbrustfilets, sodass kleine Stücke entstehen. Außerdem zerhacken Sie die Erdnüsse kurz grob.

Für das Dressing geben Sie die Limettenschale, den Limettensaft, die Chilisauce und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Alles mit einem Schneebesen.

Etwa ein Drittel des Dressings geben Sie jetzt über die Rotkohl-Streifen und mischen sie gut durch. Anschließend geben Sie nach und nach die restliche Soße dazu und mischen schließlich die Frühlingszwiebeln, den Koriander und das Hühnchenfleisch unter.

Zum Anrichten streuen Sie die Erdnüsse über das Gericht.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Knollensellerie

Sellerieschnitzel natur

Menge: 4 Portionen

1 großer Knollensellerie
etwas Speiseöl, zum Ausbraten
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Sellerieknolle, spülen Sie die Knolle mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie trocken und schneiden Sie die Knolle mit einem großem Küchenmesser in Scheiben. Dann erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und backen die Selleriescheiben darin mit mittlerer Hitze aus (bitte einmal wenden).

Die Garzeit ist natürlich von der Dicke der Scheiben und von der gewünschten Konsistenz abhängig. Grober Richtwert: Braten Sie etwa jeweils 4 Minuten von jeder Seite bei 1 Zentimeter dicker einer Scheibe. Wird ein Deckel aufgelegt, geht es selbstverständlich etwas schneller. Allerdings bekommt der Sellerie mit Deckel nicht so eine schöne Farbe, denn er wird dann größtenteils gedünstet.

Zum Schluss würzen Sie die Beilage mit Tafelsalz und Pfeffer und servieren sie Ihren Gästen heiß.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Gemüse:

Petersilie

Champignonsauce (vegan)

Menge: 1 Portion

½ Zwiebel

1 Handvoll Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

1 ½ Esslöffel Mandelmus

150 Milliliter Wasser

etwas Gemüsebrühe, gekörnte (vegane)

1/2 Bund Petersilie

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Chili

2 Esslöffel Rapsöl

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebel in feine Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken die Petersilie klein. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Das Mandelmus rühren Sie nun mit etwas heißem Wasser glatt, bis es eine sahnige Konsistenz hat. Dann erhitzen Sie in einem Topf das Pflanzenöl, braten darin die Zwiebeln und die Champignons an und würzen die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer und Chili. Anschließend löschen Sie das Ganze mit dem Wasser ab und fügen das Brühepulver hinzu. Danach lassen Sie alles aufkochen, heben dann die "Mandelsahne" unter und lassen alles nochmals aufkochen. Je länger Sie die Zutaten jetzt kochen lassen, umso dicker wird die Sauce. Zum Schluss rühren Sie die gehackte Petersilie bitte unter.

Unsere Tipps:

Sie können die Sauce zu Nudeln, Reis und Gemüse servieren.

Weiterer Tipp:

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

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Eine Anregung an Abgeordnete...

.. was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte:

Mensch:

- Bezahlbares Wohnen ermöglichen und sozialen Wohnungsbau fördern
- Alternative Wohnkonzepte für Senioren und Seniorinnen schaffen
- Stärkere finanzielle Unterstützung für Schulen, Kitas und Bildungseinrichtungen durchsetzen
- Ausbau und Flexibilisierung des öffentlichen Nahverkehrs verwirklichen
- Küster und Künstlerinnen und Kulturschaffende bedarfsgerecht unterstützen

- Projektförderung ausweiten
- Bessere Inklusion-Möglichkeiten entwickeln und umsetzen
- Konzeptentwicklung zur Unterstützung von Obdachlosen
- Maßnahmen gegen Rassismus und Diskriminierung verstärken
- Unabhängige Beschwerdestellen gegen Rassismus und Diskriminierung schaffen

- Willkommens- und Anerkennungskultur erweitern
- Korruption und Lobbyismus bekämpfen
- Direkte Demokratie stärken

Umwelt:

- Verstärkte Förderung und Planungssicherheit für Landwirte und Landwirtinnen bei der Umstellung auf biologische, tierleidfreie und nachhaltige Produktion ermöglichen
- Regional Direktvermarktung erweitern und unterstützen
- Mehr Projekte zum Schutz der Artenvielfalt und Biodiversität in Niedersachsen etablieren
- Flächenversiegelung stoppen
- Naturschutzgebiete erhalten und ausbauen

- Renaturierung und Erhaltung von Mooren und Heideflächen
- Forstwirtschaft nachhaltig gestalten
- Anteil von "Urwäldern" erhöhen
- Förderung der regenerativen Energie statt Atomstrom, Kohlekraftwerke und Erdöl-/ Erdgasabhängigkeit
- Lebenswerte Städte durch Grünflächen und "Urban Gardening" gestalten

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Eine Anregung an Abgeordnete...

.. was die Partei Mensch, Umwelt, Tier (Tierschutzpartei.de) gerne durchsetzen möchte:

Tier:

- Industrielle Massentierhaltung beenden
- Erhöhung der Kontrollen in Tierhaltungs- und Zuchtbetriebe, Versuchslaboren und Tierkörperbeseitigungsanlagen
- Clean-Meat-Produktion im Rahmen regionaler Landwirtschaft voranbringen
- Verpflichtende Einführung pflanzlicher Ernährungsangebote in öffentlichen Einrichtungen
- Generelle Unterstützung von Tierheimen und Wildtierauffangstationen durch die öffentliche Hand

- Verbot von Tiertransporten aus Niedersachsen in Drittländer
- Abschaffung von "Hobby"-Jagd und grausamen Jagdmethoden (zum Beispiel Schließenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förstern)
- jagdfreie Region einrichten
- Starke finanzielle Förderung tierversuchsfreier Forschungsmethoden und Einrichtung entsprechender Forschungszentren
- Auftrittserlaubnis auf öffentlichen Flächen nur für Zirkusse und Schausteller ohne Tierdarbietung

- UND: Verbot von tierquälerischen Tierversuchen!

Neugierig geworden?

<https://www.tierschutzpartei.de>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/grundsatzprogramm/>

<https://www.facebook.com/Tierschutzpartei>

<https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.LV.Niedersachsen>

<https://twitter.com/TNiedersachsen>

<https://www.instagram.com/parteimenschumwelttierschutz>

https://www.instagram.com/tierschutzpartei_niedersachsen

P.s. wir empfehlen zum Tag der Tiere:

petazwei_streetteam_hannover

bei [instagram.com](https://www.instagram.com)

<https://www.instagram.com/reel/ChzuGlaqR4N/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D>

(unbezahlte Werbung)

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Getreideprodukte:

Haferflocken

Zimthörnchen

Menge: 12 Portionen

Teig

170 Gramm Dinkelmehl Type 630

60 Gramm Kokosmehl

70 Gramm Haferflocken gemahlen

1 Päckchen Backpulver (8 Gramm)

1 Prise Tafelsalz

80 Gramm Erythrit

150 Gramm Kokosjoghurt

75 Gramm Sonnenblumenöl

75 Gramm Mandeldrink ungesüßt

Füllung (reicht für die Hälfte der Hörnchen)

50 Gramm Erythrit

3 Teelöffel Zimt

2 Teelöffel Kakao

2 Esslöffel Haselnüsse gemahlen

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

4 Esslöffel Wasser

Außerdem:

etwas Erythrit

etwas Zimt

etwas Backpapier

etwas Frischhaltefolie

Legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier auslegen und heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor.

Dann füllen Sie für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermischen sie mit einem Schneebesen. Danach geben Sie die restlichen Zutaten hinzu, verkneten sie mit den Knethaken des Handrührgeräts, decken die Schüssel mit der Folie ab und stellen den Teig kurz im Kühlschrank kalt.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Getreideprodukte:



Haferflocken

Fortsetzung: Zimthörnchen

Während der Teig im Kühlschrank ruht vermischen Sie alle Zutaten für die Füllung. Dabei fangen Sie bitte mit wenig Wasser an und geben dann mehr hinzu, bis eine streichfähige Konsistenz entsteht.

Nun nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank, kneten ihn nochmals mit den Händen kurz durch und rollen den Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund aus. Danach bestreichen Sie die Hälfte des Teigs mit der Füllung, schneiden den Teig in 12 gleich große Pizzastücke und rollen jedes von der Länge zur Spitze auf.

Dann verteilen Sie die Zimt-Hörnchen auf dem Backblech und backen sie im heißen Ofen etwa 15-20 Minuten. Nach der Backzeit nehmen Sie die Hörnchen heraus, bestreichen sie dünn mit dem Mandeldrink und bestreuen die Hörnchen anschließend mit etwas Zimt-Zucker.

Anschließend können Sie das Gebäck Ihren Gästen servieren.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Getreideprodukte:

Weißbrot

Kalte Tomaten-Melonen-Suppe für Neustadt am Rübenberge (vegan)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Tomaten

400 Gramm Wassermelonen, gut gekühlt

50 Milliliter Rapsöl

3 Esslöffel Himbeeressig

1 Peperoni, rot

1 Zehe Knoblauch

etwas Meersalz (feinkörnig)

etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

2 Esslöffel Agavendicksaft

4 Scheiben Weißbrot für Tramezzini

2 Esslöffel Vegane Salatcreme Ohne Ei

1 Teelöffel Basilikum, frisch, zum Garnieren (eventuell mehr)

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken, halbieren Sie die Tomaten, schneiden Sie die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser heraus und schneiden Sie die Tomatenhälften danach mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend vierteln Sie die Wassermelone mit dem großen Küchenmesser, schneiden aus den Vierteln grobe Scheiben und schneiden das Fruchtfleisch der Wassermelone ebenfalls in mundgerechte Würfel. Danach geben Sie beide Zutaten in einen Standmixer, zerkleinern sie und geben dann 50 Milliliter Rapsöl sowie 3 Esslöffel Himbeeressig dazu. Zutaten nochmal etwas vermischen.

Dann halbieren Sie die Peperoni mit einem Gemüsemesser, schneiden sie längs ein, entkernen die Peperoni eventuell mit dem Gemüsemesser (wenn Sie die Suppe etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in der Schote lassen) und schneiden die Peperoni mit dem Gemüsemesser in feine Ringe. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehe bitte ab und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend geben Sie die Peperoni und den gewürfelten Knoblauch zu der Tomaten-Melonen-Mischung in den Standmixer und pürieren den Inhalt des Mixers fein. Gegebenenfalls können Sie die Mischung danach noch ein feines Sieb streichen (das nennt man passieren).

Nun schmecken Sie die kalte Suppe mit etwas Meersalz, einigen Umdrehungen schwarzem Pfeffer, frisch aus der Mühle, etwas Paprikapulver, der veganen Salatcreme sowie mit dem Agavendicksaft ab und stellen die Suppe abgedeckt im Kühlschrank kühl.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Getreideprodukte:

Weißbrot

Fortsetzung: Kalte Tomaten-Melonen-Suppe für Neustadt am Rübenberge (vegan)

Anschließend spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stielen.

Nun verteilen Sie die Tomaten-Melonen-Suppe in Suppenteller oder Suppentassen (entweder gießen Sie sie direkt aus dem Mixbehälter in die Teller/Tassen oder Sie verteilen sie mit einer Schöpfkelle), garnieren die kalte Tomaten-Melonen-Suppe noch mit den Basilikumblättern aus und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe, Vorspeise oder als sommerliches Zwischengericht.

Unsere Tipps:

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

unbezahlte Werbung:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten (bestimmt auch in Ihrer Stadt). Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. Mit diesem Rezept versucht Marcus Petersen-Clausen die Arche in Niedersachsen zu unterstützen und den Kindern auch mal etwas veganes auf zu tischen (wir kennzeichnen das ausdrücklich als unbezahlte Werbung und haben mit der Arche nicht zu tun!).

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

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

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Getreideprodukte:

Brötchen

Crevettenbrötchen (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Brötchen
- 50 Gramm veganen Crevetten
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)
- 1 Esslöffel vegane Mayonnaise (zum Beispiel von REWE)
- 1 Teelöffel Dill, frisch, gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise braunen Zucker
- etwas Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
- 1 Prise Kräutersalz
- 1 Blatt Salat

Als erstes ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach füllen Sie den veganen Joghurt, die vegane Mayonnaise, den Dill und einen Spritzer Zitrone in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit dem fein gehackten Knoblauchzehe. Anschließend schmecken Sie den Schlüsselinhalt mit einer Prise Kräutersalz, Pfeffer und braunem Zucker ab, decken die Schüssel mit der Folie ab und stellen die Creme etwa 30 Minuten im Kühlschrank kühl. Währenddessen spülen Sie bitte das Salatblatt mit kaltem Wasser ab und schneiden es mit dem großen Küchenmesser in feine Streifen.

Nun halbieren Sie die Crevetten der Länge nach mit einem Gemüsemesser, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, geben die veganen Garnelen hinzu und braten sie bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten unter Wenden mit einem Kochlöffel an. Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und schneiden das Brötchen mit einem Sägemesser (Brotmesser) längs auf (eventuell müssen Sie etwas Teig aus der Mitte entfernen). Danach belegen Sie auf die Unterseite zuerst mit Salat, dann mit den Crevetten, geben die veganen Joghurtmischung darüber und decken den Inhalt mit der oberen Brötchenhälfte ab.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Getreideprodukte:

Brötchen

Crevettenbrötchen (vegan)

Zum Schluss servieren Sie das Crevettenbrötchen Ihren Gästen zum Beispiel als Snack.

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/>

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Getreideprodukte:

Roggenbrot

Sauerteig-Roggenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

100 Gramm Sonnenblumenkerne ohne Schale

500 Gramm Roggen-Vollkornmehl (gesiebt)

1 Paket flüssiger Sauerteig

100 Gramm Weizenmehl

450 Milliliter Wasser

1 Würfel Hefe

150 Gramm Roggenmehl (gesiebt)

2 Teelöffel Tafelsalz

Geben Sie beide Mehlsorten mit 1 Teelöffel Tafelsalz in ein Sieb und sieben Sie die Zutaten durch. Nebenbei erhitzen Sie das Wasser in einem Wasserkocher und lassen es wieder etwas abkühlen (es soll nur nicht mehr kochen). Danach lösen Sie die Hefe in dem Wasser auf, geben das Gemisch in die Schüssel, geben den Sauerteig hinzu und mischen alles gut durch. Die Hefe-Sauerteig-Mischung geben Sie nun bitte mit 75 Gramm Sonnenblumenkernen zu dem Mehl und kneten aus der Masse einen Teig. Dann lassen Sie den Teig für etwa 45 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen.

Nach der Ruhezeit kneten Sie den Teig bitte nochmals gut durch und formen eine Kugel daraus. Anschließend geben Sie den Teig auf ein Backblech und schneiden ihn mit einem Messer etwas ein. Jetzt lösen Sie in 2 Teelöffel heißem Wasser 1 Teelöffel Tafelsalz auf und bestreichen den Brotteig das mit. Danach heizen Sie den Backofen auf 225 Grad Celsius (ER-Herd) vor, geben eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser in den Ofen und backen das Brot für etwa 15 Minuten. Nach der Backzeit reduzieren Sie diese Hitze auf 200 Grad Celsius (E-Herd) und backen das Brot für weitere 30-40 Minuten.

Unser Tipp:

Mehl wird gesiebt damit es ohne Klumpen ist, das Backwerk lockerer wird und so dem Teig auch etwas Sauerstoff zugeführt wird.

Ruhezeit: etwa 45 Minuten

Backzeit: etwa 45-55 Minuten

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Getreideprodukte:

Weizenmischbrot

Brotsuppe mit Schnittlauch für Braunlage (vegan)

Menge: 4 Portionen

12 Gramm Brote, (Roggen- oder Weizenmischbrot)

1 Gemüsezwiebel, fein gehackt

1 Bund Suppengrün, fein zerkleinert

2 Esslöffel Rapsöl

1 Liter Wasser

1 Esslöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)

2 Esslöffel Sojasahne

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Bund Schnittlauch

Schneiden Sie als erstes das Brot mit einem Brotmesser in dünne Scheiben schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Danach befreien Sie das Suppengrün eventuell von den Stielansätzen und zerkleinern es grob mit einem großen Küchenmesser. nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, braten das Suppengemüse darin etwas bei großer Hitze an, geben danach die Zwiebelwürfel in den Kochtopf und fügen die Brotwürfel hinzu. Zwischendurch verrühren Sie die Zutaten bitte mit einem Kochlöffel und reduzieren dann die Hitze auf mittlere Hitze. Anschließend gießen Sie das Wasser in den Kochtopf und geben die instand-Brühe hinzu. Danach lassen Sie den Topfinhalt nochmal bei großer Hitze kurz aufkochen, verschließen den Kochtopf dann mit einem Deckel und lassen die Suppe verschlossen bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen.

Zwischenbruch spülen Sie bitte den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch dann mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Nach der Kochzeit mischen Sie bitte die Sojasahne mit dem Kochlöffel unter, schmecken die Brotsuppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle. Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Brotsuppe Ihren Gästen mit Schnittlauch bestreut zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



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)

Extremismus ist immer scheiße, WIR KÄMPFEN FÜR TIERE, BITTE KÄMPFEN SIE FÜR UNS!

<https://www.Tierschutzpartei.de>

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Hülsenfrüchte:

Bohnen

Sudanesisches Bohnengericht (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Dose Bohnen (Saubohnen - Fava Beans)
- 1 Esslöffel Bohnenkraut, 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch, 1 große Fleischtomate
- 5 Esslöffel Erdnussöl
- 1 Esslöffel Erdnussbutter, cremig
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Messerspitze Chilipulver
- 1 Portion Veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps auf Seite 43)
- 1 Tasse Wasser

Geben Sie die Bohnen aus der Dose in ein grobes Sieb und spülen Sie sie gut mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Bohnen über einem Spülbecken gut abtropfen lassen. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Tomate danach mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Erdnussöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze an. Sobald die Zwiebelwürfel leicht gebräunt sind, geben Sie den Knoblauch dazu. Danach geben Sie die klein geschnittene Tomate mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und lassen den Topfinhalt bei mittlerer Hitze etwas köcheln lassen, bis die Tomatenstücke weich sind. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, zerkleinern den Topfinhalt mit einem Pürierstab und rühren danach die Bohnen mit dem Bohnenkraut unter. Dann geben Sie noch eine Tasse Wasser und die restlichen Gewürze dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen sie etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln. Nach der Kochzeit nehmen Sie einen Teil der Bohnen mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf, geben sie in eine Schüssel und pürieren die abgenommenen Bohnen mit dem Pürierstab. Danach rühren Sie die Erdnussbutter mit dem Kochlöffel in das Püree ein, bis die Bohnen angedickt sind. Anschließend rühren Sie das Bohnenpüree mit dem Kochlöffel in den Kochtopf ein, verteilen das Gericht mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmten tiefen Tellern und übergießen es noch mit etwas Erdnussöl, bevor Sie das Bohnengericht mit dem zerdrücktem veganem Käse (siehe Tipps) und Kreuzkümmel bestreut servieren.

Unsere Tipps:

Wir servieren zu diesem Gericht immer ein bis zwei Stücke Fladenbrot, welches als "Besteck" dienen.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Hülsenfrüchte:

Bohnen

Fortsetzung: Sudanesisches Bohnengericht (vegan)

Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

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

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

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot.

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

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Hülsenfrüchte:

Erbsen

Südafrikanisches Rusks

Menge: 1 Portion

1500 Gramm weißes Mehl
400 Gramm braunen Zucker
375 Gramm Margarine
500 Milliliter Sojamilch (oder Erbsen- / Lupinenmilch)
4 Esslöffel Zitronensaft oder Apfelessig
28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
200 Milliliter Mineralwasser
3 Pakete Backpulver
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Esslöffel vegane Margarine (für die Form)

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und vermischen Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Danach vermischen Sie die Sojamilch in einem Litermaß mit Zitronensaft oder Apfelessig (um einen Buttermilchersatz zu erhalten) und lassen die Mischung etwa 10 - 15 Minuten stehen.

Anschließend sieben Sie alle trockenen Zutaten in eine größere Schüssel. Jetzt kneten Sie die Margarine in die trockenen Zutaten hinein, geben dann den Ei-Ersatz hinzu und die Sojamilch hinzu. Danach verkneten Sie den Schlüsselinhalt gut, bis der Teig nicht mehr klebt und die Seiten der Schüssel sauber sind. Den Teig formen Sie jetzt zu Golfball großen Bällen und legen diese nebeneinander in eine mit Margarine eingefettete Form.

Anschließend backen Sie den Teig etwa 30 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze), dann weitere 30 Minuten bei 180 Grad Celsius.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Hülsenfrüchte:

Erbsen

Fortsetzung: Südafrikanisches Rusks

Nach dem Backen nehmen Sie das Gebäck bitte aus der Form und brechen es auseinander. Danach trocknen Sie das Gebäck bitte im Backofen mindestens 8 Stunden (!) bei nur noch 80 Grad Celsius.

Natürlich können Sie die Rusks auch beliebig variieren. Wir ersetzen meistens einen Teil des Mehls durch Müsli und fügen noch etwas Kleie hinzu.

Unser Tipp zur Menge:

Wie Sie vielleicht schon sehen können, ergibt es so eine Unmenge von Rusks. Da Sie sie aber so lange trocknen müssen, sollte es sich auch lohnen.

Weiterer Tipp:

In Südafrika werden die Rusks morgens in den Kaffee getaucht, bis sie weich genug zum Essen sind. Auf Afrikaans heißen sie übrigens Beskuit.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Hülsenfrüchte:

Kichererbse

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.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Hülsenfrüchte:

Kichererbse

Fortsetzung: Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum (vegan)

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.

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.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch und der Pfefferschote darin bei Mittler 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).

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Hülsenfrüchte:

Kichererbse

Fortsetzung: Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum (vegan)

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>

Weiterer Tipp:

Currypulver

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen und anrösten. Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Hülsenfrüchte:

Linsen

Heideer Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
300 Tiefkühl-Erbsen
200 Gramm rote Linsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
280 Gramm abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)
20 Gramm frischer Ingwer
3 1/2 Esslöffel Himbeeressig
1 Prise Tafelsalz
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
3 Esslöffel Nussöl

Die Gemüsebrühe bringen Sie zuerst in einem kleinen Topf zum Kochen. Dann garen Sie die gefrorenen Erbsen darin nach der Packungsanweisung. Anschließend lassen Sie die Erbsen in einem Sieb abtropfen, dabei fangen Sie aber bitte die Gemüsebrühe auf. Die Erbsen schrecken Sie jetzt mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Die aufgefangene Gemüsebrühe geben Sie wieder zurück in den Topf und geben die Linsen hinzu. Dann bringen Sie alles wieder zum Kochen und lassen die Linsen etwa 8-9 Minuten bei schwacher Hitze kochen, bis die Gemüsebrühe von den Linsen ganz aufgesogen ist. Währenddessen putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie schräg in Scheiben. Die Frühlingszwiebelscheiben heben Sie danach unter die heißen Linsen. Diese Linsen-Frühlingszwiebel-Mischung lassen Sie nun abkühlen. Zwischendurch schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und reiben ihn fein. Den Essig verrühren Sie mit dem Tafelsalz, etwas Pfeffer und dem Ingwer in einer großen Schüssel. Dann schlagen Sie das Sonnenblumenöl und das Nussöl unter. Die Salatsauce geben Sie zu er Linsen-Frühlingszwiebel-Mischung und mengen alles gut unter. Danach heben Sie die Ananasstücke (wir machen das ohne den Saft) und die Erbsen unter. Den Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas stellen Sie jetzt zugedeckt in den Kühlschrank und lassen ihn etwa 60 Minuten durchziehen. Zum Schluss schmecken Sie den Salat nochmals mit den Gewürzen ab, richten ihn an und servieren ihn dann.

Unser Tipp: Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel 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.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Bratkartoffeln

Kalettes (Flower Sprouts) mit Bratkartoffeln

Menge: 4 Portionen

Für das Gemüse:

800 Gramm Kalettes (Flower Sprouts)

1 Esslöffel Margarine

1 Lorbeerblatt

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

nach eigenem Belieben Muskat

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

Für die Kartoffeln:

12 Pellkartoffeln vom Vortag

2 Esslöffel Rapsöl

100 Gramm veganen Speck (zum Beispiel von VIVERA)

Außerdem:

etwas Kräutersalz

Tauchen Sie die Kalettes kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser, schütteln Sie sie danach kurz trocken und schneiden Sie anschließend die unteren Schnittstellen mit einem Gemüsemesser glatt bevor Sie eventuell die verwelkte Blättchen entfernen. Danach schneiden Sie den unteren Stielansatz kreuzweise mit dem Gemüsemesser ein (damit die Kalettes gleichmäßiger garen).

Anschließend schälen Sie die Pellkartoffeln mit dem Gemüsemesser, schneiden sie in Scheiben, erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Pellkartoffeln darin an. Wenn die Kartoffeln etwas braun werden geben Sie die veganen Speckwürfel dazu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel braten die Bratkartoffel zusammen bei mittlerer Hitze weiter.

In einer weiteren großen Pfanne erhitzen Sie nun 1 Esslöffel Margarine, geben die vorbereiteten Kalettes und das Lorbeerblatt hinein und vermischen den Pfanneninhalt. Danach würzen Sie die Kalettes mit Pfeffer und Muskat und löschen den Pfanneninhalt mit der veganen Gemüsebrühe ab. Anschließend lassen Sie den Pfanneninhalt ein etwa 4 - 5 Minuten köcheln und behalten daneben immer die Bratkartoffeln im Blick behalten (und wenden sie zwischendurch).

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Bratkartoffeln

Fortsetzung: Kalettes (Flower Sprouts) mit Bratkartoffeln

Zum Schluss füllen Sie die Bratkartoffeln mit einem Pfannenwender auf vorgewärmte flache Teller, geben danach auch die Kalettes dazu und servieren das Gericht Ihren Gästen mit etwas Kräutersalz welches Sie Ihren Gästen dazu reichen.

Unsere Tipps:

Wir servieren gerne ein veganes Rührei dazu. Es passen natürlich auch kleine vegane Schnitzel oder Bratwürstchen dazu oder Sie servieren das Gericht einfach pur.

Weitere Tipps:

Unserer Meinung nach (entgegen dem was immer im Internet steht) ist Kalettes sehr zart und würde beim Blanchieren zu schnell matschig werden und seine schöne grüne Farbe verlieren. Außerdem würde der Flower Sprouts auch viele Vitamine verlieren, weshalb wir auf ein kurzes vorkochen verzichten und empfehlen den kleine Kohl einfach kreuzweise ein zu schneiden und mit in der Pfanne zu erhitzen!

Kalettes, Kohlröschen, Wilder Rosenkohl oder Flower Sprout

Kalettes sind ein neues Gemüse, eine Art Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl, sie sind auch unter den Namen Kohlröschen, Wilder Rosenkohl oder Flower Sprout im Handel und werden manchmal in Anspielung auf ihr Petticoat-ähnliches Aussehen auch "Pettikohl" genannt. "Kalettes" ist übrigens der eingetragene Markenname der Firma Tozer Seeds Ltd, die dieses Gemüse erstmals schon 2010 kommerziell im Vereinigten Königreich eingeführt hat.

Kalettes enthalten doppelt so viel Vitamin C und B6 enthalten wie Rosenkohl. Das Gemüse enthält außerdem große Mengen an Ballaststoffen, Eisen, Antioxidantien sowie die Vitamine A, K und Kalzium. Es schmeckt schön nussig und entwickelt bei der Verarbeitung kaum den typischen Kohlgeruch. Die Erntezeit von Kalettes reicht von November bis März.



Bild: Kalettes (Flower Sprouts)

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Pommes frites

Poutine - Pommes frites mit veganen Mozzarellawürfeln und veganer Bratensauce

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Pommes frites, Tiefkühlware
2 Portionen pflanzliche Mozzarella (siehe Tipp)

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel
1 kleine Möhre
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
etwas Rosmarin, frisch oder getrocknet
25 Gramm weißes Mehl
7 Gramm Gemüsebrühepulver
275 Gramm Wasser
1 Esslöffel Sojasauce, hell
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Chilipulver
1/2 Bund Petersilie, zum Garnieren

Für die vegane Bratensauce ziehen Sie die Zwiebel ab, schälen die Möhre, spülen die Möhre einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie in einer Stielkasserolle 2 Esslöffel Sonnenblumenöl und rösten das gewürfelte Gemüse sowie den Rosmarin in einem Topf bei relativ hoher Hitze so lange an, bis sich Röstaromen bilden. Danach sieben (damit es keine Klumpen gibt) Sie das weiße Mehl dazu und rösten es so lange unter ständigem Rühren an, bis das Mehl ebenfalls gut angebräunt ist. Abgelöscht werden die Zutaten mit der in kochendem Wasser aufgelösten Gemüsebrühe. Dann fügen Sie die Sojasauce hinzu und lassen die Zutaten einmal aufkochen.

Nach dem aufkochen ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, pürieren die Sauce mit einem Stabmixer und würzen sie nach Geschmack mit Pfeffer und etwas Chilipulver. Anschließend schieben Sie die Bratensauce wieder auf die Kochstelle, lassen sie bei niedriger Hitze weiter kochen und rühren die Sauce dabei gelegentlich mit einem Holzkochlöffel um.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Pommes frites

Poutine - Pommes frites mit veganen Mozzarellawürfeln und veganer Bratensauce

Nebenbei bereiten Sie die Pommes frites nach Packungsanleitung zu. Außerdem spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätchen von den Stängeln und hacken sie klein.

Dann schneiden Sie den pflanzlichen Mozzarella (siehe Tipp) in kleine Würfel und geben ihn auf die gesalzenen Pommes frites. Zum Schluss gießen Sie die vegane Bratensauce darüber, garnieren das Gericht mit der Petersilie und servieren es Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp:

Pflanzlicher Mozzarellakäse

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=254&t=113961&p=129893>

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Kartoffeln

Kartoffelgratin (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
- 6 Schalotten
- einige Stiele Rosmarin
- einige Stiele Thymian
- einige Stiele Oregano
- 400 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
- 100 Gramm Mandelmus, hell
- etwas Kräutersalz
- 1 Teelöffel Muskat, gerieben
- etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten zum Garnieren
- 2 Schuss Agavendicksaft
- 2 Zehen Knoblauch

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken. Dann hobeln Sie die Kartoffeln auf einer Küchenreibe (einem Gemüsehobel) in etwa 5 Millimeter dünne Scheiben und kochen sie anschließend in wenig kochendem Salzwasser für etwa 4 Minuten bei großer Hitze.

Nebenbei ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt mit einem großen Küchenmesser in grobe Würfel. Danach fetten Sie eine Auflaufform mit 2 Esslöffel Olivenöl aus. Dann erhitzen Sie den Agavendicksaft in einem weiteren kleinem Kochtopf, geben etwas Kräutersalz hinzu und löschen die Zutaten nach kurzem erhitzen mit 150 Milliliter veganer Gemüsebrühe ab.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Kartoffeln

Fortsetzung: Kartoffelgratin (vegan)

Danach gießen Sie die Kartoffeln durch ein grobes Sieb und vermischen sie in einer großen Schüssel mit etwas Muskat, buntem Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin sowie fein den Schalotten und dem Knoblauch.

Nun verrühren Sie den Mandelmus in dem kleinen Kochtopf in dem Sie den Agavendicksaft aufgekocht haben (wir wollen nur Geschirr sparen) mit 50 Milliliter Gemüsebrühe und schmecken ihn mit Muskat und Kräutersalz ab. Dann geben Sie das Mandelmus mit einem Esslöffel großzügig über die Kartoffeln.

Anschließend gratinieren Sie den Auflauf bei 190 Grad Celsius (Umluft/ Oberhitze) für etwa 8 Minuten im Backofen goldbraun und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel mit einem Salat.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Pellkartoffeln

Uetersener Endivie rot-weiß (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Schuss Speiseöl
- 2 große Zwiebeln, klein gewürfelt
- 3 Paprikaschoten, rot
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1/2 Esslöffel Kümmel
- etwa 400 Milliliter Gemüsebrühe, vegan
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- nach eigenem Belieben Olivenöl
- 1/2 Kopf Endiviensalat, großer Kopf
- 1 Zitrone oder 1 Limette, Saft davon
- 1 Bund Petersilie, getrocknet oder frisch

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser gründlich ab und kochen Sie sie in einem großem Topf mit dem Kümmel. Danach gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab und nutzen sie nach eigenem Belieben als Pellkartoffeln (dann nach dem Kochen schälen) oder geschält als Tafelsalzkartoffeln.

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände der Schoten und spülen die Paprikaschoten gründlich mit kaltem Wasser ab. Anschließend schneiden Sie die Schoten bitte in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie in einem Topf das Speiseöl und schwitzen die Zwiebeln darin glasig. Dann geben Sie die Paprikawürfelchen dazu und gießen das Ganze mit etwa 150-250 Milliliter Gemüsebrühe auf. Jetzt lassen Sie die Zutaten einige Minuten köcheln und putzen dafür schon mal die Petersilie. Dazu spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Danach hacken Sie die Petersilie bitte klein. Dann geben Sie die klein geschnittene Petersilie mit in den Topf, würzen die Zutaten eventuell mit Pfeffer und schalten die Kochstelle aus.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Pellkartoffeln

Fortsetzung: Uetersener Endivie rot-weiß (vegan)

Die Zitrone spülen Sie bitte mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchenhandtuch trocken und pressen sie aus. Dann geben Sie den Zitronensaft in eine Schüssel und schneiden die Endivie in schmale Streifen. Danach spülen Sie die Endivie in einem Salatsieb mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und geben den Salat zum Zitronensaft.

Wenn die Kartoffeln weich sind, drücken Sie diese bitte durch eine Kartoffelpresse und heben den Kartoffelbrei unter die Zwiebel-Paprikamasse. Dann geben Sie den Kartoffelbrei noch warm über die Endivie und mischen ihn gut durch. Eventuell müssen Sie die Zutaten noch nachwürzen und können das Olivenöl nach eigenem Geschmack dazu geben. Zum Schluss servieren Sie das Gericht lauwarm Ihren Gästen.

Als Beilage empfehlen wir dieses Gericht zu allem Gebratenem oder es ist in unserem Fall eine Hauptspeise.

Unser Tipp:

Bei diesem Salat können Sie alles variieren, mehr Kartoffel, weniger Flüssigkeit oder, oder, oder.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Gnocchi

Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Pfifferlinge
2 Esslöffel Mehl
300 Gramm mehlig-kochende Kartoffeln
700 Gramm Hokkaido-Kürbis
etwas Tafelsalz
125 Milliliter Wasser
9 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)
175 Gramm Weizenmehl
50 Gramm Weizengrieß
1 Prise geriebenen Muskatnuss
3 Esslöffel Olivenöl
75 Gramm Margarine
2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant, vegane)
1 Prise schwarzen Pfeffer, frisch aus der Mühle
16 Salbei-Blätter
1 Esslöffel Paprikapulver edelsüß

Außerdem:

etwas Backpapier

Putzen Sie als erstes die Pfifferlinge (siehe Tipp):

Nach dem Putzen halbieren Sie größere Pfifferlinge oder vierteln sie. Dann waschen Sie die Kartoffeln gründlich, geben sie in einem Topf knapp bedeckt mit Wasser, bringen sie zugedeckt zum Kochen und garen sie etwa 20 Minuten. Währenddessen heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Danach füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Gnocchi

Fortsetzung: Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen

Anschließend spülen Sie den Kürbis ab und halbieren ihn. Die Kerne schaben Sie dann bitte mit einem Esslöffel heraus. Dann schneiden Sie den Kürbis mit der Schale in etwa 4 Zentimeter große Würfel und würzen die Würfel mit Salz. Nun belegen Sie ein Backblech mit Backpapier und verteilen die Kürbiswürfel darauf. Die Kürbiswürfel müssen Sie etwa 25 Minuten garen lassen und dabei einmal umdrehen.

Dann gießen Sie die gegarten Kartoffeln ab, dämpfen sie ab und pellen sie noch warm. Die Kartoffeln drücken Sie danach mit den gegarten Kürbiswürfeln durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel. Jetzt geben Sie den Ei-Ersatz, das Mehl und den Grieß hinzu und kneten Alles noch warm unter. Die Masse würzen Sie bitte mit Salz und Muskat. Dann formen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 3 bis 50 Zentimeter lange Rollen. Die Rollen schneiden Sie danach in 2 1/2 - 3 Zentimeter breite Stücke und lassen die Gnocchi auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche liegen.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer sehr großen Pfanne, braten darin die Pfifferlinge etwa 2 - 3 Minuten kräftig an und rühren dabei ein wenig. Gewürzt werden die Pfifferlinge leicht mit Salz. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Kochtopf, rösten sie goldbraun und würzen sie mit Pfeffer und Salz.

Gleichzeitig bringen Sie Wasser in einem weiteren Kochtopf zum Kochen und geben die Gemüsebrühe hinein. Die Gnocchi geben Sie anschließend in die kochende Gemüsebrühe und lassen sie bei schwacher Hitze etwa 4 - 5 Minuten gar ziehen (das Wasser sollte sich nur leicht bewegen). Nach der Garzeit nehmen Sie die Gnocchi mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie gut abtropfen. Zwischendurch erhitzen Sie die Butter nochmals. Die abgespülten und trocken geschüttelten Salbeiblätter rösten Sie darin bitte leicht an.

Dann richten Sie die Gnocchi auf vorgewärmten Tellern an, verteilen die Pfifferlinge darauf und beträufeln Alles mit der Salbei-Margarine. Zum Schluss wird das Gericht mit Paprika bestreut und dann serviert.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Gnocchi

Fortsetzung: Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen

Unser Tipp aus unserem Lebensmittel Lexikon:
Pfifferlinge verlesen und putzen

Breiten Sie die Pilze auf einem sauberen Küchentuch vor sich aus, entfernen Sie die Pfifferlinge/ Eischwämme, die faulige Stellen haben oder die schon gummiartig sind (die sind nicht mehr gut). Gute Pfifferlinge sind übrigens immer schön gleichmäßig gelb. Dann schälen Sie die Stiele der Pilze mit einem kleinen Küchenmesser und entfernen trockene oder schwammige Stellen (oder geben sie in ein Sieb, tauchen die Pfifferlinge in kaltes Wasser und spülen die Pilze mit einer nicht zu hart eingestellten Wasserbrause 3-4 Sekunden mit kaltem Wasser ab. Die trockenen oder schwammigen Stellen müssen Sie bitte trotzdem entfernen).

Sollten Sie die Pfifferlinge mit Wasser putzen, müssen Sie sie danach bitte gut abtropfen lassen und die Pilze anschließend mit einem neuem Küchentuch oder Küchenkrepp gut trocken (sonst saugen sich die Pilze mit Wasser voll).

Wenn Sie Zeit haben und die Pfifferlinge mit dem Messer putzen, können Sie die Abschnitte natürlich für eine köstliche Sauce oder Suppe verwenden.

Jetzt erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein Öl mit nicht zu viel Geschmack, dass sehr heiß werden kann/darf) in einer Pfanne und braten die Pilze bei starker Hitze an (damit die restliche Flüssigkeit verdunstet und die Pilze keine durch Dünsten schwammige Konsistenz bekommen).

Erwähnenswert ist außerdem, dass Pfifferlinge sehr gut mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Thymian und Oregano harmonieren!

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Kartoffelpüree

Kartoffelfladen "Lefse" aus Norwegen

500 Gramm Kartoffeln (festkochend)
2 Knoblauchzehen
25 Gramm Margarine
25 Gramm Crème fine
25 Gramm Haferflocken, zart
100 Gramm Weizenmehl, Type 405
etwas Tafelsalz
1 Teelöffel Muskat
etwas Margarine zum Bestreichen
3 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
eventuell Humus, Guacamole oder Sojajoghurt

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie dann mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel (damit die Würfel eine gleiche Garzeit haben). Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, geben ihn mit den Kartoffeln in einen Kochtopf mit Wasser, geben etwas Tafelsalz mit in den Topf und kochen die Kartoffeln bei großer Hitze gar. Danach gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb ab und lassen die Kartoffeln kurz ausdampfen. Nun geben Sie die Margarine und die Crème fine mit in den Topf und zerstampfen die Zutaten mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten Brei. Dann lassen Sie den Brei bitte etwas abkühlend, würzen ihn nach eigenem Geschmack mit den Gewürzen und lassen den Kartoffelbrei mit einem Deckel zugedeckt im Kühlschrank mindestens 60 Minuten stehen.

Währenddessen zerkleinern Sie die Haferflocken in einem Mixer oder einer Kaffeemühle zu Hafermehl. Nach der Ruhezeit sieben Sie bitte beide Mehlsorten zum Kartoffelpüree und verarbeiten die Zutaten zügig mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig. Den Teig teilen Sie danach bitte in 7 Stückchen. Anschließend rollen Sie jedes Teigstück zwischen der Frischhaltefolie zu einem Kreis von etwa 16 Zentimeter Durchmesser aus.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:



Kartoffelpüree

Fortsetzung: Kartoffelfladen "Lefse" aus Norwegen

Nun erhitzen Sie eine Pfanne auf mittlerer Hitze und bepinseln sie leicht mit dem Speiseöl. Danach geben Sie einen Fladen (einen Lefse) nach dem anderen in die Pfanne und backen sie darin auf beiden bei mittlerer Hitze Seiten goldbraun aus.

Zum Schluss legen Sie die fertigen Lefse auf einen vorgewärmten flachen Teller, bestreichen sie noch mit der Margarine, bestreichen die Fladen zum Beispiel mit Humus, Guacamole oder Sojajoghurt und rollen sie zusammen bevor Sie die Kartoffelfladen "Lefse" Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie einen Rest Kartoffelbrei übrig haben, können Sie diesen natürlich gut verwerten. Für diese Portion brauchen Sie etwa 520 Gramm fertiges Püree.

Aufgrund der hohen Bindefähigkeit, auch "Klebeeigenschaft" genannt, bringt das Weizenmehl Type 405 übrigens sehr gute Backeigenschaften mit. Diese hohe Bindefähigkeit und Feinheit ist es auch, die das Mehl zum perfekten Helfer beim Andicken von Soßen macht.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Kroketten

Pure de patatas

Kartoffelpüree als Hauptmahlzeit oder Beilage

Menge: 2 Portionen

600 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend
 etwas Salzwasser oder Gemüsebrühe (1 Esslöffel Instand-Brühe)
 100 Gramm Fermentierte Creme auf Basis von Kokosfett
 240 Gramm pflanzliche Milch
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Gemüsebrühe(vegan)
 etwas Chili-Pulver
 eventuell Kräuter
 2 Möhren, eventuell

Waschen Sie die Kartoffeln, schälen Sie sie und schneiden Sie sie in Würfel. Dann kochen Sie die Kartoffeln bitte in Salzwasser oder Gemüsebrühe gar (wir nehmen immer Gemüsebrühe). Weil wir die Würfel eher klein halten, dauert das meistens nur 10 Minuten.

In der Zeit geben wir den Schmand und die Milch sowie die Gewürze in eine Schüssel. Wenn Sie mögen, können Sie auch mit Kräutern ihrer Wahl verfeinern, oder durch mitkochen einer Möhre mit den Kartoffeln noch eine schön pffiffige Variation erreichen.

Wenn Sie die Kartoffeln weich gekocht haben, gießen Sie das Wasser / die Brühe ab und geben die Kartoffelwürfel zu dem Fermentierte Creme und der pflanzlichen Milch. Dann pürieren Sie alles mit einem Pürierstab so lange, bis eine fluffige Kartoffelcreme entstanden ist. Diese Kartoffelcreme schmecken Sie danach bitte ab und würzen sie gegebenenfalls nach.

Wenn Sie mögen, können Sie das Püree als Beilage essen oder, als Hauptmahlzeit servieren.

Bitte seien Sie Vorsicht bei der Brühe, sie ist sehr salzig. Würzen Sie lieber vorsichtig und geben Sie dann noch etwas nach.

Unser Tipp:

Mehlig kochende Kartoffeln enthalten am meisten Stärke. Beim Kochen platzen sie deshalb stark auf, ihre Konsistenz ist trocken bis grobkörnig. Sie sind die beste Wahl für Kartoffelpüree, Eintöpfe, Klöße und Knödel sowie Reibekuchen (Puffer) oder Kroketten.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Rösti

Rösti mit Pfefferbirne, Veganer Käse Blauschimmel und Feldsalat

Menge: 4 Portionen

40 Gramm Walnusskerne
 160 Gramm Feldsalat
 4 Esslöffel Rotweinessig
 8 Esslöffel Gemüsebrühe (vegane)
 etwas Tafelsalz
 1 Prise schwarzen Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Teelöffel Zucker
 2 Esslöffel Walnussöl
 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
 600 Gramm festkochende Kartoffeln
 1 Prise geriebene Muskatnuss
 12 Esslöffel Sonnenblumenöl (etwa 120 Milliliter)
 2 reife Williams-Christ-Birnen (je etwa 250 Gramm)
 20 Gramm Margarine (vegane)
 2 Esslöffel flüssiger Agavendicksaft
 200 Gramm Veganer Käse Blauschimmel Art

Hacken Sie die Walnusskerne grob und rösten Sie sie in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun. Dann putzen Sie den Feldsalat und schneiden die Wurzelenden ab. Danach spülen Sie den Feldsalat ab und tupfen ihn kurz trocken. Dann verrühren Sie den Essig mit der Gemüsebrühe, etwas Salz, Pfeffer und Zucker. Das Walnussöl und das Sonnenblumenöl schlagen Sie bitte mit einem Schneebesen unter. Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf etwa 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 70 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Nun schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ab und schneiden oder hobeln sie in feine Streifen. Dann würzen Sie die Kartoffeln mit etwas Salz und Muskat. Aus der Kartoffelmasse backen Sie jetzt 4 Rösti. Für jeden Rösti erhitzen Sie dafür 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne (mit einem Durchmesser von 20 Zentimeter). Ein viertel der Kartoffelmasse verteilen Sie in der Pfanne. Den Rand formen Sie bitte mit einem Esslöffel nach. Die Rösti braten Sie dann von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig. Dabei müssen Sie nach dem Wenden nochmal 1 Esslöffel Sonnenblumenöl hinzugeben. Nun fetten Sie ein Backblech mit etwas Speiseöl ein und legen die fertigen Rösti auf das Blech. Das Backblech schieben Sie dann in den vorgeheizten Backofen und halten die Rösti warm.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Rösti

Fortsetzung: Rösti mit Pfefferbirne, Veganer Käse Blauschimmel und Feldsalat

Anschließend schälen Sie die Birnen, halbieren sie längs, entkernen sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Die Birnen-hälften schneiden Sie danach bitte in 3 Spalten. Dann zerlassen Sie die Margarine in einer weiteren Pfanne, braten die Birnen-spalten darin bei starker Hitze von allen Seiten leicht braun an und würzen sie mit reichlich Pfeffer. Danach geben Sie den Agavendicksaft hinzu und glasieren die Birnen-spalten kurz. Zwischendurch vermischen Sie bitte den Feldsalat mit der Vinaigrette.

Die Rösti richten Sie jetzt auf vorgewärmten Tellern an. Dann schneiden Sie den Käse in 8 dünne Scheiben und verteilen ihn mit den warmen Birnen-spalten auf den Rösti. Zum Schluss bestreuen Sie den Feldsalat mit den Walnuss-kernen und servieren den Salat zu den Rösti.

Unser Tipp:

Das Rezept zu "Veganer Käse Blauschimmel Art" finden Sie unter den folgendem Link: <https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=254&t=113973&p=129905>

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 66 Gramm

Kohlenhydrate: 41 Gramm

Kilojoule: 3422

Kcal: 818

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Süßkartoffeln

Kichererbsensuppe mit Kurkuma für Rethem (Aller, vegan)

Menge: 3 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 große Süßkartoffeln oder 2 kleine
- 1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 265 Gramm
- 500 Milliliter Wasser
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Kopf Brokkoli, frischer
- 1 Zentimeter Ingwerwurzel, frische
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 3 Teelöffel Tafelsalz
- 2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel braunen Zucker
- ein paar Pinienkerne
- 2 Esslöffel Olivenöl

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Danach schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Süßkartoffel mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel (damit die Würfel eine gleiche Garzeit haben). Anschließend geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen über einem Spülbecken abtropfen.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einen Suppentopf und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Nun geben Sie die Süßkartoffel mit in den Topf, rühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel durch und braten die Süßkartoffeln kurz mit. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit etwa 500 Milliliter kaltem Wasser ab und lassen die Zutaten bei großer Hitze aufkochen bevor Sie das Tafelsalz und den Pfeffer dazugeben. Danach reduzieren Sie die Hitze und kochen die Kartoffeln bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel etwa 15 Minuten gar. Danach ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und lassen die Suppe bitte etwas abkühlen.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Süßkartoffeln

Kichererbsensuppe mit Kurkuma für Rethem (Aller, vegan)

Während die Suppe abkühlt ziehen Sie bitte den ab Knoblauch, schälen den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden den Knoblauch in Würfel und den Ingwer mit einem Gemüsemesser in Scheiben.

Nebenbei kochen Sie bitte den Brokkoli in einem weiterem Kochtopf mit Salzwasser bei mittlerer Hitze bissfest.

Anschließend geben Sie die abgetropften Kichererbsen, die Kokosmilch und den Kurkuma in einen Hochleistungsmixer und mixen die Zutaten sehr cremig. Dann geben Sie das cremige Gemisch in den Suppentopf, ziehen den Suppentopf wieder auf die Kochstelle und erhitzen den Topfinhalt nochmal. Wenn Sie mögen, können Sie die Suppe jetzt noch mit warmen Wasser verdünnen und mit beliebig viel Zitronensaft und braunen Zucker abschmecken.

Jetzt geben Sie die Pinienkerne in eine trockene Pfanne ohne Öl und rösten sie bei mittlerer Hitze an. Dann geben Sie die gerösteten Pinienkerne in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, füllen die heiße Suppe mit einer Schöpfkelle hinein und geben den Brokkoli vorsichtig mit einer Schaumkelle oder einem Esslöffel hinein.

Zum Schluss servieren Sie die Kichererbsensuppe Ihren Gästen bitte entweder als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unser Tipp: 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.

Weitere Tipps:

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

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Nüsse und Samen:

Cashewkerne

Kokos-Kürbis-Kartoffelauflauf mit Hefeschmelz überbacken (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 mittel-große Hokkaidokürbisse
2 kleine Butternusskürbisse
10 große Kartoffeln, mehligkochend
2 mittel-große Zwiebeln, weiße, grob gewürfelt
2 mittel-große Zwiebeln, rot, grob gewürfelt
800 Milliliter Kokosmilch
4 Handvoll Sonnenblumenkerne
4 Knoblauchzehen, fein gehackte
1 Esslöffel, gestrichen Kurkuma
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein paar Kräuter, frisch oder getrocknet, optional
1 Teelöffel Muskat

Außerdem:

etwas veganer Schmelzkäse (siehe Tipp)

Schälen Sie die Kartoffeln mit einem Sparschäler, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln danach mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Anschließend vierteln Sie die Kürbisse ebenfalls mit dem großen Küchenmesser, befreien sie mit einem Esslöffel von den Kernen und den faserigen Stellen und schneiden die Schale mit dem großen Küchenmesser ab, bevor Sie die Kürbisse in Würfel schneiden (ca. 1 – 1,5 Zentimeter). nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und hacken sie mit dem großen Küchenmesser grob klein. Anschließend füllen Sie die Zutaten in eine Schüssel und vermischen das Gemüse, die Zwiebeln und die Sonnenblumenkerne.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Nüsse und Samen:

Cashewkerne

Kokos-Kürbis-Kartoffelauflauf mit Hefeschmelz überbacken (vegan)

Dann ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie mit einem Gemüsemesser in feine Würfel. Danach füllen Sie die Kokosmilch mit dem Knoblauch und dem Kurkuma in ein hohes Gefäß (Messbecher) und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer etwa eine Minute. Anschließend schmecken Sie das Püree mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat ab und fügen eventuell noch frische oder getrocknete Kräuter (optional, nach Geschmack) hinzu. Jetzt geben Sie die Kokossoße zu dem Gemüse, vermischen alles gut miteinander und geben die Zutaten in eine Auflaufform, bevor Sie den Auflauf bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) backen und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Veganer 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.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Nüsse und Samen:

Cashewkerne

Fortsetzung: Veganer Schmelzkäse

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

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 schmecken das Ganze mit Pfeffer, Tafelsalz und Paprikapulver ab. Dann rühren Sie das Ganze gründlich durch, 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 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.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Nüsse und Samen:

Walnuss

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 Pfanne ohne Öl, 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.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Nüsse und Samen:

Walnuss

Fortsetzung: Saftige, vegane Walnuss-Brownies

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.

Unser Tipp:

Studien zeigen, dass zu viel Salz im Essen ungesund ist - zu wenig kann aber auch schädlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich sechs Gramm Salz, was etwa einem Teelöffel entspricht, oder gar die fünf Gramm, zu denen die Weltgesundheitsorganisation rät!

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Nüsse und Samen:

Mandel

Mandel - Mango Sauce (vegan)
Fonduesauce, Dip oder als Brotaufstrich

Menge: 3 Portionen

1/2 Glas vegane Salatmayonnaise
1/2 mittel-große Zwiebel
1/2 Tüte Mandel, Blättchen
1/2 Glas Mangochutney
1/2 Sojajoghurt
1 Esslöffel Currypulver, nach Geschmack auch mehr

Füllen Sie den Sojajoghurt, die Salatmayonnaise und das Mangochutney in eine Schüssel und pürieren Sie die Zutaten, bis die Masse schön sämig ist. Das Mangochutney ist meistens stückig, daher sollten Sie einen Pürierstab verwenden.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend heben Sie die Zwiebelwürfel mit den Mandelblättchen mit einem Kochlöffel unter die cremige Masse.

Danach rühren Sie reichlich Currypulver in die Creme ein, bis diese eine satte gelbe Farbe angenommen hat. 2 bis 3 Esslöffel Curry sollten genügen, wenn Sie mehr mögen, nehmen Sie mehr!

Unsere Tipps:

Die Mandel - Mango - Sauce hält sich im Kühlschrank etwa 4 - 5 Tage, tiefgefroren natürlich länger. Wir verleihen zum Beispiel Filets Hähnchen Art mit ein paar Esslöffel Mandel - Mango Sauce einen würzigen und saftigen Beigeschmack.

Weiterer Tipp:

Currypulver

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen und anrösten. Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Nüsse und Samen:

Kokosnuss

Rohkost-Sesam-Kokos-Plätzchen

Menge: 4 Portionen

110 Gramm Sesam

¼ Kokosnuss

½ Esslöffel Kokosöl

½ Esslöffel Zimtpulver

3 Datteln

4 Backpflaumen

nach eigenem Belieben Wasser oder Nussmilch

nach eigenem Belieben Dicksaft (Agavendicksaft)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Spezialfolie für den Dörröfen

etwas Puderzucker

Halbieren Sie die Kokosnuss und bewahren Sie die Flüssigkeit als Zutat für die Plätzchen in einer Schüssel auf. Dann mahlen Sie das Kokosfleisch der halben Kokosnuss und geben es in eine Schüssel. Den größten Teil des Sesams mahlen Sie bitte ebenfalls und geben ihn auch in die Schüssel. Außerdem lassen Sie eine Handvoll Sesam ungemahlen und geben ihn so hinzu.

Nun befreien Sie die Datteln und Backpflaumen vom Stein, schneiden beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser so fein wie möglich und rühren sie zusammen mit dem Kokosöl unter. Dann verkneten Sie das Ganze am besten gut mit der Hand. Anschließend süßen Sie die Plätzchen nach Bedarf mit etwas Agavendicksaft, sollte die Masse noch nicht teigartig sein, können Sie noch etwas Nussmilch oder kaltes Wasser hinzufügen. Dann lassen Sie den Teig etwa 2 Stunden lang mit der Folie zugedeckt im Kühlschrank stehen.

Nach der Ruhezeit drücken Sie mit der Hand den Teig flach und stechen Formen aus. Dann legen Sie die Plätzchen auf die Spezialfolie für den Dörröfen und trocknen dann im Dörröfen bei 42 Grad Celsius etwa 9 Stunden. Natürlich können die Plätzchen auch im Backofen gemacht werden, dann sollten Sie aber die Temperatur so niedrig wie möglich einstellen (bei den meisten modernen Backöfen sind 50 Grad Celsius einstellbar). Die Plätzchen sollen möglichst nicht gebacken, sondern nur getrocknet werden.

Zum Schluss servieren Sie die Plätzchen mit Puderzucker bestreut auf flachen Desserttellern Ihren Gästen.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Obst:

Datteln

Meldorfer Krautsalat mit Früchten (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1/2 kleiner Rotkohl
- 1/2 kleiner Weißkohl
- 180 Gramm getrocknete Datteln (entsteint und gehackt)
- 1 rote Apfel (Boskop)
- 2 grüne Äpfel (Boskop)
- 4 1/2 Esslöffel Zitronensaft

- 5 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
- 30 Gramm Pinienkerne (geröstet)

Raspeln Sie den Rotkohl und den Weißkohl auf einer Küchenreibe oder schneiden Sie beides mit einem Messer sehr fein. Danach geben Sie beides zusammen mit den getrockneten Datteln in eine Salatschüssel und vermengen die Zutaten gut miteinander. Dann entkernen Sie die gewaschenen Äpfel, schälen sie aber bitte nicht (wir wollen die schönen Farben im Salat haben). Die Äpfel schneiden Sie danach in dünne Scheiben und geben sie in eine weitere Salatschüssel. Anschließend geben Sie den Zitronensaft zu den Apfelscheiben (damit sie sich nicht verfärben, einmal gut durch mischen und die Apfelscheiben danach zu dem Salat geben.

Für das Dressing schlagen Sie jetzt das Olivenöl mit dem Apfelessig und dem Agavendicksaft kräftig und schmecken das Salatdressing mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss geben Sie das Dressing bitte über den Salat, heben es unter, bestreuen den Krautsalat mit den gerösteten Pinienkernen, vermengen alles leicht und stellen den Salat dann etwa 15 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank. Danach können Sie den Salat servieren.

Unser Tipp:

Geben Sie erst das Speiseöl in eine Schüssel und fügen Sie dann den Apfelessig unter ständigem Rühren zu, so verbindet sich beides schön.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

**Obst:**

Banane

Nürnberger Lebkuchen

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

200 Gramm Rübensirup

50 Gramm braunen Zucker

½ Banane

1 Prise Hirschhornsalz

¼ Teelöffel Natron (1/2 Tablette oder etwa 5 Gramm)

1 Zitronen

2 Teelöffel Lebkuchengewürz

2 Teelöffel VitaVegan Pottasche

50 Gramm Orangeat

50 Gramm Zitronat

300 Gramm Weizenmehl

100 Gramm Mandelstifte

30 Oblaten, Durchmesser 7 cm

Für den Guss:

250 Gramm Puderzucker

15 Gramm Kakaopulver

15 Gramm Kokosfett, zerlassen

etwas Wasser

Zum Verzieren:

30 halbe Mandeln, abgezogene

30 Kirschen, kandierte

Außerdem:

etwas Backpapier

Erhitzen Sie den Rübensirup und den braunen Zucker in einem kleinen Kochtopf (unter Rühren mit einem Kochlöffel), bis sich der Zucker komplett gelöst hat. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die beiden Zutaten abkühlen bevor Sie sie in eine große Schüssel geben. Anschließend spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben die Zitrone mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und reiben die Schale zum Beispiel mit einem Zestenreißer oder einer Küchenreibe ab.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Obst:

Banane

Fortsetzung: Nürnberger Lebkuchen

Danach pürieren Sie die halbe Banane in einer weiteren Schüssel und rühren den Kakao, den Zitronenabrieb und das Lebkuchengewürz unter die Mischung. Anschließend rühren Sie die vegane Pottasche in einer kleinen Schüssel mit 2 Esslöffel Wasser glatt und geben sie dazu. Dann hacken Sie das Orangeat und das Zitronat mit einem großen Küchenmesser fein und geben beide Zutaten in die Schüssel. Danach verkneten Sie den Schüsselinhalt mit dem Mehl und den Mandelstiften zu einem geschmeidigem Teig.

Nun heizen Sie den Backofen vor (Oberhitze/Unterhitze 180 Grad Celsius, Umluft 160 Grad Celsius, Gas Stufe 2). Außerdem bestäuben Sie bitte eine Arbeitsfläche mit etwas Mehl und rollen den Teig darauf mit einem Nudelholz gut 1 Zentimeter dick aus. Danach stechen Sie zum Beispiel mit einem Trinkglas gleichgroße runde Lebkuchen von etwa 6 Zentimeter Durchmesser aus.

Anschließend legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus und verteilen die Oblaten darauf. Dann setzen Sie die Lebkuchen auf die Backoblaten, feuchten sie gegebenenfalls leicht an und drücken die Oblaten etwas an, damit die Lebkuchen an den Oblaten haften bleiben. Danach backen Sie die Lebkuchen bitte etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen und lassen sie anschließend auf einem Kuchengitter gut auskühlen.

Während die Lebkuchen auskühlen zerlassen Sie das Kokosfett in einem Kochtopf, mischen nebenbei 125 Gramm Puderzucker mit dem Kakao und rühren das Gemisch mit nur so viel warmem Wasser an, dass eine sehr dickflüssige Masse entsteht. Das zerlassene Kokosfett rühren Sie danach bitte mit einem Schneebesen unter das Gemisch. Anschließend überziehen Sie die Hälfte der Lebkuchen mit der Glasur.

Die restlichen 125 Gramm Puderzucker rühren Sie nun in einer weiteren kleinen Schüssel mit warmem Wasser zu Zuckerguss an und überziehen die andere Hälfte der Lebkuchen damit.

Anschließend verzieren Sie die Lebkuchen nach Wunsch mit den Mandelhälften und den kandierten Kirschen und servieren das Gebäck zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pottasche ist in der Weihnachtsbäckerei ein unersetzlicher Helfer und wird für viele klassische Rezepte benötigt. Vor allem bei Teigen, die nicht in die Höhe, sondern in die Breite gehen sollen, ist Pottasche die richtige Ergänzung. Wir kombinieren die Potasche immer mit etwas Hirschhornsalz und Natron und nutzen gerne die vegane Pottasche von Vitavegan (die derzeit etwa 6 - 7 Euro (20 Gramm) kostet).

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

**Obst:**

Kiwi

Orangen-Kiwi-Chia-Pudding

Menge: 1 Portion

12 Gramm Chiasamen

120 Milliliter Orangensaft, frisch gepresst

1 Gramm Orangenschale, frisch gerieben, von einer Bio-Orange

1 mittel-große Kiwi, reif

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Vermischen Sie die Chiasamen in einer Schüssel zusammen mit den Orangensaft und der Orangenschale und lassen Sie die Mischung über Nacht mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank quellen.

Am nächsten Tag schälen Sie die Kiwi mit einem Gemüsemesser, schneiden die Kiwi mit einem großen Küchenmesser in Würfel und geben sie zu der Chiamischung hinzu.

Anschließend füllen Sie den Pudding in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen als Dessert.

Unsere Tipps:

Wir bereiten unseren Chia-Pudding immer in einem Schraubglas zu. Dazu geben wir alle Zutaten in das Schraubglas, verschließen es gut und schütteln das Glas dann alles einmal kräftig durch bevor wir es dann in den Kühlschrank stellen.

Außerdem pressen wir für diesen Chia-Pudding immer eine mittelgroße Orange aus, die wir zuvor gut mit heißem Wasser abgespült, mit einem Geschirrtuch trocken gerieben haben und dann die Schale mit einem Zestensneider (oder einer Küchenreibe) abgerieben haben. So haben Sie Orangensaft Saft und Schale aus einer Frucht. Da Sie für diesen Chia-Pudding nicht die Schale einer ganzen Orange brauchen, können Sie den Rest gut an der Luft trocknen lassen, anschließend luftdicht verschlossen in einem Behälter aufbewahren und für andere Rezepte wie zum Beispiel Kuchen verwenden.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Obst:

Pflaumen

Pflaumensuppe für Stadtteil Horn-Lehe (Stadtbezirk Ost, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Pflaumen, entsteint

750 Milliliter Wasser

1 Zimtstange

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Stärkemehl

1 Esslöffel Margarine

nach eigenem Belieben Weißbrot, gewürfelt

Geben Sie die entsteinten Pflaumen mit 750 Milliliter Wasser, einem Stück Zimt und 1 Esslöffel Zitronensaft in einen Topf und kochen Sie die Pflaumen bei großer Hitze (ohne Deckel) weich. Wenn die Pflaumen weich sind gießen Sie die Zutaten durch ein Sieb (passieren) und kochen die Suppe nochmals bei großer Hitze auf.

Nebenbei rühren Sie 1 Esslöffel Stärkemehl in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser an und binden die Suppe nach dem Aufkochen damit ab (nun muss die Suppe noch etwas weiter kochen damit die Stärke bindet).

Dann schneiden Sie das Weißbrot mit einem großem Küchenmesser in Würfel, zerlassen anschließend 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und rösten die Weißbrotwürfel darin an.

Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an. Zum Schluss verteilen Sie noch die Weißbrotwürfel über der Pflaumensuppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Suppenbar für Bremen (PDF Kochbuch): <https://forum.Koeche-Nord.de/viewforum.php?f=788>

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

**Obst:**

Feigen

Saftiges Früchtebrot (MIT BILD, vegan)

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

750 g gehobelte Äpfel (Boskop)

150 Gramm Feigen

150 Gramm Rosinen

150 Gramm Cranberries

150 Gramm Datteln

150 Gramm Aprikosen

250 Gramm brauner Zucker

150 Gramm Nüsse

2 Teelöffel Lebkuchengewürz

1 Prise Tafelsalz

1/2 Esslöffel Kakaopulver

60 Milliliter Rum

400 Gramm weißes Mehl

1 Päckchen Backpulver

Außerdem:

1 Kastenform

Backtrennspray

etwas Weißmehl

etwas Frischhaltefolie

Für den Teig schälen Sie die Äpfel und hobeln sie. Dann rösten Sie die Nüsse, hacken sie und hacken das Trockenobst ebenfalls.

Danach geben Sie alle Zutaten (außer Mehl und das Backpulver!) in eine Schüssel und mit vermengen sie mit dem Lebkuchengewürz, dem Tafelsalz und dem Kakaopulver.

Nun geben Sie den Rum dazu, vermengen alles gut und lassen die Masse mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt über Nacht ziehen.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Obst:

Feigen

Fortsetzung: Saftiges Früchtebrot (MIT BILD, vegan)

Am nächsten Tag heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Ober-/ Unterhitze) vor, fetten eine Kastenform ein und bestäuben sie mit Mehl.

Danach mischen Sie 400 Gramm Mehl mit dem Backpulver und verrühren das Gemisch mit der durchgezogenen Masse.

Jetzt geben Sie die Masse in die Kastenform (und backen sie bei 180 Grad Celsius Oberhitze Ober-/ Unterhitze für etwa 70 - 80 Minuten. Unser Tipp: Falls nicht der ganze Teig in eine Form passt können Sie aus dem Rest einfach einen runden Brotlaib formen).

Das Früchtebrot lassen Sie nach dem Backen etwas in der Form abkühlen und stürzen es anschließend.

Dieses Früchtebrot schmeckt übrigens am besten, wenn es in Frischhaltefolie eingewickelt wird sobald es abgekühlt ist und einen Tag ziehen kann.



Bild: Früchtebrot

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Obst:

Ananas

Veganer Geflügelsalat

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm veganes Filet Hähnchen Art (180 Gramm pro Packung, von Vivera) etwas Geflügelgewürzpulver (siehe Tipp)
2 kleine Dosen Spargel (Abschnitte)
6 Scheiben Ananas, frisch oder aus der Dose
2 kleine Dosen Mandarinen
8 Esslöffel vegane Salat-Mayo (zum Beispiel von REWE)
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
eventuell 2 Baguette (als Beilage)

Nehmen Sie das vegane Filet aus der Verpackung, erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten Sie den Fleischersatz darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze an. Dann würzen Sie das Filet mit etwas Geflügelgewürzpulver, nehmen es mit einem Pfannenwender (nicht aus Metall, das zerkratzt die Pfanne und setzt Schwebeteilchen frei, die krebserregend sind!) aus der Pfanne und lassen das Filet auf einem flachen Teller etwas abkühlen. Anschließend schneiden Sie den Fleischersatz mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Danach lassen Sie die Mandarinen und die Ananas in einem Sieb gut abtropfen und schneiden die Ananas in kleine Stücke. Anschließend Vermengen Sie die Mandarinen, die Ananas und das Filet Hähnchen Art miteinander in einer Schüssel, geben die Zutaten mit der veganen Salat-Mayonnaise zu und schmecken den Salat nochmal mit Tafelsalz ab, bevor Sie den Salat verrühren und Ihren Gästen auf flachen Tellern servieren.

Mit Folie abdecken und über Nacht durchziehen lassen.

Unser Tipp:

Geflügelgewürzpulver

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=38&t=116705>

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Pilze:

Champignons

Kartoffel-Hack-Auflauf mit Champignons oder Steinpilzen (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 400 Gramm Mühlen Hack
- etwas Kräutersalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Paprikapulver, rosenscharf
- 400 Gramm Champignons, frisch (oder Steinpilze)
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 500 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Teelöffel Gemüsebrühe (Indstand, vegane)
- 1 Teelöffel Muskatnuss
- etwas Thymian
- ein paar Hefeflocken
- 1 Paket Käseersatz, pflanzlich (siehe Tipp)

Für die Gewürzmischung (Hackfleisch Würzer):

- 8 Esslöffel Zwiebelpulver
- 4 Esslöffel Knoblauch, granuliert
- 4 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 2 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
- 6 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Majoran

Mischen Sie als erstes die Zutaten für die Gewürzmischung in einer kleinen Schüssel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und bei großer Hitze in gesalzenem Wasser vorkochen. Anschließend gießen Sie die Kartoffeln durch ein grobes Sieb und lassen sie kurz abtropfen.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Pilze:

Champignons

Fortsetzung: Kartoffel-Hack-Auflauf mit Champignons oder Steinpilzen (vegan)

Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie mit einem Gemüsemesser in Scheiben. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne und braten die Pilze bei mittlerer Hitze an, bis sie weich werden. Danach geben Sie das vegane Hack (Mühlen Hack) hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten alles mit an. Anschließend würzen Sie den Inhalt der Pfanne mit Kräutersalz, Pfeffer, der Gewürzmischung und etwas rosenscharfem Paprikapulver. Danach schieben Sie die Zutaten in der Pfanne mit einem Kochlöffel an den Pfannenrand und braten das Tomatenmark etwas anbraten, bevor Sie es mit dem Kochlöffel unter die Zutaten unterrühren.

Nun ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und erhitzen die Sojasahne in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze. Nebenbei ziehen Sie bitte die Knoblauchzehe ab, schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel und geben die Knoblauchwürfel dann in die Sojasahne. Außerdem schmecken Sie den Topfinhalt mit der veganen Gemüsebrühe, etwas Muskatnuss, Thymian und Hefeflocken ab und ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle.

Anschließend schichten Sie die Zutaten in einer Auflaufform. Dafür übergießen Sie die Kartoffeln mit etwas Soße aus Sojasahne, verteilen darüber die Hack-Champignon-Mischung und geben darauf wieder Kartoffeln mit der Sojasahnesoße. Danach bestreuen Sie den Auflauf mit dem pflanzlichem Käse (siehe Tipps) und überbacken das Gericht bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 Minuten im Backofen, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

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.

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Pilze:

Champignons

Fortsetzung: Kartoffel-Hack-Auflauf mit Champignons oder Steinpilzen (vegan)

Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co.

Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Mehl

4 Teelöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)

1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf

1/2 Teelöffel Tafelsalz

2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)

300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärme Sie das Speiseöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl unter Rühren hinzu, so dass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühre alles klumpenfrei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mische den Senf, etwas Tafelsalz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Dann fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

Unsere Tipps:

Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Speiseöle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Béchamelsoße erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch?

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Pilze:

Champignons

Fortsetzung: Kartoffel-Hack-Auflauf mit Champignons oder Steinpilzen (vegan)

Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co.

Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorten. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und spare Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf.

Nach dem fünften Arbeitsschritt können Sie den "Hefebrei" bei höherer Temperatur zu einer dickeren Masse aufkochen. Dadurch wird ein weiteres Aufgehen der Hefe unterbunden. So abgekocht lassen sich nicht verwendete Reste zum Überbacken für spätere Gerichte oder auch als Streichkäse verwenden.

Falls Sie gerne experimentieren, versuchen Sie es doch einmal mit frischer Hefe an Stelle von Hefeflocken oder Trockenhefe. Ein Viertel des Würfels oder sogar noch weniger ist sicher schon ausreichend.

Unser Tipp:

Studien zeigen, dass zu viel Salz im Essen ungesund ist - zu wenig kann aber auch schädlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich sechs Gramm Salz, was etwa einem Teelöffel entspricht, oder gar die fünf Gramm, zu denen die Weltgesundheitsorganisation rät!

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung:

Tiere sind nicht dazu da, dass wir sie essen.

Jährlich werden alleine in Deutschland über 800 Millionen Hühner, Schweine, Kühe und andere Landlebewesen für den Verzehr getötet oder sie sterben schon in den Ställen.

Hinzu kommen weltweit mehrere tausend Milliarden oder gar Billionen Meerestiere, die gefangen oder in Aquakulturen gezüchtet werden.

Über 95% aller Fleisch- und Milchprodukte sowie Eier stammen aus der konventionellen Tierhaltung. Die Tiere leben meist so eng aneinandergedrängt, dass sie sich kaum bewegen können. Die Tiere sind völlig überzüchtet und können kaum ihre natürlichen Verhaltensweisen ausleben. Ohne Betäubung werden Küken die empfindliche Schnabelspitze abgetrennt, Ferkeln der Ringelschwanz abgeschnitten und Kälbern der Hornansatz ausgebrannt.

In der Milchindustrie werden Kälber ihren Müttern weggenommen und vor allem in Geflügel- und Schweineställen breiten sich antibiotikaresistente Keime aus, die auch eine Gefahr für den Menschen darstellen.

[PETA.de/Themen/Ernaehrung](https://www.petastore.de/Themen/Ernaehrung)



Diese Puten leben dicht aneinandergedrängt, bis sie nach wenigen Wochen, an den Beinröhren aufgefängt, getötet werden.



Die intelligenten Tiere verletzen sich vor Langeweile und Frust durch die schreckliche Haltung nicht selten gegenseitig.

Tiere sind nicht dazu da, dass wir sie anziehen.

Der Kauf von Pelz, Leder, Daunen, Wolle und Seide unterstützt die Grausamkeit an Tieren.

Füchse, Nerze und Kaninchen in der Pelzindustrie werden durch grausamen vaginal- bzw. Analstromschlag oder Vergasung getötet. Viele von ihnen werden noch lebendig gehäutet.

Für Leder erleiden Kühe schmerzhaftes Kastrationen, Brandmarkungen und Enthornungen. Qualvolle Lebendtransporte über tausende Kilometer zehren die Tiere aus. In Schlachthöfen schlagen Betäubungen häufig fehl und den Tieren wird bei vollem Bewusstsein die Haut abgezogen.

Gänse werden mehrmals brutal lebend gerupft, um an ihre Daunen zu gelangen. Seidenraupen werden lebendig gekocht, um aus ihren Kokons Kleider und Schals zu spinnen.

Merino-Lämmern werden die Schwänze und teils tellergröße Hautstücke vom Hintern abgeschnitten, und die männlichen Tiere werden kastriert – alles ohne Narkose. Bei der Schur erleiden die Schafe klaffende Fleischwunden und werden geschlagen und getreten.

[PETA.de/Themen/Bekleidung](https://www.petastore.de/Themen/Bekleidung)



Wenige Drahtkäfige auf Pelzfarmen führen bei Füchsen zu Kannibalismus und Selbstverstümmelungen.



In Australien werden Merino-Lämmern durch Mulesing verstümmelt. Viele Schafe sterben an den Folgen der Wundinfektionen.

Tiere sind nicht dazu da, dass wir an ihnen experimentieren.

In grausamen Experimenten werden Tiere aufgeschnitten, vergiftet, verbrannt, mit Chemikalien verätzt, verstümmelt und getötet.

Aufgrund der physiologischen und anatomischen Unterschiede zwischen den Spezies unterscheiden sich die Reaktionen des Menschen auf Arzneimittel oder Chemikalien von denen anderer Tiere. Deshalb sind die Ergebnisse aus Tierversuchen nicht nur in den meisten Fällen nicht auf den Menschen übertragbar, sondern oft sogar lebensgefährlich.

Trotzdem werden jährlich Millionen von Kaninchen, Meerschweinchen, Ratten und anderen Tieren Testsubstanzen verabreicht. Dies führt unter anderem zu Krämpfen, Erbrechen und Blutungen aus Augen, Nase und Mund.

Angsterfüllt kauern die Tiere in sterilen Käfigen und entwickeln häufig Verhaltensstörungen. Manche Tiere verstümmeln sich in ihrer Verzweiflung selbst. Ihr einziger Kontakt zum Menschen besteht meist darin, dass sie von ihm in Apparaturen fixiert werden, damit anschließend lange, qualvolle Experimente an ihnen vorgenommen werden können.

[PETA.de/Themen/Tierversuche](https://www.petastore.de/Themen/Tierversuche)



Dieser Katze wurde ein Stahlgestell zur Fixierung in den Schädel gebort, anschließend wurde mit Gift ihr Gehir durch die Verabreichung giftiger Substanzen zerstört.



Dieser Beagle musste grausame Versuche für Tierversuche über sich ergehen lassen.

Quelle: <https://www.petastore.de/Flyer>



Index:

Gemüse:

- Gurkensalat mit Essig und Öl (vegan), Seite: 04
- Texanische Sojawürfel (vegan), Seite: 05 - 06
- Veganer Geflügelsalat, Seite: 07
- Veganisiertes gefülltes Kraut (vegan), Seite: 08 - 09
- Ravigottsauce (vegan), Seite: 10
- Ratzeburger fruchtig pikanter Salat (vegan), Seite: 11
- Auberginen-Apfel-Suppe für Bad Lauterberg im Harz (vegan), Seite: 12 - 13
- Syrischer Gurken-Tomaten-Salat (Salata Munawa'a), Seite: 14
- Tandoori-Hähnchen Art, Tandoori Murg (vegan), Seite: 15 - 16
- Grünkohl kroatische Art, Seite: 17 - 18
- Rhabarbersuppe für die Neustadt (Bremen, vegan), Seite: 19
- Gemischter Salat mit Pinienkernen und Agaven - Senf - Dressing (vegan), Seite: 20 - 21
- Pizza 4 Ever (MIT BILD), Seite: 22 - 24
- Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe, Seite: 25 - 27
- Hähnchen-Kraut-Salat aus Lindewitt (Kreis Schleswig-Flensburg, vegan), Seite: 28
- Sellerieschnitzel natur, Seite: 29
- Champignonsauce (vegan), Seite: 30

Getreideprodukt:

- Zimthörnchen, Seite: 33 - 34
- Kalte Tomaten-Melonen-Suppe für Neustadt am Rübenberge (vegan), Seite: 35 - 36
- Crevettenbrötchen (vegan), Seite: 37 - 38
- Sauerteig-Roggenbrot (vegan), Seite: 39
- Brotsuppe mit Schnittlauch für Braunlage (vegan), Seite: 40

Hülsenfrüchte:

- Sudanesisches Bohnengericht (vegan), Seite: 42 - 43
- Südafrikanisches Rusks, Seite: 44 - 45
- Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum (vegan), Seite: 46 - 48
- Heideer Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas (vegan), Seite: 49

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)



Index:

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Kalettes (Flower Sprouts) mit Bratkartoffeln, Seite: 50 - 51

Poutine - Pommes frites mit veganen Mozzarellawürfeln und veganer Bratensauce, Seite: 52 - 53

Kartoffelgratin (vegan), Seite: 54 - 55

Uetersener Endivie rot-weiß (vegan), Seite: 56 - 57

Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen (vegan), Seite: 58 - 60

Kartoffelfladen "Lefse" aus Norwegen, Seite: 61 - 62

Pure de patatas (vegan), Seite: 63

Rösti mit Pfefferbirne, Veganer Käse Blauschimmel und Feldsalat, Seite: 64 - 65

Kichererbsensuppe mit Kurkuma für Rethem (Aller, vegan), Seite: 66 - 67

Nüsse und Samen:

Kokos-Kürbis-Kartoffelauflauf mit Hefeschmelz überbacken (vegan), Seite: 68 - 70

Saftige, vegane Walnuss-Brownies, Seite: 71 - 72

Mandel - Mango Sauce (vegan), Seite: 73

Rohkost-Sesam-Kokos-Plätzchen, Seite: 74

Obst:

Meldorfer Krautsalat mit Früchten (vegan), Seite: 75

Nürnberger Lebkuchen, Seite: 76 - 77

Orangen-Kiwi-Chia-Pudding, Seite: 78

Pflaumensuppe für Stadtteil Horn-Lehe (Stadtbezirk Ost, vegan), Seite: 79

Saftiges Früchtebrot (MIT BILD, vegan), Seite: 80 - 81

Veganer Geflügelsalat, Seite: 82

Pilze:

Kartoffel-Hack-Auflauf mit Champignons oder Steinpilzen (vegan), Seite: 83 - 86

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. <https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/> (unbezahlte Werbung)

Downloadlink: <https://koeche-nord.de/Naehrstoffmangel-vegan.html>

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

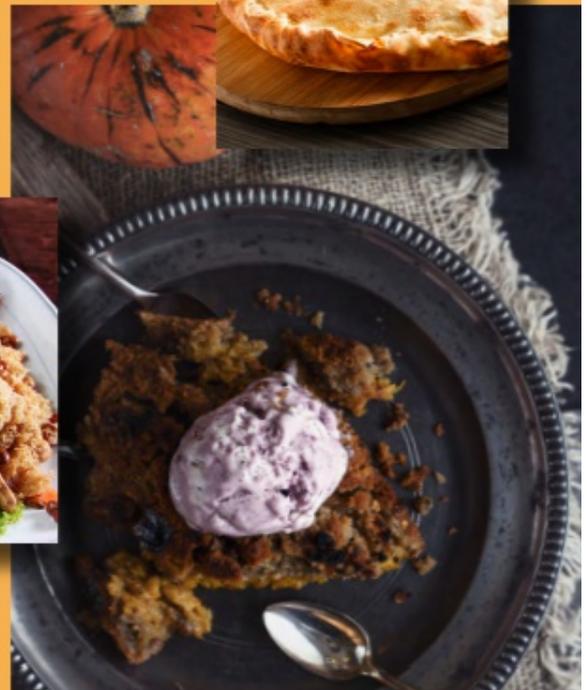
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)