



Bild:
Nüsse und Samen

Natrium 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:



Natrium ist unter anderem in Mangold, Knollensellerie, Artischocke, Spinat, Rote Beete, Möhre, Süßkartoffel und Fenchel enthalten. Nüsse und Samen mit Natrium sind Akaziensamen, Senfsamen, Leinsamen, Mohnsamen, Chia-Samen und Sesamsamen. Natrium in Hülsenfrüchten findet sich zum Beispiel in Kidneybohnen, Kichererbsen, Erdnüsse, Bohnen, Lupinen und Mungbohnen. Außerdem sind verarbeitete Lebensmittel mit Natrium zum Beispiel Räuchertofu, Salzgurken und Mineralwasser.

Viel Erfolg und Glück beim Nachkochen,
freundliche Grüße Marcus Petersen - Clausen
von 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:

- Mangold, Seite: 04
- Knollensellerie, Seite: 05
- Artischocke, Seite: 06
- Spinat, Seite: 07 - 08
- Rote Bete, Seite: 09 - 11
- Möhre, Seite: 12
- Süßkartoffel, Seite: 13 - 14
- Fenchel, Seite: 15 - 16

Nüsse und Samen:

- Senfsamen, Seite: 17 - 18
- Leinsamen, Seite: 19
- Mohnsamen, Seite: 20
- Chia-Samen, Seite: 21
- Sesamsamen, Seite: 22 - 23
- Erdnüsse, Seite: 24

Hülsenfrüchte

- Kidneybohnen, Seite: 27
- Kichererbsen, Seite: 28
- Bohnen, Seite: 29 - 30
- Lupinen, Seite: 31
- Mungbohnen, Seite: 32

Außerdem:

- Räuchertofu, Seite: 33 - 36
- Salzgurken, Seite: 38

Index, Seite: 39

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,



Mangold:

Avocado-Spirulina-Smoothie

Menge: 4 Portionen

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

2 Händevoll Ananas, gefrorene

1 Avocado

2 Teelöffel Kokosöl

2 Teelöffel Spirulina Mikroalgen Pulver, bio

1 Liter Wasser

4 Zitronenscheiben

Außerdem:

eventuell etwas Crushed Ice

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

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

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

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

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

Unser Tipp:

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

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:

Waldorfsalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Knollensellerie
250 Gramm Äpfel (zum Beispiel Boskop)
100 Gramm Walnüsse, geschälte
100 Gramm vegane Mayonnaise
2 Esslöffel Zitronensaft
etwas Tafelsalz
4 Esslöffel Schlagfix

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie den Sellerie zunächst mit kaltem Wasser gründlich ab, entfernen Sie danach mit einem großen Küchenmesser den Stielansatz (falls vorhanden) und schneiden Sie den Knollensellerie anschließend erst in mit dem großen Küchenmesser Scheiben zbd dann in sehr feine Streifen. Danach schälen Sie die Äpfel, vierteln sie, entfernen das Kerngehäuse mit dem großen Küchenmesser und schneiden die Äpfel dann ebenfalls in sehr feine Streifen. Außerdem legen Sie ein paar Walnüsse zum Garnieren beiseit und hacken die restlichen Walnüsse mit dem großen Küchenmesser fein.

Nun füllen Sie den Schlagfix in eine Schüssel, schlagen ihn mit einemm Handrührgerät steif und vermischen den steifen Schlagfix mit der Mayonnaise mit und etwas Tafelsalz. Anschließend vermengen Sie alle Salatzutaten mit der Soße, geben sie in eine Salatschüssel und garnieren den Waldorfsalat mit den restlichen Walnüssen.

Danach decken Sie den Salat bitte mit der Folie ab und lassen ihn zum Beispiel im Kühlschrank etwa 2 Stunden durchziehen bevor Sie den Waldorfsalat nochmal durchmischen und Ihren Gästen servieren.

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)

Gemüse,



Artischocke:

Artischocken 'a la barigoule' (aus der Provence)

Menge: 4 Portionen

8 große Artischocke
2 große Knoblauchzehe
1 große Zwiebel
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Thymian (-blättchen)
2 Deziliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
etwas Olivenöl; zum Beträufeln

'Barigoule' ist eine französische Abwandlung des provenzalischen Wortes 'farigoule', was übersetzt 'Thymian' bedeutet. Unter der Bezeichnung 'a la barigoule' werden die Artischocken fast an jedem Ort wieder ein wenig anders zubereitet, jeder schwört, dass sein Rezept das traditionelle ist!

Schneiden Sie den Stiel sowie das obere Drittel der Artischocken weg. Dann spülen Sie die Früchte unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab und lassen sie in einem Sie gut abtropfen. Danach ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebel ab, hacken den Knoblauch fein und halbieren die Zwiebel. Nun schneiden Sie die Zwiebel in dünne Scheiben. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer weiten Pfanne - in der alle Artischocken nebeneinander Platz finden -. Danach geben Sie die Zwiebelringe hinein und setzen die Artischocken darauf. Den Knoblauch und die Thymianblätter streuen Sie bitte darüber und gießen den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) dazu. Jede Artischocke beträufeln Sie dann mit etwas Olivenöl.

Anschließend lassen Sie die Artischocken mit einem Deckel zugedeckt auf kleiner Hitzezufuhr während 60 Minuten schmoren. Dabei müssen Sie bitte von Zeit zu Zeit die Flüssigkeit kontrollieren; wenn nötig können Sie etwas Weißwein/Traubensaft nachgießen.

Zum Schluss können Sie die Artischocken warm oder kalt servieren, als Vorspeise oder als Beilage.

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:

Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm

Menge: 2 Portionen

2 Lupinenbratlinge, vegane (Lupinenfilets, zum Beispiel von Alberts)

75 Gramm Steinpilze, getrocknet

etwas Wasser zum Einweichen

200 Gramm Champignons

2 Esslöffel weißes Mehl

7 Würfel Spinat, Tiefkühlware

100 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 Gramm Linsennudeln, vegane, z.B. von Holo

etwas Speiseöl

etwas Tafelsalz

eventuell Zitronensaft

eventuell Sojasauce

Lassen Sie die Spinatblöcke über Nacht in einem Sieb auftauen. Dann schneiden Sie die Lupinenfilets in Streifen und vierteln die geputzten Champignons (siehe Tipp). Die getrockneten Pilze lassen Sie bitte in 150 Milliliter heißem Wasser für mindestens 15 Minuten quellen. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Filets bei großer Hitze an. Die Champignons und die Zwiebeln geben Sie danach hinzu, reduzieren die Hitzezufuhr um die Hälfte und braten die Champignons und die Zwiebeln kurz mit. Anschließend fügen Sie den Spinat und den Knoblauch zum Gericht hinzu und geben die eingeweichten Pilze ohne Flüssigkeit (Sud) hinzu. Die Flüssigkeit sollten Sie beim Abgießen aber unbedingt auffangen! Danach rühren Sie die Sojasahne in das Gericht ein.

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:



Fortsetzung: Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm

Nun schmecken Sie das Lupinen-Geschnetzelte mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Pilzflüssigkeit ab.

Als Beilage empfehlen wir die Nudeln die Sie bitte nach Packungsanweisung zubereiten. Sie brauchen nur etwas 5 Minuten, werden nach dem Kochen mit warmen Wasser abgeschmeckt und mit dem Lupinen-Geschnetzeltem auf zwei vorgewärmten Tellern angerichtet und serviert.

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.

Bei bedarf können Sie übrigens auch ein zusätzlicher Spritzer Zitronensaft und Sojasauce hinzu geben.

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 Beete:

Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen königsberger Klopsen für einen Bundeskanzler (vegan, SPD)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Himbeeren, frisch oder eventuell auch Tiefkühlware

800 Milliliter Rote-Bete-Saft

4 Rote Bete, gekocht, vakuiert (oder aus dem Glas)

1 Stücke Ingwer

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

3 Spritzer Zitronensaft

etwas braunen Zucker

4 Esslöffel Margarine

2 Esslöffel weißes Mehl

etwas Pfeffer, grob, aus der Mühle

etwas Minze, zum Garnieren

Für die veganen Königsberger Klopse:

500 Gramm Tofu (zum Beispiel Räuchertofu)

2 kleine Zwiebeln

4 Esslöffel Kapern

4 Esslöffel Petersilie (getrocknet)

120 Gramm Paniermehl

2 Teelöffel Senf (mittel scharf)

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Geben Sie die frischen Himbeeren in ein Sieb, tauchen Sie sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser, heben Sie danach das Sieb aus dem Wasser und lassen Sie die Beeren über einer weiteren Schüssel gut abtropfen lassen (das ist die schonendste Methode Beeren zu säubern, wenn Sie Tiefkühlbeeren verwenden können Sie diesen Schritt sparen und lassen die Himbeeren nur über Nacht in einer Schüssel auftauen).

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 Beete:

Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen königsberger Klopsen für einen Bundeskanzler (vegan, SPD)

Danach ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Bete nicht abfärbt) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Bete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Wellschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler.

Dann geben Sie die Himbeeren in eine Schüssel, kochen nebenbei den Rote-Bete-Saft in einem Topf auf und gießen ihn über die Himbeeren. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und reiben ihn fein. Danach alles vorsichtig mischen.

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Topf, rühren das weiße Mehl ein und erhitzen es etwas (um eine helle Mehlschwitze zum Binden herzustellen). Danach gießen Sie die Suppe durch ein Sieb in den Topf (passieren) und fügen die gewürfelte Rote Beete hinzu. Danach bringen Sie den Topfinhalt kurz auf großer Hitze zum Kochen, schmecken ihn mit Tafelsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker ab und lassen die Suppe aufkochen lassen. Dabei lassen Sie sie bitte unter Rühren mit einem Kochlöffel etwa 1 Minute köcheln lassen bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen.

Zubereitung der königsberger Klopse;

Nehmen Sie den Tofu aus der Verpackung und tupfen Sie ihn kurz trocken bevor Sie den Tofu mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden und mit den Händen oder einer Gabel in einer Schüssel zerbröseln. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und geben die Zwiebelwürfel mit in die Schüssel. Danach fügen Sie die Kapern und Petersilie getrocknete Petersilie hinzu und geben das Paniermehl, den Senf und ordentlich Kräutersalz sowie Pfeffer zum Tofu geben. Anschließend kneten Sie die Mischung einige Minuten gut mit den Händen durch (am besten mit den Händen, es geht aber auch mit einer Gabel ganz gut).

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 Beete:

Fortsetzung: Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen königsberger Klopsen für einen Bundeskanzler (vegan, SPD)

Nun formen Sie aus der Mischung kleine Bällchen. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Klopse in der Pfanne erst von beiden Seiten bei großer Hitze an und garen sie danach noch etwas bei mittlerer Hitze durch. Wenn die königsberger Klopse fertig sind ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle.

Dann verteilen Sie je einen Klops mit einer Schaumkelle in einem vorgewärmtem tiefen Teller oder einer vorwärmten Suppentasse, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in die Teller oder Suppentassen und garnieren die Suppe mit der Minze bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

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

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,



Möhre:

Scharbeutzer Quinoa Salat (vegan)

Menge: 1 Portion

- 100 Gramm Quinoa
- 200 Milliliter heiße Gemüsebrühe
- 2 Scheiben Ingwer
- 1/4 rote Zwiebel
- 1/4 Gurke
- 1/4 Möhre
- 1 Esslöffel Mais
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 1 Esslöffel Haselnussöl
- 1/2 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Esslöffel geröstete Erdnüsse

Putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp), geben Sie die Quinoa und den Ingwer in eine Schüssel und übergießen Sie die Zutaten mit der heißen Gemüsebrühe. Lassen Sie nun alles für etwa 15 Minuten quellen. Währenddessen schneiden Sie das Gemüse klein und rühren es nach dem Quellen unter den Quinoa. Abgeschmeckt wird mit dem Zitronensaft, dem Haselnussöl, Ahornsirup, Pfeffer und Tafelsalz (beim Tafelsalz müssen Sie Vorsichtig sein, die Gemüsebrühe ist schon Tafelsalzig).

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)

Gemüse,



Süßkartoffel:

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

Menge: 4 Portionen

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

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

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,



Süßkartoffel:

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

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

Unsere Tipps:

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

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

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)

Gemüse,



Fenchel:

Truthahnsteak Alternative mit Fenchel-Apfelsinen Salat (vegan)

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Sojawürfel

2 Esslöffel Rapsöl

60 Gramm Ingwerwurzel

4 Zehe/n Knoblauch

2 Chilischoten, rot

12 Esslöffel Rapsöl

4 Esslöffel Sesamöl

8 Teelöffel Currypulver

2 Teelöffel Kurkuma

4 Teelöffel Tafelsalz

1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Fenchelknollen (je 200 Gramm)

2 Apfelsinen (je 150 Gramm)

1 Becher pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Sojajoghurt oder Milram - Vegane Vielfalt)

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Kräutersalz

etwas Fenchelkraut

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

Nach dem Einweichen gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

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,



Fenchel:

Truthahnsteak Alternative mit Fenchel-Apfelsinen Salat (vegan)

Dann füllen Sie das Rapsöl, die Gewürzen und den Zitronensaft in eine Schüssel, verrühren die Zutaten gut miteinander und reiben die Sojawürfel mit der Beize (siehe Tipps) ein. Anschließend lassen Sie die Sojawürfel etwa 5 Minuten einziehen und braten sie danach in einer Pfanne mit 2 Esslöffel erhitztem Sesamöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten. Danach ziehen Sie die Pfanne bitte von der Kochstelle und entfernen Sie die oberen Wurzelansätze der Fenchelknolle mit einem Sägemesser (Brotmesser). Werfen Sie das Fenchelgrün aber bitte nicht weg, Sie können es später klein schneiden und prima mit kaltem Wasser abgespült als Dekoration für das Gericht verwenden! Jetzt spülen Sie den Fenchel und das Fenchelgrün mit kaltem Wasser ab, lassen beide Zutaten in einem groben Sieb gut abtropfen und halbieren die Fenchelknollen mit dem Sägemesser bevor Sie den Stielansatz (Strunk) mit einem Gemüsemesser keilförmig herausschneiden. Danach halbieren Sie die halben Fenchelknollen nochmal und schneiden die Knollen sowie das Fenchelgrün mit dem Sägemesser in feine Streifen. Anschließend entfernen Sie die Schale von den Apfelsinen mit einem großen Küchenmesser und filetieren die Apfelsinen (die Filets herausschneiden) mit einem Filetirmesser oder dem Gemüsemesser.

Danach schmecken Sie den veganen Joghurt mit Pfeffer und Kräutersalz ab und mischen den Fenchel und die Orangenfilets in einer weiteren Schüssel mit dem abgeschmeckten Joghurt.

Zum Schluss erhitzen Sie die Sojawürfel nochmal bei mittlerer Hitze in der Pfanne, füllen sie mit einem Pfannenwender oder einem großen Kochlöffel auf vorgewärmte flachen Tellern, geben den Fenchel-Apfelsinen Salat dazu und garnieren das Gericht mit dem Fenchelgrün bevor Sie es zum Schluss Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Unter Beizen versteht man beim Kochen das Einlegen beziehungsweise das Einreiben eines Lebensmittels.

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,



Senfsamen:

Spinatcurry

Menge: 4 Portionen

- 250 Gramm frischer Blattspinat
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Senfkörner
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Koriander, gemahlen
- 1 Teelöffel Gewürzmischung (Garam Masala)
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 2 Esslöffel Rapsöl (zum Anbraten)
- eventuell etwas Koriandergrün zum Garnieren
- nach eigenem Belieben Wasser

Zupfen Sie als erstes die Spinatblätter von den Stielen. Dann füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, geben den Spinat hinein und spülen ihn gründlich mit beiden Händen (so entfernen Sie Schmutz- und Erdreste von den Blättern, ohne die zarten Blätter zu beschädigen). Danach erneuern Sie das Wasser eventuell 1 - 2 mal und geben den Spinat anschließend tropfnass wieder in die Schüssel.

Danach füllen Sie die Kichererbsen in ein feines Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen gut abtropfen. Außerdem spülen Sie die Tomaten bitte ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren die Tomaten, bevor Sie die Stielansätze mit einem Gemüsemesser entfernen. Danach schneiden Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken und entfernen die Enden, bevor Sie die Aubergine mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Anschließend ziehen Sie noch die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls 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)

Nüsse und Samen,



Senfsamen:

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem großen Topf, rösten die Kümmel und Senfsamen darin kurz bei mittlerer Hitze an, geben dann die gewürfelten Tomaten, die Zwiebelwürfel und die Kichererbsen dazu und gießen eventuell etwas kaltes Wasser an. Danach lassen Sie den Topfinhalt einige Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen und geben dann den Spinat und die Aubergine hinzu. Anschließend rühren Sie bitte die restlichen Gewürze mit einem Kochlöffel unter und lassen die Zutaten mit aufgelegtem Deckel etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser nachgießen.

Anschließend schmecken Sie das Curry noch einmal mit den Gewürzen ab, füllen es mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und bestreuen das Gericht mit frischem, gehackten Koriander. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen bitte mit Couscous oder Reis.

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,



Leinsamen:

Sonnenblumen-Vollkornbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

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

Außerdem:

etwas Margarine (zum Einfetten)

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

Backzeit 2 bis 2 1/2 Stunden

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,



Mohnsamens:

Mohn-Orangen-Brot (vegan)

Menge: 1 Laib

50 Gramm weiche Margarine (vegane)
 1 Würfel frische Hefe
 2 Teelöffel Orangenabrieb
 250 Milliliter lauwarme Vollmilch (3,5 % Fett)
 1 Esslöffel Tafelsalz
 1 Esslöffel Agavendicksaft
 500 Gramm Mehl (Typ 1050)
 7 Gramm Ei-Ersatz (von Ruf)
 50 Milliliter Mineralwasser 8mehdium
 2 Esslöffel Mohnsamens

Außerdem:

1 Esslöffel Margarine (zum Einfetten)

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

Dann lösen Sie die Hefe zuerst in der lauwarmen Milch auf und mischen Sie danach den Agavendicksaft unter. Dann geben Sie das Mehl sowie das Tafelsalz in ein feines Sieb und sieben es zu der Hefe-Milch-Mischung in die Schüssel. Den Orangen-Abrieb mischen Sie bitte dazu und verkneten die Masse dann zu einem geschmeidigen Teig. Anschließend geben Sie die weiche Margarine hinzu und kneten den Teig nochmal gut durch. Danach lassen Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt etwa 90 Minuten an einem warmen Ort gehen. Dann fetten Sie eine Kastenform mit der Margarine ein und bestäuben sie mit etwas Mehl. Danach geben Sie den Teig in die Form und lassen ihn erneut etwa 60 Minuten an einem warmen Ort gehen. Am Ende der Ruhezeit heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor und pinseln das Brot dann mit dem Ei-Ersatz ein.

Nun bestreuen Sie das Brot mit dem Mohn, geben es mit einer kleinen Schüssel kaltem Wasser in den Ofen (damit das Brot fluffiger wird) und backen es zum Schluss etwa 35-40 Minuten.

Unser Tipp:

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

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,



Chia-Samen:

Chia-Samen-Pudding mit Obst

Menge: 2 Portionen

2 Esslöffel, gehäuft Chiasamen

200 Milliliter Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

4 Teelöffel, gehäuft Leinsamen

4 Esslöffel Haferflocken

200 Gramm Sojajoghurt (oder eine andere Joghurtalternative)

etwas Obst

ein paar Nüsse

etwas Zimt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

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

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

Unser Tipp:

Der Pudding lässt sich auch wunderbar mit Trockenfrüchten zubereiten.

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,



Sesamsamen:

Baba Ganoush mit Fladenbrot oder Pita-Broten

Menge: 4 Portionen

3 Esslöffel Sesamsamen

3 Esslöffel Mohnsamensamen

2 Esslöffel Thymian

150 Milliliter Rapsöl

2 Fladenbrote oder Pita-Brote

2 Auberginen

2 Knoblauchzehen

4 Esslöffel Tahin (aus dem Asia laden)

etwas Saft einer halben Zitrone

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel Kräutersalz

10 Minzeblätter

Außerdem:

etwas Tahin (zum Dippen)

Hacken Sie den Thymian erst mit einem großen Küchenmesser klein, füllen Sie nebenbei den Sesam in eine trockene Pfanne und rösten Sie ihn bei mittlerer Hitze etwas an. Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen den Sesam etwas abkühlen. Anschließend zerstoßen Sie den Sesam mit dem Mohn und dem Thymian in einem Mörser und rühren 125 Milliliter Rapsöl unter.

Danach spülen Sie die Auberginen ab, trocknen sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und befreien die Auberginen mit einem großen Küchenmesser von den Enden.

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,



Sesamsamen:

Fortsetzung: Baba Ganoush mit Fladenbrot oder Pita-Broten

Nun schneiden Sie die Fladenbrote oder die Pita-Brote mit dem großen Küchenmesser waagrecht durch und bestreichen die Brote mit der Ölmischung. Anschließend legen Sie die Brote in eine Auflaufform und grillen sie im Backofen bei Grillfunktion knusprig braun. Nach dem Grillen nehmen Sie die Fladenbrote bitte aus der Form und grillen die Auberginen unter häufigem Wenden ebenfalls braun bis die Oberfläche schwarz wird und Blasen wirft. Dann nehmen Sie die Auberginen aus dem Backofen, lassen sie etwas abkühlen und schälen Sie die Auberginen danach mit einem Gemüsemesser. Anschließend schneiden Sie die Auberginen bitte mit dem großen Küchenmesser grob klein und geben sie dann in ein Sieb und drücken die Aubergine danach aus. Jetzt füllen Sie die Auberginen in eine Schüssel oder ein Litermaß und pürieren sie mit einem Pürierstab fein.

Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann mixen Sie das Tahin, die Mandeln, den Zitronensaft, den Kreuzkümmel und das Kräutersalz in einem Mixer zu eine glatten Paste und vermischen die Paste danach mit der Auberginenpaste.

Anschließend spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Danach hacken Sie die Minze mit dem großen Küchenmesser grob klein und rühren sie unter die Baba Ganoush - Paste.

Nun streichen Sie das Baba Ganoush auf die Brote und bestreuen sie mit der restlichen Minze, bevor Sie die Brote mit dem restlichen Rapsöl beträufeln und mit den restlichen Brothälften bedecken.

Zum Schluss servieren Sie die Baba Ganoush mit Fladenbroten oder Pita - Broten Ihren Gästen mit einem kleinen Schälchen Tahin zum Dippen.

Unser Tipp:

In Südafrika dippt man als Vorspeise gerne Brote in verschiedene Saucen. Eine der beliebtesten Saucen ist eine kalte Sauce namens Tahin, die eigentlich aus der arabischen Küche stammt und die Sie in arabischen oder asiatischen Lebensmittelgeschäften fertig kaufen 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)

Nüsse und Samen,



Erdnüsse:

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)



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](https://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 Schliefenanlagen), 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/petazwei_streetteam_hannover) (unbezahlte Werbung)

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

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,

Kidneybohnen



Linsen - Chili - Sauce für Pasta (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Linsen, rote
500 Gramm Tomatensauce, mit Fruchtfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Dose Kidneybohnen
1 Würfel Gemüsebrühe (vegane)
etwas Tafelsalz
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Chilipulver
etwas Cayennepfeffer
etwas Zimt, etwas Zucker
etwas Thymian, getrocknet
etwas Petersilie, gehackt
nach Belieben Erdnüsse, geschälte
eventuell Wasser bei Bedarf
eventuell Sambal Oelek bei Bedarf

Ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen erst ab und hacken Sie sie zusammen mit der entkernten Chilischote (wenn Sie die Sauce etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen) klein. Dann lassen Sie die Zutaten in etwas heißem Olivenöl in einem Topf anbraten (sie sollen nicht braun werden). Die Linsen geben Sie danach dazu, die Gemüsebrühwürfel und den Cayennepfeffer bröseln Sie darüber und gießen die Tomatensauce an. Das Ganze muss jetzt etwa 20 - 22 Minuten köcheln, bis die Linsen schön weich und ein wenig matschig sind. Dabei müssen Sie öfters umrühren und bei Bedarf Wasser angießen.

Anschließend würzen Sie die Sauce mit Paprikapulver, Tafelsalz, Chilipulver, Zucker und Zimt je nachdem, wie scharf es sein soll (auch etwas Sambal Oelek können Sie noch mit hinein geben). Danach fügen Sie die Kidneybohnen und die geschälten Erdnüsse hinzu und lassen die Sauce dann noch ein paar Minuten köcheln, bis sie eine gute Konsistenz hat. Zuletzt würzen Sie die Sauce bitte mit den Kräutern.

Unsere Tipps:

Diese Linsen – Chili - Sauce passt sehr gut zu grünen Spinat - Nudeln. Sie können eventuell noch etwas veganen Parmesan auf das Gericht streuen.

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,

Kichererbsen:



Kichererbsen - Sambal mit Minze (vegan)

Menge: 2 Portionen

240 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)

5 getrocknete Aprikosen

1 rote Zwiebel

100 Gramm Babyspinat

12 Cocktailtomaten

2 Esslöffel Rapsöl

1 Esslöffel Currypulver

1 Esslöffel Sambal Oelek

2 Esslöffel brauner Zucker (Rohrzucker)

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

etwas Tafelsalz

1 Teelöffel Speisestärke

5 Minzblätter

1 Esslöffel Limettensaft

Geben Sie die Kichererbsen erst in ein Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie dann gut abtropfen. Zwischendurch schneiden Sie die Aprikosen in kleine Stücke, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden die Zwiebeln in etwa 1/2 Zentimeter breite Streifen. Dann putzen Sie den Spinat, waschen ihn gründlich und schleudern ihn anschließend trocken. Nun müssen Sie die Tomaten kalt abspülen, halbieren und die Stängelansätze entfernen.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und dünsten Sie die Zwiebelstreifen darin unter Rühren weich. Gewürzt wird danach mit Curry, Sambal Oelek und braunem Zucker. Dann mischen Sie die Kichererbsen, die Aprikosenstücke, die Tomatenhälften und den Spinat unter. Nun gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen alles vorsichtig mit Tafelsalz. Die Zutaten bringen Sie dann zum Kochen und lassen sie etwa 23 Minuten kochen. Währenddessen verrühren Sie bitte die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser und rühren die Stärke dann unter das Gemüse. Danach müssen Sie alles unter Rühren (damit es keine Klumpen gibt) aufkochen lassen. Als nächstes spülen Sie die Minzblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Blätter in grobe Streifen. Zum Schluss mischen Sie die Minze und den Limettensaft unter das Kichererbsen - Sambal.

Unser Tipp:

Kichererbsen - Samba servieren wir zum Beispiel zu cremigen Humus, Pastagerichten, als Dressing für Tomaten-Salat, gefüllte Paprika mit Reis und Falafelgerichte.

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:

Veganisierte Taubenbrust mit Bohnen und Birnen (vegan)

Menge: 1 Portion

2 Kilogramm Sojawürfel
etwas Geflügelgewürzpulver (zum Beispiel von Knorr oder siehe Tipps)
2 Esslöffel Rapsöl

200 Gramm grüne Bohnen
1 Esslöffel Bohnenkraut
2 Williams-Christ-Birnen
100 Milliliter Apfelsaft
200 Gramm braunen Zucker
1 Teelöffel Thymian (eventuell mehr)
4 Schalotten
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Liter Rotwein (wenn Kinder mitessen roten Traubensaft)
1/2 Liter Gemüsebrühe (vegane)

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

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

Dann füllen Sie die Bohnen in ein grobes Sieb, spülen sie kurz vor der Zubereitung mit kaltem Wasser ab (siehe Tipp) und schneiden anschließend die Enden mit einem großen Küchenmesser ab. Danach bringen Sie ein Kochtopf mit Tafelsalz, Thymian und Bohnenkraut zum kochen und kochen die Bohnen darin etwa 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze gar (lassen sich die Bohnen gut und ohne quietschen durchbeißen, sind sie fertig). Nebenbei ziehen Sie bitte die Schalotten ab, vierteln sie mit einem großen Küchenmesser und geben die Schalotten mit in den Kochtopf. Wenn die Bohnen gar sind, nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und geben die Bohnen zum abschrecken in eine Schüssel mit kaltem Wasser (damit die Bohnen nicht weiter garen und ihre schöne grüne Farbe behalten), bevor Sie sie wieder aus dem Wasser hohlen und in einem groben Sieb abtropfen lassen.

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: Veganisierte Taubenbrust mit Bohnen und Birnen (vegan)

Dann schälen Sie die Birnen, vierteln und entkernen sie mit dem großen Küchenmesser und schneiden die Birnen in Spalten.

Danach lassen Sie den Zucker in einem weiteren Kochtopf bei mittlerer Hitze karamellisieren (bitte lassen Sie den Karamell nicht an die Haut kommen, er wird bis zu 250 Grad heiß) und löschen den Topfinhalt mit dem Apfelsaft ab, bevor Sie den Topfinhalt bei großer Hitze stark einreduzieren. Anschließend geben Sie den Rotwein (oder den roten Traubensaft) hinzu und reduzieren die Flüssigkeiten auf etwa 0,1 Liter. Dann gießen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe auf, reduzieren den Topfinhalt wieder auf etwa 1/4 Liter (Mengenangaben bei einer Zubereitung mit jeweils 1/2 Liter Flüssigkeit) und schmecken ihn eventuell nochmal mit den Gewürzen ab.

Nun würzen Sie die Sojawürfel mit dem Geflügelgewürzpulver, erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Sojawürfel darin bei mittlerer Hitze an. Dann füllen Sie den Inhalt der Pfanne in eine Auflaufform und schieben sie 10 Minuten in den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen. Danach lassen Sie die Sojawürfel 5 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen und erhitzen die Bohnen nochmal in einem dritten Kochtopf mit etwas Gemüsebrühe und etwas Thymian, Salz sowie Pfeffer.

Anschließend kochen Sie die Birnen in dem Apfelkaramel al dente. Zum Schluss geben Sie die Sojawürfel auf vorgewärmte flache Teller und geben die Sauce, die Birnen und die Bohnen dazu, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipp:

Bohnen werden erst kurz vor der Zubereitung gewaschen, so bleiben sie länger frisch.

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,



Lupinen:

Lupinen-Eis-Schokolade
veganer Eiweißdrink

Menge: 1 Portion

50 Gramm Schokolade, zartbitter 70%
250 Milliliter Sojadrink, Hafer-, Mandel- oder Reisdink
1 Paket Vanillezucker, Bourbon-
2 Esslöffel Pulver von Süßlupinen
1 Kugel Eis, (Mango-Sorbet)

Die Zartbitterschokolade brechen Sie in kleine Stückchen. Die Pflanzenmilch bringen Sie nun langsam zum Kochen und lassen dabei die Schokolade und den Bourbon-Vanillezucker unter Rühren schmelzen. Anschließend nehmen Sie das Ganze vom Herd, gießen es in ein anderes Gefäß und stellen es etwa 30 Minuten in den Kühlschrank. Das können Sie auch schon am Vortag zubereiten.

Die kalte Schokomilch mixen Sie jetzt mit dem Lupinenpulver im Mixer durch oder verrühren sie mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß miteinander.

Das Mango-Sorbet-Eis geben Sie zum Schluss in ein hohes Glas und gießen die Schokoladenmilch darauf. Serviert wird die Eis-Schokolade mit Trinkhalm und Löffel.

Arbeitszeit: etwa 8 Minuten
Ruhezeit: etwa 30 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)

Hülsenfrüchte,

Mungbohnen:



Bad Bramstedter asiatischer Schichtsalat (vegan)

Menge: etwa 11 Portionen

100 Gramm Glasnudeln
1 kleiner Chinakohl (je etwa 300 Gramm)
1 Salatgurke
2 rote Pfefferschoten

Für die Marinade:

5 Esslöffel Reisweinessig
3 Esslöffel Limettensaft
6 Esslöffel Sojasauce
2 Teelöffel rote Currypaste (bekommen Sie im Asialaden)
6 Esslöffel Sesamöl
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Zucker

150 Gramm geraspelte Möhren
175 Gramm abgetropfte Mungobohnensprossen (aus der Dose)
250 Gramm Tofu

Garen Sie die Glasnudeln nach Packungsanweisung, geben Sie sie zum Abtropfen in ein Sieb und lassen Sie sie danach erkalten. Währenddessen putzen Sie bitte den Chinakohl. Den Kohl vierteln Sie dann, schneiden den Strunk heraus und schneiden die Kohlviertel in schmale Streifen. Danach spülen Sie den Kohl ab. Nun spülen Sie die Salatgurke ab und schneiden die Enden ab. Die Gurke wird halbiert, mit einem Löffel entkernt und in dünne Scheiben geschnitten. Anschließend spülen Sie die Pfefferschote ab, halbieren sie und schneiden sie in kleine Würfel. Dann vermischen Sie bitte die Gurkenscheiben mit den Pfefferschotenwürfeln.

Für die Marinade verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Limettensaft, der Sojasauce und der Currypaste. Das Sesamöl schlagen Sie danach unter die Marinade und würzen sie mit etwas Zucker, Pfeffer und Tafelsalz. Dann geben Sie etwa zwei Drittel der Chinakohlstreifen in eine große, hohe Glasschüssel (4 bis 5 Liter Inhalt). Die Möhrenraspel verteilen Sie darauf und beträufeln sie mit gut 2 Esslöffeln der Marinade. Die Gurken-Pfefferschoten-Mischung geben Sie danach darauf und beträufeln das wieder mit 3 Esslöffeln der Marinade.

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,

Mungbohnen:



Fortsetzung: Bad Bramstedter asiatischer Schichtsalat (vegan)

Nun geben Sie erst die Mungobohnensprossen und dann die Glasnudeln darauf. Den restlichen Chinakohl verteilen Sie bitte anschließend darauf und beträufeln Alles mit der Hälfte der restlichen Marinade. Dann zerbröseln Sie den Tofu, verrühren ihn mit der restlichen Marinade und geben den Tofu zum Schluss auf den Chinakohl.

Der Schichtsalat wird nun mit Frischhaltefolie zugedeckt in den Kühlschrank gestellt und muss ungefähr 6 Stunden durchziehen.

Unser Tipp:

Glasnudeln

Glasnudeln oder Glasvermicelli werden aus gemahlener Mungbohnen hergestellt und in geschnürten Bündeln verkauft. Hart wie Draht in trockenem Zustand, müssen sie vor Gebrauch eingeweicht werden. Sie sind weniger ein Grundnahrungsmittel, sondern werden vorwiegend als Beilage verwendet. Sie nehmen den Geschmack der anderen Zutaten an und haben gegart eine schlupfrige Struktur. Trocken aufbewahrt, sind sie unbegrenzt haltbar.

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)

Außerdem,**Räuchertofu:**

Waterzooi (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
 250 Gramm Möhren
 250 Gramm Knollensellerie
 2 Porreestangen (nur das Weiße)
 1 Petersilienwurzel
 500 Gramm kleine Kartoffeln (fest kochend)
 1000 Gramm Like Chicken
 etwas Geflügelgewürzpulver (siehe Tipps)
 3 Esslöffel Rapsöl (zum Anbraten)
 1 Liter Gemüsebrühe (vegane)
 3 Petersilienstängeln
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer aus der Mühle
 100 Milliliter Schlagfix
 18 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
 120 Milliliter Mineralwasser

Außerdem:

Zitronensaft

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen. Danach befreien Sie den Knollensellerie mit einem großen Küchenmesser von der Schale und schneiden 160 Gramm davon mit dem Küchenmesser in Stifte. Anschließend geben Sie die Stifte in ein grobes Sieb und spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie den Sellerie im Sieb gut abtropfen lassen. Danach halbieren Sie den Porree mit dem großen Küchenmesser und spülen ihn auch mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde). Nach dem abspülen schütteln Sie den Porree kurz trocken, befreien ihn mit dem Küchenmesser vom Stielansatz und schneiden den Porree ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Stifte.

Dann entfernen Sie die beiden Enden der Petersilienwurzel, ehe Sie die dunklen Stellen des Gemüses raus schneiden. Abschließend schälen Sie die Petersilienwurzel mit einem Sparschäler und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Streifen.

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)

Außerdem,



Räuchertofu:

Fortsetzung: Waterzooi (vegan)

Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen dann von den Stängeln (ein Tipp: der Koch nimmt die unteren Stängel der Petersilie in die eine Hand, den Busch Petersilienblätter in die andere Hand und dreht die Hände einmal in entgegengesetzte Richtung. So befreit man die Petersilie einfach von den Stängeln). Anschließend hacken Sie die Petersilie bitte mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein und legen die gehackte Petersilie dann beiseite.

Danach schneiden Sie 160 Gramm der Möhren sowie eine Stange Porree mit dem großen Küchenmesser in Stifte. Außerdem schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem, reiben die Kartoffeln mit einem Geschirrtuch trocken und halbieren die Kartoffeln dann mit dem großen Küchenmesser.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten das Like Chicken erst bei großer Hitze, dann bei mittlerer Hitze durch. Danach würzen Sie den Fleischersatz mit dem Geflügelgewürzpulver, nehmen ihn mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und reduzieren die Temperatur bevor Sie in der gleichen Pfanne die gewürfelten Zwiebel und das grob zerteilte Gemüse ein paar Minuten andünsten. Dann legen Sie das Like Chicken auf das Gemüse legen, gießen die Gemüsebrühe in die Pfanne und geben die Petersilienstängeln dazu bevor Sie den Pfanneninhalt salzen und pfeffern und die Pfanne mit einem Deckel zudecken. Jetzt lassen Sie die Zutaten bitte bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 20 Minuten simmern (8 kleine Blasen dürfen hoch kommen, die Gemüsebrühe soll aber bitte nicht kochen).

Während der Kochzeit geben Sie die Kartoffeln bitte in einen Kochtopf, bedecken sie mit frischem Wasser, würzen das Wasser mit Tafelsalz, geben die Gemüsestifte in Salzwasser und kochen die Zutaten bei mittlerer Hitze knapp gar, so dass sie noch Biss haben.

Zwischendurch 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)

Außerdem,



Räuchertofu:

Fortsetzung: Waterzooi (vegan)

Nach der Kochzeit nehmen sie das Like Chicken mit dem Pfannenwender aus der Pfanne, geben es auf ein oder zwei Teller und stellen den Fleischersatz bei 70 - 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) zum warm stellen in den Backofen. Außerdem gießen Sie die Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen weiteren Kochtopf. Dann fügen Sie den Schlagfix und den verrührten Ei-Ersatz hinzu, geben drei bis vier Esslöffel von der heißen Gemüsebrühe dazu (für den Geschmack) und rühren die Sahne-Eigelb-Mischung mit einem Schneebesen in die Brühe ein.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle. Sämig wird die Brühe, die mehr eine Suppe als eine Sauce ist, dadurch übrigens nicht, und das soll sie auch nicht werden. Danach schmecken Sie die Brühe nochmal mit Tafelsalz, Pfeffer und Zitronensaft ab.

Zum Schluss verteilen Sie das Like Chicken und die Kartoffeln auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, geben die blanchierten Gemüsestifte darüber und füllen die Teller mit reichlich Brühe auf bevor Sie das Gericht 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)

Außerdem,



Salzgurken:

Frische Salzgurken (Malosolnyje ogurcy, vegan)

Menge: 8 Portionen

2 Kilogramm Gurken
50 Gramm Dill, frisch
50 Gramm Estragon, frisch
50 Gramm Basilikum, frisch
10 Gramm Meerrettich; gerieben
2 Knoblauchzehen
Peperoni; nach Geschmack
60 Gramm Jodfreies Salz
1 Liter Wasser

Außerdem:

1 Mulltuch

Legen Sie die Gurken 2 bis 4 Tage in Wasser ein, sie sollen nur wenig 'aufweichen', also noch knackig sein, und leicht bitter schmecken.

Danach spülen Sie die Gurken mit frischem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und geben die Gurken zusammen mit den übrigen Zutaten - außer Salz - in ein entsprechend großes Glas (für 2 Kilogramm: 3 Liter).

Anschließend kochen Sie das jodierte Salz mit 1 Liter Wasser auf, ziehen dann den Kochtopf von der Kochstelle und lassen das Wasser abkühlen. Danach gießen Sie den Topfinhalt in das Glas, decken es mit einem Mulltuch ab und lassen den Inhalt bei einer Zimmertemperatur von 18 bis 20 Grad Celsius etwa zwei bis vier Tage ziehen.

Sobald die Gärung beginnt, entfernen Sie das Mulltuch und legen einen Deckel auf das Glas (bitte das Glas nicht verschließend und etwa 12 bis 15 Minuten in ein Wasserbad mit kochendem Wasser stellen). Nach den 12 - 15 Minuten verschließen Sie das Glas fest mit dem Deckel und lassen die frischen Salzgurken abkühlen, bevor Sie sie bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

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)



Index:

- Avocado-Spirulina-Smoothie, Seite: 04
 Waldorfsalat (vegan), Seite: 05
 Artischocken 'a la barigoule' (aus der Provence), Seite: 06
 Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm, Seite: 07 - 08
 Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen königsberger Klopsen für einen Bundeskanzler (vegan, SPD), Seite: 09 - 11
 Scharbeutzer Quinoa Salat (vegan), Seite: 12
 Süßkartoffel-Bananen Suppe für Wandsbek (gehört seit 1938 zu Hamburg, vegan), Seite: 13 - 14
 Truthahnsteak Alternative mit Fenchel-Apfelsinen Salat (vegan), Seite: 15 - 16

 Spinatcurry, Seite: 17 - 18
 Sonnenblumen-Vollkornbrot (vegan), Seite: 19
 Mohn-Orangen-Brot (vegan), Seite: 20
 Chia-Samen-Pudding mit Obst, Seite: 21
 Baba Ganoush mit Fladenbrot oder Pita-Broten, Seite: 22 - 23
 Hähnchen-Kraut-Salat aus Lindewitt (Kreis Schleswig-Flensburg, vegan), Seite: 24

 Linsen - Chili - Sauce für Pasta (vegan), Seite: 27
 Kichererbsen - Sambal mit Minze (vegan), Seite: 28
 Veganisierte Taubenbrust mit Bohnen und Birnen (vegan), Seite: 29 - 30
 Lupinen-Eis-Schokolade, Seite: 31
 Bad Bramstedter asiatischer Schichtsalat (vegan), Seite: 32

 Waterzooi (vegan), Seite: 33 - 36
 Frische Salzgurken (Malosolnyje ogurcy, vegan), Seite: 38

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 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

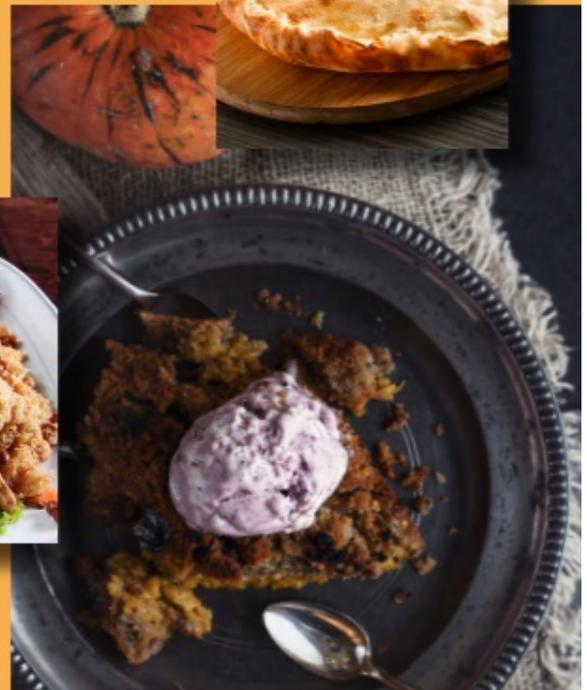
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)