



**Bild:** Pistazien

**Fluorid Kochbuch**  
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



Imprint:

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

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

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen  
(c) 2023 Köche-Nord.de



## Vorwort:

Sehr geehrte Köche-Nord.de!

In diesem kostenlosen Kochbuch soll es einmal um vegane Kochrezepte mit Fluorid gehen. Fluorid kommt zum Beispiel in Walnüsse, Sojabohnen, Erdnuss, Cashewkerne, Gerste, Petersilie, Spinat, Pistazie, Eisbergsalat und Feldsalat. Mineralwasser und schwarzem Tee vor. Auch Mineral- und Trinkwasser liefern Fluorid.

Viel Spaß und Erfolg beim Nachkochen unserer Rezept,  
freundliche Grüße Marcus Petersen - Clausen  
von [www.Koeche-Nord.de](http://www.Koeche-Nord.de)

## Inhalt:

Walnüsse, Seite: 04  
Sojabohnen, Seite: 05 - 06  
Erdnuss, Seite: 07  
Cashewkerne, Seite: 08  
Gerste, Seite: 09 - 10  
  
Petersilie, Seite: 11 - 12  
Spinat, Seite: 13 - 14  
Pistazie, Seite: 15 - 16  
Eisbergsalat, Seite: 17  
Feldsalat, Seite: 20 - 21

---

**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)

## Walnüsse



### Syrischer Spaghettiauflauf

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Nudeln (Spaghetti)  
3 Zwiebeln, fein gewürfelt  
5 Esslöffel Speiseöl  
6 Esslöffel Tomatensaft  
4 Esslöffel Tomatenmark  
400 Gramm Hackfleisch, gemischtes  
3 Esslöffel Walnüsse, gehackt  
6 Esslöffel Käse (Emmentaler), gerieben  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarzer  
½ Teelöffel Thymian, gerebelt  
½ Teelöffel Curry  
Cayennepfeffer

Kochen Sie die Spaghetti in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest (eventuell können Sie das Salz durch 1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe ersetzen und die Spaghetti darin kochen). Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 225 Grad (Oberhitze/Unterhitze) vor. In der Zwischenzeit braten Sie die gehackte Zwiebel in einem Topf in 3 Esslöffel heißem Speiseöl glasig. Dann geben Sie den Tomatensaft und das Tomatenmark, das Hackfleisch, etwas Tafelsalz, Pfeffer und die restlichen Gewürze dazu und lassen die Zutaten in etwa 10 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen. Die Spaghetti schrecken Sie nun bitte warm ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen, vermischen die Spaghetti mit der Hackfleischsauce und den Nüssen und geben die Zutaten in eine gut eingefettete Auflaufform. Anschließend bestreuen Sie alles mit dem Käse und dem restlichen Speiseöl.

Zum Schluss überbacken Sie das Gericht auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten lang goldbraun und servieren es dann 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)

## Sojabohnen



Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Basmati

300 Gramm Chinakohl

Für die Füllung:

1 Zwiebel, gepellt, halbiert, in Scheiben geschnitten

150 Gramm Möhren, geschält, in feine Streifen geschnitten oder geraspelt

100 Gramm Champignons, abgerieben, in feine Scheiben geschnitten

2 Esslöffel weißes Mehl

100 Gramm Sojabohnen, gewaschen, gut abgetropft

2 Esslöffel weißes Mehl

10 Gramm Ingwer, geschält, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, abgezogen, fein gehackt

3 Esslöffel Sojaöl

3 Esslöffel Sojasauce

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Speisestärke

etwas Wasser, kaltes

Bringen Sie in einem großen Topf etwas Wasser zum Kochen. Währenddessen spülen Sie bitte möglichst große Chinakohlblätter unter fließend kaltem Wasser ab und geben sie dann in das kochenden Wasser (blanchieren). Nach etwa 30 Sekunden bis 1 Minute nehmen Sie die Blätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit die Blätter nicht weiter garen) und gut lassen den Chinakohl danach in einem Sieb abtropfen.

Nebenbei kochen Sie den Reis bitte wie gewohnt.

Danach erhitzen Sie für die Füllung in einer großen Pfanne oder in einem Wok 2 Esslöffel Sojaöl und braten das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren kurz an. Abgeschmeckt wird das Gemüse anschließend mit Sojasauce, Pfeffer und Tafelsalz.

---

**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)

## Sojabohnen



Fortsetzung: Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Nun breiten Sie die Chinakohlblätter auf einem Küchenbrett aus und schneiden die dicken Mittelrippen mit einem großen Küchenmesser flach. Dann verteilen Sie die Gemüsefüllung auf den Chinakohlblättern und stellen den in der Pfanne verbliebenen Gemüsesud erst einmal beiseite. Danach schlagen Sie die Seiten der Chinakohlblätter nach innen, damit die Füllung nicht herausfallen kann und rollen die Chinakohlblätter der Länge nach fest.

Jetzt erhitzen Sie erneut 1 Esslöffel Sojaöl in der Pfanne und braten die Chinakohl-Rouladen von allen Seiten darin kurz unter wenden von allen Seiten an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an, legen einen Deckel auf die Pfanne und garen die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten. Dann geben Sie den beiseite gestellten Gemüsesud hinzu, rühren nebenbei die Speisestärke und etwas kaltes Wasser in einer kleinen Schüssel an und dicken die Sauce damit an. Nach Geschmack können Sie die Sauce auch noch mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Sojasauce würzen.

Zum Schluss verteilen Sie die Sauce gleichmäßig auf 3 Teller, geben die Chinakohl-Rouladen darauf und servieren das Gericht Ihren Gästen mit dem fertig gekochten 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)

## Erdnuss



### Erdnuss-Suppe (Nigeria)

Menge: 6 Portionen

- 2 Esslöffel Margarine
- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 Fleischtomaten
- 2 Esslöffel weiße Mehl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Tasse Erdnüsse, fein gehackte
- 2 Tasse Mandelmilch
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, befreien die Tomaten von den grünen Stielansätzen und schneiden die Fleischtomaten auch in Würfel.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Kochtopf. Nun dünsten Sie die Zwiebelwürfel und Tomatenwürfel in den Topf an bis die Zwiebeln glasig sind und sieben anschließend das Mehl ein. Dann bräunen Sie das Mehl kurz mit an (anschwitzen heißt das, aber bitte nicht so das dass Mehl zu dunkel wird). Jetzt löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe unter Rühren langsam ab und lassen die Zutaten aufkochen (damit der Mehlgeschmack verschwindet). Danach geben Sie die Erdnüsse und die Mandelmilch hinzu und lassen die Suppe vor dem abschmecken mit den Gewürzen nochmal etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie dann 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)

## Cashewkerne



Veganer Frischkäse

Menge: etwa 400 Gramm Frischkäse

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

100 Milliliter Reis-, Soja- oder Mandelmilch

abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Saft einer halben Zitrone

1 Teelöffel Cumin

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

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

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

---

**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)

## Gerste



Klostertsuppe für Salzgitter (vegan)

Menge: 6 Portionen

300 Gramm Lauch/Porree  
150 Gramm Möhren  
1 Gemüsezwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
200 Gramm Knollensellerie  
300 Gramm Gerste (Rollgerste)  
300 Gramm veganer Vivaer Speck  
2 Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Würfel Gemüsebrühe (vegan)  
2 Esslöffel Majoran  
1 Esslöffel Petersilie (getrocknet)  
2 Esslöffel Liebstöckel (Nussstock)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Wasser  
2 Esslöffel Rapsöl

Halbieren Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser, spülen Sie ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln Sie den Lauch kurz trocken, entfernen Sie die Stielansätze und schneiden Sie den Lauch danach in Ringe. Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch an und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Außerdem entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser die Schale vom Sellerie, spülen den Sellerie dann mit kaltem Wasser ab, lassen ihn kurz abtropfen und schneiden den Sellerie danach in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem veganen Speck bei mittlerer Hitze leicht an. Dann gießen Sie den Topf bitte mit so viel Wasser auf das die Zutaten knapp bedeckt sind, geben die beiden Brühwürfel in den Suppentopf und lassen die Suppe so lange bei mittlerer Hitze leicht köcheln, bis das Gemüse weich ist aber noch etwas Biss hat (damit noch Nährstoffe enthalten sind).

---

**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)



## Gerste



Fortsetzung: Klostersuppe für Salzgitter (vegan)

Während die Suppe kocht kochen Sie die Rollgerste separat in einem Kochtopf mit Salzwasser. Außerdem schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln dann mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach geben Sie die Kartoffelwürfel zu der Rollgerste in den Kochtopf und lassen sie zusammen weich kochen.

Anschließend würzen Sie die Suppe und die Rollgerste mit Majoran, Petersilie, Liebstöckel/ Nussstock, Tafelsalz und Pfeffer. Dann geben Sie die Rollgerste und die Kartoffeln hinzu und mischen beide Zutaten mit dem Kochlöffel unter bevor Sie die Suppe nochmal leicht bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.

zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren die vegane Klostersuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### 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](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)

## Petersilie



### Bargtheider Drei-Bohnenkeime-Salat

Menge: etwa 5 Portionen

- 100 Gramm schwarze Bohnen
- 100 Gramm rote Bohnen
- 100 Gramm weiße Bohnen
- 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
  
- 125 Milliliter Wasser
- 125 Milliliter Sherryessig
- 125 Milliliter Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Teelöffel gerebelter Thymian
- 1/2 Teelöffel Estragon
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- etwas Tafelsalz
- 50 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven
- 2 rote Zwiebeln (je etwa 60 Gramm)
- 1 Bund Radieschen (je Bund etwa 400 Gramm)
- 1 grüne Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie

Die Bohnen spülen Sie erst in einem Sieb ab und füllen sie in 3 Schüsseln. Danach übergießen Sie sie mit reichlich kaltem Wasser, sodass sie ganz bedeckt sind. Danach lassen Sie die Bohnen über Nacht quellen. Die nicht gequollenen Bohnen müssen Sie am nächsten Tag entfernen., weil sie nicht keimfähig sind. Die restlichen Bohnen geben Sie in 3 Einmachgläser oder Keimgläser und verschließen sie mit Ganze und mit je einem Gummiring. Die Gläser stellen Sie bei Zimmertemperatur (etwa 21 Grad Celsius) umgedreht hin, sodass die Bohnen abtropfen können und auch mit Sauerstoff versorgt werden. Die Bohnen werden zweimal täglich mit lauwarmen Wasser durch die Ganze hindurch gespült. Dann wässern Sie die Bohnen einige Minuten und stülpen das Glas wieder um. Nach etwa 5 Tagen sind die Bohnen genügend gekeimt.

---

**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)

## Petersilie



### Bargtheider Drei-Bohnenkeime-Salat

Dann verrühren Sie das Wasser mit dem Olivenöl in einem Topf. Den Knoblauch ziehen Sie ab, geben ihn mit dem Lorbeerblatt, dem Bohnenkraut, etwas Thymian, Estragon, Fenchel, Pfeffer und Tafelsalz in einen großen Topf und bringen alles zum Kochen. Die Bohnenkeime spülen Sie anschließend mit heißem Wasser gründlich ab und geben sie auch in einen Topf. Dann bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze ziehen. Danach entfernen Sie das Lorbeerblatt und den Knoblauch mit einer Schaumkelle.

Jetzt werden die Oliven halbiert, entsteint und in schmale Streifen geschnitten. Die Zwiebeln ziehen Sie danach ab, schneiden sie zuerst in Scheiben und teilen sie dann in Ringe (Si müssen nur die Scheiben halbieren, das ist mit Ringen gemeint) Nun putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in dünne Stifte.

Die Chilischoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und entfernen die Scheidenwände. Dann schneiden Sie die Schote in kleine Würfel. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden in auch in kleine Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Danach werden die Petersilienblätter von den Stängeln gezupft und klein geschnitten. Die Olivenstreifen, die Zwiebelringe, die Radieschenstifte, die Petersilie, den Chili und den Knoblauch vermengen Sie jetzt in einer großen Schüssel mit den Bohnenkeimlingen und schmecken das Ganze nochmal mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Zum Schluss servieren Sie den Drei-Bohnenkeime-Salat lauwarm.

### 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)

## 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, Tiefkühlwahre  
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)

## 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)

## Pistazie



Fior di mandorla (Italienisches Mandelgebäck)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Mandeln, ohne Haut, gemahlen  
100 Gramm Zucker  
2 Pakete Vanillinzucker  
3 Tropfen Bittermandel-Aroma  
1 Eiweiß (Größe M)  
etwas Puderzucker, zum Wälzen  
12 Mandeln, ganze, abgezogen, zum Garnieren

### Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen erstmal auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Vermischen Sie die abgezogenen gemahlten Mandeln in einer Schüsse mit dem Zucker und dem Vanillezucker. Dann geben Sie die Bittermandel-Aroma dazu, geben das flüssige Eiweiß zu der Masse und kneten alles so lange, bis eine gebundene Masse entstanden ist (das Rezept eignet sich auch gut zur Resteverwertung von Eiweiß).

Die Kastanien-Große Bällchen formen Sie jetzt und wälzen sie in Puderzucker. Eventuell garnieren Sie sie in der Mitte mit einer abgezogenen Mandel und legen sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech mit Abstand zueinander und drücken die Mandeln leicht 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)

## Pistazie



Fortsetzung: Fior di mandorla (Italienisches Mandelgebäck)

Dann backen Sie das Mandelgebäck etwa 12 Minuten.

### Unsere Tipps:

Das Grundrezept können Sie in verschiedene Sorten abwandeln:

Zitrone: Das Bittermandel-Aroma tauschen Sie gegen Zitronen-Aroma aus und mischen es zum Wälzen vor dem Backen Puderzucker gegebenenfalls mit etwas Zitronen-Zucker.

Orange: Das Bittermandel-Aroma tauschen Sie gegen Orangen-Aroma aus und mischen es zum Wälzen vor dem Backen Puderzucker gegebenenfalls mit etwas Orangen-Zucker.

Walnuss: Wälzen Sie vor dem Backen die Bällchen in gehackten Walnüsse und geben Sie 1 Walnuss zum Garnieren oben drauf.

Amarena: Füllen Sie das Grundrezept mit einer Amarena-Kirsche und wälzen Sie die Bällchen vor dem Backen in gehackten Mandeln.

Pistazie: Anstatt der gemahlene Mandeln im Teig können Sie auch gemahlene Pistazien verwenden. Zum Wälzen verwenden Sie vor dem Backen gehackte oder gehobelte Pistazien.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 12 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)

## Eisbergsalat



Hamburger Fischbrötchen deluxe (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Filees im Backteig (von Fisch vom Feld)  
4 Baguettebrötchen  
1 Kopf Eisbergsalat  
1 Schälchen Kirschtomaten  
etwas vegane REWE BIO Remoulade

### **Außerdem:**

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen inklusive Backblech auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Anschließend legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus und backen die Baguettebrötchen sowie die Filees ein paar Minuten im Backofen bei 180 Grad Celsius auf.

Nebenbei halbieren Sie nebenbei den Salat mit einem großen Küchenmesser und spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab. Dann lassen Sie den Salat gut in einem groben Sieb abtropfen, entfernen den Stielansatz (Strunk) mit dem großen Küchenmesser, vierteln den Salatkopf und schneiden ihn in Streifen. Danach spülen Sie auch die Kirschtomaten mit kaltem Wasser ab und lassen sie kurz in einem feinen Sieb abtropfen, bevor Sie die Tomaten mit einem Gemüsemesser halbieren.

Nach dem Aufbacken nehmen Sie die Baguettebrötchen aus dem Ofen und stellen sie zum Abkühlen beiseite. Anschließend wenden Sie die Fischfilets einmal und backen sie in weiteren 10 Minuten fertig.

Nun schneiden Sie die Brötchen längs mit einem Sägemesser (Brotmesser) auf und bestreichen sie dünn mit der veganen Remoulade. Dann legen Sie die Salatblätter darauf und geben die Fischfilets auf den Salat. Anschließend bestreichen Sie die Filets mit der veganen Remoulade und verteilen die Tomatendarauf, bevor Sie die veganen Fischbrötchen zuklappen und 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)





## 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](https://www.instagram.com/tierschutzpartei_niedersachsen)

**P.s.** wir empfehlen zum Tag der Tiere:  
 petazwei\_streetteam\_hannover  
 bei [instagram.com](https://www.instagram.com) (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)

## Feldsalat



Feldsalat mit Orangenschnitzeln und Walnüssen (Rapunzelsalat)

Menge: 4 Portionen

- 1 Paket Feldsalat
- 1 Orange
- 80 Gramm Walnüsse (auch Pinien- oder Sonnenblumenkerne)
- 1 Lauchzwiebel

Für das Dressing:

- 2 Esslöffel Balsamico, weiß
- 2 Esslöffel Walnussöl
- 3 Esslöffel Agavendicksaft
- 3 Esslöffel Orangensaft
- 1 kleines Paket Salatkräuter
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Nehmen Sie den Feldsalat aus der Verpackung, füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser und schneiden Sie danach jede einzelne Feldsalatdolden mit einem Gemüsemesser an (nicht ab, der Feldsalat soll nicht auseinander fallen!). Dann spülen Sie den Salat vorsichtig mit den Händen durch, reinigen den Feldsalat gründlich von Sand und wechseln dabei das Wasser 2 - 3 mal (bis sich kein Sand mehr am Boden der Schüssel befindet). Anschließend lassen Sie den Feldsalat in einem Sieb über dem Spülbecken gut abtropfen und geben ihn dann in eine ausreichend große Schüssel.

Nun spülen Sie die Lauchzwiebel mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und entfernen die Stielansätze mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Lauchzwiebeln möglichst klein schneiden und zu dem Feldsalat hinzugeben. Anschließend entfernen Sie oben und unten die Schale der Orange mit dem großen Küchenmesser, befreien die Orange danach mit dem Küchenmesser von der Schale (ein flexibles Küchenmesser eignet sich dafür am besten) und lösen die einzelnen Filets mit dem Messer heraus. Nun geben Sie die Orangenfilets mit zum Salat und hacken danach die Walnüsse mit dem großen Küchenmesser fein, bevor Sie die Walnüsse über den Salat geben. Anschließend würzen Sie den Salat mit Tafelsalz, Pfeffer und Salatkräutern und mischen den Feldsalat einmal mit den Händen durch.

---

**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)

## Feldsalat



Fortsetzung: Feldsalat mit Orangenschnitzeln und Walnüssen (Rapunzelsalat)

Danach geben Sie das Walnussöl, den Essig, den Agavendicksaft und den Orangensaft in ein verschließbares Gefäß und schütteln es kräftig. Kurz vor dem Servieren (sonst fällt der Salat leider schnell zusammen!) gießen Sie das Dressing über den Salat, mischen diesen nochmal gut durch und servieren den Salat anschließend Ihren Gästen zum Beispiel in kleinen Dessertschalen oder einer Salatschale.

Passt zu Nudeln, kann Vorspeise oder Beilage 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)



## Index:

- Syrischer Spaghettiauflauf, Seite: 04  
Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking), Seite: 05 - 06  
Erdnuss-Suppe (Nigeria), Seite: 07  
Veganer Frischkäse, Seite: 08  
Klostertsuppe für Salzgitter, Seite: 09 - 10
- Bargtheider Drei-Bohnenkeime-Salat, Seite: 11 - 12  
Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm, Seite: 13 - 14  
Fior di mandorla (Italienisches Mandelgebäck), Seite: 15 - 16  
Hamburger Fischbrötchen deluxe (vegan), Seite: 17  
Feldsalat mit Orangenschnitzeln und Walnüssen (Rapunzelsalat), Seite: 20 - 21

---

**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](http://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

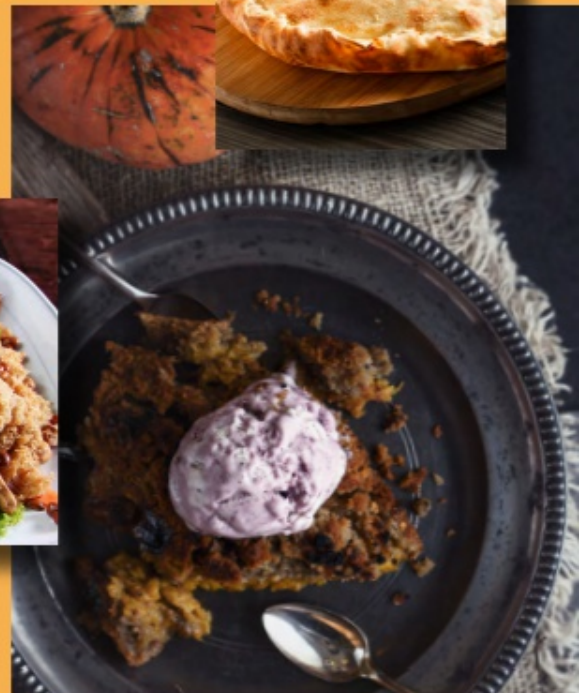
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

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

Chia Samen Rezepte

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



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

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