



**Bild:** Hamburger Speicherstadt

deutsches 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 User von Köche-Nord.de!

In diesem Kochbuch möchte ich versuchen, Ihnen einen großen Überblick von deutschen Kochrezepten bei [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de) zu geben. Einige unserer veganisierten Gerichte rufen bei mir übrigens Kindheitserinnerungen hervor und lassen hoffentlich auch Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Ob in der Schulkantine, im Ferienlager oder auf der Arbeit/im Studium, ich hoffe ich kann mit diesem Kochbuch den vegan lebenden Heranwachsenden zeigen wie man ohne Tierleid und Tieraussbeutung gut kochen kann!

## Die gute Nachricht:

Norddeutsche brauchen nicht auf ihr geliebtes Krabbenbrötchen oder Lachsbrötchen verzichten!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

[www.Köche-Nord.de](http://www.Köche-Nord.de)

## Inhalt:

Suppen, Seite: 03 - 53

Eintopf, Seite: 54 - 55

Index, Seite: 56 - 57

## P.s.

Sicher werden Sie sagen, "wo ist das ein deutsches Kochbuch? Ich habe die Rezepte noch nie gegessen?!". Dieses Kochbuch von einem (Nord)deutschen der Ihnen aus Zutaten die es in Deutschland gibt kostenlos köstliche Rezepte zeigen möchte! Übrigens habe ich dieses PDF-Buch ins Internet gestellt weil bei [Google.play/books](https://play.google.com/books/publish/) unter deutsches Kochbuch immer ein altdeutsches Kochbuch aus dunklen Zeiten steht... ich sage mit einfach: "NEUE REZEPTE BRAUCHT DAS LAND!" und habe auch unter <https://play.google.com/books/publish/> (unbezahlte Werbung) dieses Ebook veröffentlicht (und ja, das dürfen Sie auch gerne machen!).

---

**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)

## Suppen:



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, vakuumiert (oder aus dem Glas)  
1 Stück 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 (mittelscharf)  
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 (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).

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

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. Dabei lassen Sie sie bitte unter Rühren mit einem Kochlöffel etwa 1 Minute köcheln 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 die 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).

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



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 vorgewärmten tiefen Teller oder einer vorgewärmten 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 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.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Apfel-Linsen-Suppe für Wyk auf Föhr (Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr, vegan)

Menge: 6 Portionen

4 mittelgroße Äpfel (Boskoop)  
1 Zwiebel  
2 Stücke Ingwerwurzel  
8 Esslöffel Rapsöl  
600 Gramm Linsen, rote  
1.600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
400 Milliliter Apfelsaft, naturtrüber  
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel Korianderpulver  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und die Zwiebeln und schneiden Sie beide Zutaten klein. Dann spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entkernen die Äpfel und schneiden sie in Würfel. Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln, den Ingwer sowie die Äpfel darin einige Minuten an. Anschließend geben Sie die Linsen hinzu, mischen die Zutaten mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie nochmals ganz kurz. Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie rund 15-17 Minuten mit Deckel köcheln. Die Linsen saugen dabei übrigens fast die gesamte Flüssigkeit auf.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Apfel-Linsen-Suppe für Wyk auf Föhr (Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr, vegan)

Wenn die Linsen schön weich sind geben Sie den Apfelsaft hinzu und pürieren die Suppe mit einem Püriermixer. Nun würzen Sie das Gericht noch mit Kreuzkümmel, Koriander, Tafelsalz und gegebenenfalls Pfeffer (Achtung: Der Ingwer ist auch schon scharf!), richten es mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen mit selbst gebackenem Brot als Beilage.

### Unser Tipp:

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

### Weitere Tipps:

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

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

**Suppen:**

Präsidenten-Kartoffel-Sauerkraut-Suppe mit Merguez  
für unseren Bundespräsident (vegan)

Menge: 4 Portionen

6 Kartoffeln (mehlig kochend)  
6 Möhren  
2 Zwiebeln  
2 Pakete Sauerkraut  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 Gemüsebrühe (vegane)  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
etwas Kümmel  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Tomatenmark

**Außerdem:**

4 Merguez (vegan)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln dann mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel (damit die Würfel eine gleiche Garzeit haben). Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in gleichgroße Scheiben. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel darin an und geben danach die Kartoffeln sowie die Möhren und die Merguez hinzu. Dann verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel, braten sie noch kurz mit an und geben danach das Sauerkraut aus der Dose dazu. Anschließend lassen Sie die Zutaten kurz mit schmoren und gießen den Topf dann mit kaltem Wasser aufgießen. Nun lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze mit Deckel so lange kochen bis die Kartoffeln und die Möhren weich sind aber noch etwas Biss haben (damit die Nährstoffe nicht ganz vergekocht sind).

Anschließend rühren Sie die 2 Esslöffel Tomatenmark mit einem Kochlöffel ein und schmecken die Suppe nach eigenem Geschmack mit Gemüsebrühe und Kümmel ab. Kurz vor Ende (wegen der Säure) rühren Sie noch 1 Teelöffel Agavendicksaft in die Suppe ein,

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Präsidenten-Kartoffel-Sauerkraut-Suppe mit Merguez  
für unseren Bundespräsident (vegan)

Dann füllen Sie die Präsidentensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Nebenbei:

Marcus Petersen-Clausen hat für dieses Rezept nach den Lieblingsgerichten unseres Präsidenten gesucht, ist auf Sauerkraut und Kartoffel gestoßen und hat aus den beiden Zutaten eine Präsidentensuppe kreiert die unserem Bundespräsidenten hoffentlich schmeckt. Selbstverständlich hat der Autor das Gericht auch per E-Mail an das Bundespräsidentenamt geschickt.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Blaubeersuppe für den Hamburger SV (vegan)

Menge: 3 Portionen

300-320 Gramm Heidelbeeren (Blaubeeren), frisch  
4 Esslöffel brauner Zucker  
750 Milliliter Wasser  
1/2 Esslöffel Stärkemehl

Geben Sie die Blaubeeren in ein Sieb und tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Dann nehmen Sie das Sieb wieder aus dem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen. Danach geben Sie die Blaubeeren in einen Suppentopf und mischen sie mit dem braunen Zucker. Anschließend geben Sie die 750 Milliliter kaltes Wasser hinzu und erhitzen den Topfinhalt auf mittlerer Hitze.

Während der Topfinhalt erhitzt wird geben Sie das Stärkemehl in eine kleinen Schüssel und rühren es mit etwas kaltem Wasser an. Dann reduzieren Sie die Hitze der Kochstelle kurz bevor die Beeren im Topf kochen und rühren die Stärkemehlmischung mit einem Kochlöffel ein. Jetzt lassen Sie die Suppe unter öfterem Rühren mit dem Kochlöffel etwa 60 Minuten kochen, ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle und rühren die Suppe noch drei Minuten weiter. Anschließend lassen Sie die Blaubeersuppe abkühlen, gießen sie in eine Kanne oder ein Tonschüssel, lassen sie Suppe noch etwas abkühlen und stellen sie zum Erkalten in den Kühlschrank.

Sobald die Blaubeersuppe schön kühl ist können Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

## Unsere Tipps:

Sie können die Blaubeersuppe auch als Beigabe zu Müsli Ihren Gästen servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

O Gott, von dem wir alles haben,  
wir preisen dich für deine Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst;  
nun segne auch, was du uns gibst.

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Gulaschsuppe für Friedrichstadt (Kreis Nordfriesland, vegan)

Menge: 6 Portionen

2 Gemüsezwiebeln  
2 Stangen Stangensellerie  
4 Möhren  
2 Stangen Lauch/Porree  
400 Gramm Tomatenmark  
2 Dosen Tomaten, gehackt  
2 Paprika, rot  
2 Paprika, gelb  
2 Paprika, grün  
2 Chili  
300 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
400 Gramm Räuchertofu  
4 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)  
2 Esslöffel braunen Zucker  
700 Milliliter Rotwein, bio, halbtrocken (oder roten Traubensaft)  
2 Teelöffel Schmalz, vegan  
2 Esslöffel Speiseöl zum Anbraten  
Kräuter, zum Beispiel Majoran, Petersilie, Thymian  
nach eigenem Belieben Fondor  
etwas Tafelsalz  
1.200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
4 Zehen Knoblauch  
nach eigenem Belieben Zuckercouleur  
nach eigenem Belieben Speisestärke

Wir empfehlen Ihnen die Zutaten vor der Zubereitung zu putzen und zu schneiden und erst nach der Schnipperei mit dem Kochen anzufangen. Die Vorbereitung ist durchaus zeitaufwendig.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



### Gulaschsuppe für Friedrichstadt (Kreis Nordfriesland, vegan)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren Sie sie längs und schneiden Sie die Zwiebeln quer in dünne Streifen. Dann spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab, halbieren den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus, entfernen die Stielansätze und schneiden den Lauch in halbe Ringe. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Möhren in mundgerechte Stücke. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Außerdem schneiden Sie den Sellerie bitte in sehr kleine Stücke. Nun schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln roh in etwa 0,5 Zentimeter kleine Stücke. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in grobe Stücke schneiden (diese können gerne etwas größer sein).

Danach erhitzen Sie das Speiseöl und das vegane Schmalz in einem Topf, geben die Zwiebelstücken hinzu und dünsten sie glasig. Dann geben Sie die Möhren, den Lauch, den Knoblauch und den Sellerie hinzu und braten die Zutaten unter Rühren (mit einem Kochlöffel) mit. Dabei müssen Sie bitte immer schön rühren und die Zutaten in Bewegung halten.

Jetzt schieben Sie das Gemüse an den Topfrand und geben das Tomatenmark in die Mitte wo Sie es maximal eine Minute anbraten. Dann löschen Sie die Zutaten mit dem Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit rotem Traubensaft ) ab und lassen die Flüssigkeit einkochen. Dieser Vorgang kann übrigens durchaus 10 Minuten dauern. Dabei müssen Sie bitte immer schön rühren.

Danach geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und fügen die kleine Dose Tomaten, die Paprikastücke, den in etwa ein Zentimeter gewürfelten Räuchertofu, die Kartoffeln, die Gemüsebrühe und die Gewürze (Zucker, Tafelsalz, Paprikapulver, gehackte Chili, Kräuter, Fondor etc.) hinzu. Dann lassen Sie den Topfinhalt so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Kartoffeln gar sind (das dürfte etwa 30 Minuten dauern).

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Gulaschsuppe für Friedrichstadt (Kreis Nordfriesland, vegan)

Nach eigenem Belieben können Sie die Suppe mit etwas Speisestärke abbinden und/oder mit etwas Zuckercoleur abdunkeln und mit Tafelsalz abschmecken.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit einem Baguette oder Brot als Beilage

### Unser Tipp:

Die Suppe kann gut wieder aufgekocht werden und schmeckt gefühlt nach jedem Aufwärmen besser.

### Weitere Tipps:

<https://www.köche-nord.de/schleswig-holstein-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 Schleswig-Holstein 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/>

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

**Suppen:**

Quitten-Linseneintopf mit Kokosmilch für die Hamburger Tafel (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Quitten, à 180 Gramm  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
250 Gramm Tomaten, passierte  
400 Milliliter Kokosmilch  
450 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
180 Gramm Linsen, rote  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Zimt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

**Außerdem:**

4 vegane Bratwürstchen  
3 Esslöffel Speiseöl

Schälen Sie die Quitten mit einem Sparschäler, vierteln Sie sie mit einem großem Küchenmesser und entfernen Sie das Kerngehäuse der Quitten. Dann schneiden Sie die Quitte mit dem großem Küchenmesser in schmale Spalten. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel.

Danach geben Sie die Linsen in ein grobes Sieb und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Linsen gut abtropfen lassen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf, geben 100 Milliliter Wasser hinzu und dünsten die Quitte etwa 7 Minuten bei großer Hitze. Nach den 7 Minuten geben Sie die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hinzu und dünsten beide Zutaten etwa 2 Minuten mit. Danach geben Sie die passierten Tomaten, die Kokosmilch, die Gemüsebrühe und die Linsen mit in den Kochtopf.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

**Suppen:****Forsetzung:**

Quitten-Linseneintopf mit Kokosmilch für die Hamburger Tafel (vegan)

Jetzt lassen Sie den Topfinhalt etwa 20 Minuten köcheln und schmecken ihn danach mit Tafelsalz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel ab.

Nebenbei erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die veganen Bratwürste darin an. Danach schneiden sie die veganen Würste in Stücke. Anschließend füllen Sie den Quitten-Linseneintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Suppenteller und geben die veganen Würste obenauf.

Zum Schluss servieren Sie den Eintopf Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Hauptgericht.

**Anmerkung:**

Wir versuchen mit diesem Rezept unbezahlte Werbung für die Hamburger Tafel (<https://Hamburger-tafel.de>) zum machen und würden uns freuen, wenn Sie die Tafel unterstützen!

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Gurkenkaltschale für Garding (Kreis Nordfriesland, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Salatgurken  
500 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Dill  
1 Schuss Mineralwasser  
nach eigenem Belieben Knoblauchpulver, oder frischer Knoblauch

Spülen Sie die Salatgurken mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schälen Sie die Gurken bevor Sie sie grob in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Dazu geben Sie bitte noch einen Schuss Mineralwasser und den Sojajoghurt. Dann mixen Sie die Zutaten einmal gut durch, bis keine Stücke mehr vorhanden sind.

Danach spülen Sie auch den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill klein bevor Sie ihn zusammen mit Tafelsalz und Pfeffer mit in den Mixer geben. Wenn Sie möchten, geben Sie jetzt noch etwas Knoblauchpulver dazu (frischer geht natürlich auch). Anschließend mixen Sie die Zutaten noch einmal kurz durch, richten die Kaltschale in tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Die Menge reicht übrigens entweder für 4 Personen als kleine Zwischenmahlzeit oder Vorspeise. Soll das Ganze als Suppe gegessen werden, reicht es leider nur für 2 Personen.

### Unser Tipp:

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

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Rosenkohlcremesuppe für Hamburg-Altstadt (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Rosenkohl, kleingeschnitten  
1 Teelöffel Margarine  
1 Esslöffel, gehäuft Zwiebeln, klein gewürfelt  
300 Milliliter Gemüsebrühe  
100 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben  
1 Esslöffel veganer Speck, gebraten  
etwas Petersilie

Befreien Sie den Rosenkohl unter fließendem kaltem Wasser vom äußeren groben Schmutz. Danach schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) großzügig mit einem Gemüsemesser ab und entfernen die äußeren Blätter des Rosenkohls bevor Sie die Röschen mit dem Gemüsemesser halbieren (damit sie schneller und gleichmäßiger garen).

Anschließend erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel und den veganen Speck darin an, löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe und pflanzlicher Sahne ab sobald die Zwiebelwürfel glasig sind und geben den Rosenkohl mit in den Topf. Danach lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit Muskat ab.

Zum Schluss richten Sie die Rosenkohlcremesuppe auf vorgewärmten Suppentellern oder in Suppentassen ab, bestreuen sie mit den veganen Speckwürfeln und der Petersilie und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Rotkohl-Walnuss-Suppe für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Walnüsse  
30 Gramm Margarine  
2 Teelöffel brauner Zucker  
2 Esslöffel Balsamico  
1 Apfel, säuerlich (Boskoop)  
400 Gramm Rotkohl  
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne)  
1 Messerspitze Zimt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Vierteln Sie den Rotkohl mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie den Stielansatz (Strunk) und entfernen Sie eventuell die äußeren Blätter. Dann schneiden Sie den Rotkohl mit dem großem Küchenmesser in feine Streifen oder reiben ihn auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Nun schälen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse, schneiden den Apfel ebenfalls in Viertel und schneiden die Apfelviertel danach mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem hacken Sie Walnüsse bitte auch mit dem großem Küchenmesser grob klein.

Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und lassen den Zucker darin bei mittlerer bis großer Hitze karamellisieren. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit Balsamico ab (Vorsicht vor den Essigdämpfen). Danach geben Sie die Apfelwürfel und die Walnüsse (bitte behalten Sie ein paar Walnüsse für die Dekoration zurück) mit in den Topf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und lassen sie unter Rühren etwa 2 Minuten bei großer Hitze rösten.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Rotkohl-Walnuss-Suppe für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Jetzt geben Sie den Rotkohl in den Suppentopf, gießen ihn mit der Gemüsebrühe auf und lassen die Suppe etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Rotkohl-Walnuss-Suppe bitte mit einem Stabmixer oder Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, gießen die pflanzliche Sahne dazu, verrühren den Topfinhalt nochmal mit dem Kochlöffel und lassen die Suppe nochmals kurz bei großer Hitze aufkochen. Abgeschmeckt werden die Zutaten danach mit Tafelsalz, Pfeffer und Zimt und eventuell noch mit etwas Essig.

Zum Schluss richten Sie die Rotkohl-Walnuss-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit den restlichen gehackten Walnüssen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Rucolacremesuppe mit gerösteten Pinienkernen für Wilhelmsburg  
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Schalotten  
1 kleine Knoblauchzehe  
30 Gramm Margarine  
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
300 Milliliter Sojasahne  
50 Gramm Sojajoghurt  
1 Bund Rucola  
3 Esslöffel Pinienkerne  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat

Lassen Sie viel kaltes Wasser in ein Spülbecken laufen und spülen Sie den Rucola darin ab. Wenn der Salat gut durchgewaschen ist geben Sie ihn in ein Sieb und lassen den Salat gut abtropfen (von einem Gebrauch einer Salatschleuder würden wir abraten da Rucola ein sehr feiner und empfindlicher Salat ist, er könnte in der Schleuder durch die Fliehkraft zerquetscht oder zerdrückt werden). Nach dem Putzen gucken Sie ob Sie sehr lange Stiele am Salat haben: die Stiele sind unter Umständen sehr holzig und fest und schmecken eventuell etwas bitter, deshalb sollten Sie die Stiele des Rucola mit einem Küchenmesser etwas kürzer schneiden.

Nun geben Sie die Pinienkerne in eine Pfanne ohne Speiseöl/Margarine und rösten sie auf einer Kochstelle bei mittlerer Hitze goldgelb. Anschließend geben Sie die Pinienkerne in einen tiefen Teller und lassen sie gut abkühlen.

Während die Pinienkerne abkühlen ziehen Sie bitte die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem Küchenmesser getrennt in feine Würfel. Dann zerlassen Sie die 30 Gramm Margarine in einem ausreichend großem Topf und braten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin glasig. Anschließend gießen Sie den Topf mit Gemüsebrühe auf und lassen die Brühe bei großer Hitze einmal aufkochen.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Rucolacremesuppe mit gerösteten Pinienkernen für Wilhelmsburg  
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Wenn die Gemüsebrühe kocht, fügen Sie bitte die Sojasahne hinzu und lassen den Topfinhalt noch einmal aufkochen.

Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und geben den Rucola und den Sojajoghurt in die Suppe. Dann würzen sie die Rucolasuppe mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat, je nach Geschmack und pürieren sie mit einem Pürierstab fein.

Jetzt richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentellern an, geben die Pinienkerne hinein geben und servieren die Suppe zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Kartoffelsuppe für Husum (Kreis Nordfriesland, vegan)

Menge: 5 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Bund Suppengemüse (Möhren, Lauch, Sellerie und Petersilie)  
1 ½ Liter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Gramm Räuchertofu  
1 Gemüsezwiebel  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle  
etwas Thymian, gerebelt  
etwas Knoblauch, aus der Mühle  
etwas Sojamilch (Sojadrink), ( Natur + Calcium)  
4 Esslöffel Hefe (Edelhefeflocken)  
3 Esslöffel weißes Mehl

### Außerdem:

etwas Küchenpapier

### Vorbereiten:

Schälen Sie als erstes die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit dem Küchentuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Nun schälen Sie den Sellerie, spülen ihn ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden den Sellerie in kleine Stücke oder Würfel. Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken, befreien ihn mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden den Lauch dann in Ringe. Danach spülen Sie auch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Dann tupfen Sie den Räuchertofu eventuell mit dem Küchenpapier trocken, schneiden ihn in kleine Würfel, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Kartoffelsuppe für Husum (Kreis Nordfriesland, vegan)

Kochen:

Beim Kochen erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einem großen Topf, geben den Räuchertofu hinein und braten ihn knusprig an. Nebenbei können Sie die Gemüsebrühe anrühren. Dann fügen Sie die Zwiebeln hinzu und dünsten sie mit dem Räuchertofu zusammen an bis die Zwiebeln glasig sind. Danach geben Sie die Kartoffeln und das Gemüse (außer der Petersilie) in den Topf und füllen die Zutaten mit der Gemüsebrühe auf bis alles gut bedeckt ist. Jetzt bringen Sie die Suppe zum Kochen, reduzieren danach die Hitze etwas und lassen das Gericht etwa 30 Minuten mit Deckel kochen.

Würzen:

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, entfernen den Deckel und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab leicht und kurz. Die Kartoffeln müssen dabei übrigens nicht ganz zu Brei werden und der Tofu sollte nicht zu stark mit püriert werden. Danach ziehen Sie den Topf wieder auf die Kochstelle und rühren einen Schuss Sojamilch, das Mehl und die Edelhefeflocken mit einem Kochlöffel ein bevor Sie das Gericht nochmal kurz aufkochen lassen.

Je nach gewünschter Dicke und Sämigkeit der Suppe können Sie natürlich mehr oder weniger Sojamilch, Mehl und Edelhefeflocken dazugeben. Außerdem können Sie die Suppe je nach Geschmack mit Tafelsalz, Thymian, Pfeffer (weiß und bunt) und abgezogenem und gewürfeltem Knoblauch (oder Knoblauchpulver) würzen und die Petersilie unterrühren.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Unsere Tipps:

Die Edelhefeflocken, die Sojamilch und das Mehl ersetzen bei diesem Gericht Schmand, Milch, Schmelzkäse oder sonstige Tierprodukte ausgezeichnet. Der Räuchertofu schmeckt angebraten wie knuspriger würziger Speck.

Somit ist diese Suppe auch ein sehr köstliches Gericht für jeden, der sich eine Kartoffelsuppe nicht ohne deftigen Speck und cremige Sahne vorstellen kann.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Ribollita für Preetz (Kreis Plön, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Bohnen, weiße  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
1 Gemüsezwiebel  
1 Stangen Staudensellerie  
1 kleiner Wirsing  
200 Gramm Möhren  
1 kleine Dose Tomaten, geschälte  
2 Esslöffel Tomatenmark  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Gemüsebrühe (vegan)

Schütten Sie die weißen Bohnen auf ein Sieb, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Bohnen danach gut abtropfen. Dann pürieren Sie die Hälfte der Bohnen mit einem Pürierstab.

Danach schneiden Sie vom Staudensellerie zuerst den unteren Teil des Gemüses mit einem großem Küchenmesser ab, trennen die einzelnen Blattstiele voneinander und spülen den Sellerie mit kaltem Wasser ab. Dann entfernen Sie auch die feinen Blätter der Stiele und befreien den Staudensellerie, falls nötig, mit einem Sparschäler von den harten Fasern bevor Sie den Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Nun lassen Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken, geben die Wirsingblätter hinein, bewegen sie vorsichtig mit den Händen und geben den Wirsing danach in ein Sieb. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte bis sich keine Erdreste mehr an dem Gemüse befinden. Dann schneiden Sie die Blätter in Streifen. Jetzt schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren in mundgerechte Stücke schneiden. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, vierteln die Tomaten, entfernen den grünen Stielansatz mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden die Tomaten etwas kleiner.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Ribollita für Preetz (Kreis Plön, vegan)

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in kleine Würfel, erhitzen das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie das Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln, gießen den Topf danach nach Bedarf mit Gemüsebrühe auf und kochen es bei großer Hitze weich. Danach geben Sie die Bohnen (pürierte und ganze) mit dem Bohnenkraut zum Gemüse, würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und träufeln etwas Olivenöl darüber.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen mit gebackenem Ciabatta.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Salatsuppe mit Radieschen für Altona-Nord (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Suppe:

200 Gramm Kopfsalat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Esslöffel Rapsöl  
1 Prise Tafelsalz  
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Teelöffel brauner Zucker  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1/2 Teelöffel Muskat  
1 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Rapsöl

**Außerdem:** (für die Radieschendeckel)

100 Gramm Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
100 Gramm Margarine  
4 Scheiben Vollkornbrot

Und: (für die Radieschenmaus)

4 Radieschen (pro Maus ein Radieschen mit frischem Blattgrün)

Vierteln Sie für die Suppe den Kopfsalat mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie die Stielansätze und schneiden Sie die Salatblätter in gleichgroße Streifen. Dann geben Sie den Salt in ein Sieb, lassen kaltes Wasser in ein Spülbecken laufen und tauchen das Sieb immer wieder in das Wasser bis der Salat keine Verunreinigungen mehr vorweist.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Knollen grob in Würfel.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Salatsuppe mit Radieschen für Altona-Nord (Bezirk Altona, vegan)

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf, dünsten die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig und geben danach die Kartoffeln hinzu. Jetzt verrühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel, geben den Salat dazu und rühren einen Esslöffel braunen Zucker mit dem Kochlöffel unter. Danach warten Sie bitte, bis der Salat zusammen gefallen ist bevor Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer würzen. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und geben die Muskatnuss und den Zitronensaft hinzu bevor Sie die Suppe für 10 Minuten bei großer Hitze kochen lassen.

Währenddessen spülen Sie für die Radieschendeckel die Radieschen mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen, raspeln die Radieschen mit einer Küchenreibe in eine Schüssel und drücken die geraspelten Radieschen dann in einem sauberen Küchentuch aus.

Anschließend spülen Sie den Schnittlauch und die Petersilie getrennt mit kaltem Wasser ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Dann schneiden den Schnittlauch mit einem großem Küchenmesser in Röllchen und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Danach geben Sie die Kräuter in eine Schüssel und vermischen sie mit der zerlassener Margarine. Außerdem stechen Sie bitte mit einem Glas aus dem Brot runde Deckel ausstechen.

Danach fertigen Sie die Radieschenmaus an:

Dafür schneiden Sie die Wurzeln der Radieschen bitte nicht ab (sie diese dient als Schwanz). Das Grün der Radieschen schneiden Sie bitte mit einem kleinem Gemüsemesser so ab, dass eine kleine Nase stehen bleibt. Oberhalb der Nase schneiden Sie danach die Radieschenkugel zweimal schräg an, sodass kleine Augenscheiben entstehen. Hinter jedem Auge ritzen Sie mit dem keinem Küchenmesser einen Spalt ein und schieben dort die Abschnitte von den Augen hinein. Jetzt stechen Sie noch per Zahnstocher Pupillen in die Augen ein und schieben in diese Löcher etwas vom Blattstängel schieben.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Salatsuppe mit Radieschen für Altona-Nord (Bezirk Altona, vegan)

Nach der Kochzeit der Suppe pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab glatt. Dann lassen Sie die Salatsuppe abkühlen, füllen sie eventuell um (wenn der Topf nicht in den Kühlschrank passt) und lassen die Suppe im Kühlschrank kalt werden

Nach dem Erkalten füllen Sie die Suppe in ein schönes Glas und verstreichen noch die Margarine auf dem Brotdeckel. Anschließend legen Sie den Radieschendeckel auf das Glas und platzieren vor dem Servieren obendrauf das "Mäuschen".

Zum Schluss servieren Sie die Salatsuppe mit Radieschen Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Safransuppe für Altona-Altstadt (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln, geschält und gewürfelt (mehlig kochend)  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1 Messerspitze Safran  
2 Esslöffel Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
14 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
100 Milliliter Mineralwasser  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Schnittlauch, fein gehackter

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel. Dann geben Sie die Gemüsebrühe in einen Topf und lassen Sie sie aufkochen. Wenn die Brühe kocht geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Mixstab oder einem Pürierstab und streichen die Suppe durch ein Sieb. Danach geben Sie den Safran in die Suppe und verrühren die Zutaten nochmal gut mit einem Kochlöffel.

Anschließend verquirlen Sie die pflanzliche Sahne mit dem Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel (mit einer Gabel können Sie die beiden Zutaten am besten verrühren) und gießen eine Tasse von der Suppe dazu bevor Sie den Schlüsselinhalt nochmal gut vermischen. Jetzt geben Sie das pflanzliche Sahne-Ei-Ersatz-Gemisch in den Topf zur Suppe zurück und erhitzen die Suppe nochmals bei mittlerer Hitze.

Während Sie die Suppe erhitzen spülen Sie bitte den Bund Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit einem großem Messer in feine Röllchen. Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an, bestreuen sie mit den Schnittlauchröllchen und servieren die Safransuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

**Suppen:**

Sauer-Scharf-Suppe für Othmarschen (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm planted.chicken  
60 Gramm Spitzpaprikaschoten, frische rote  
60 Gramm Bambussprossen  
60 Gramm Räuchertofu, frisch  
10 Gramm Morcheln, getrocknete, schwarze, chinesische  
14 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
100 Milliliter Mineralwasser  
1 Bund Schnittlauch  
800 Milliliter Gemüsebrühe (Instantprodukt, vegan)  
3 Teelöffel Essig-Konzentrat (25%)  
5 Esslöffel Sojasauce  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
1 kleine Chilischote, frisch, fein gehackt, rot  
3 Esslöffel brauner Zucker  
2 Teelöffel Tafelsalz  
1 Zehe Knoblauch, frisch, gehackt  
4 Esslöffel Kartoffelmehl / Tapiokamehl, mit 8 Esslöffeln kaltem Wasser verrührt  
2 Esslöffel Sesamöl

**Außerdem:**

etwas Geflügelgewürzpulver  
etwas Küchenpapier

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit einer Gabel und dem Mineralwasser.

Dann lassen Sie die Morcheln in heißem Wasser mindestens 30 Minuten einweichen und schneiden sie danach in Stücke. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten das planted.chicken 3-5 Minuten von beiden Seiten an bevor Sie es mit dem Geflügelgewürzpulver würzen und danach zerkleinern.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Sauer-Scharf-Suppe für Othmarschen (Bezirk Altona, vegan)

Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprika mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Außerdem tupfen Sie bitte den Tofu mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn ebenfalls in Streifen.

Nun spülen Sie die Bambussprossen mit kaltem Wasser ab, zerkleinern sie etwas mit dem großem Küchenmesser oder kaufen am besten fertig geschnitten Bambus im chinesischen Supermarkt. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe zusammen mit dem planted.chicken, Chili, Knoblauch in einem Topf zum Kochen. Wenn die Brühe kocht, geben Sie die Morcheln, Bambus, Paprika und den Tofu in den Topf und lassen das Ganze nochmals aufkochen.

Jetzt würzen Sie den Topfinhalt mit Essig, Sojasauce, Tafelsalz, Pfeffer und braunem Zucker und lassen die Suppe erneut aufkochen. Nebenbei verrühren Sie die Kartoffelstärke in einer Schüssel mit den 8 Esslöffeln kaltem Wasser, geben die Stärke dann in den Topf, rühren dabei mit einem Schneebesen (damit sich keine Klumpen bilden) und rühren dann den Ei-Ersatz in die kochende Suppe. Je nach Geschmack können Sie anschließend die Suppe noch mal mit Essig, Sojasauce und braunem Zucker nachwürzen.

Dann geben Sie die sauer-scharfe Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Schälchen (am besten stilechte Reisschalen), streuen etwas getrockneten (oder frisch fein gehackten) Schnittlauch über jede Schale und träufeln danach ein paar Tropfen Sesamöl auf die Suppen bevor Sie sie zum Schluss Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

### Unsere Tipp:

Seien Sie vorsichtig mit der kleinen scharfen Chili, wenn Ihre Gäste es nicht so feurig mögen, können Sie die Kerne entfernen, allerdings muss diese Suppe schon ziemliches scharf sein. Für einen großen Topf für etwa 20 Portionen nehmen wir etwa 6 von diesen kleinen Chilischoten. Die sauer scharfe Suppe ist übrigens durch ihre Schärfe ein idealer Katerkiller und schmeckt sehr gut zum Ausklang einer Party weit nach Mitternacht.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

**Suppen:**

Sauerkrautsuppe für Osdorf (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel  
250 Gramm veganer Speck (zum Beispiel von Vivera)  
3 Zehen Knoblauch  
1 Dose Sauerkraut (etwa 1 Kilogramm)  
2 Esslöffel Tomatenketchup  
1 Esslöffel Tomatenmark  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Kümmel  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Petersilie, gehackt

**Außerdem:**

2 Esslöffel Rapsöl oder Olivenöl

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, braten die veganen Speckwürfel darin an, geben danach die Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazu und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch kurz mit an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Dabei verrühren Sie die Zutaten im Topf bitte ab und an mit einem Kochlöffel. Anschließend fügen Sie das Sauerkraut hinzu und füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Außerdem geben Sie das in der Hand zerdrückte Lorbeerblatt in den Topf, decken ihn mit einem Deckel zu und lassen den Topfinhalt zugedeckt etwa zwei Stunden bei mittlerer bis großer Hitze köcheln (dabei rühren Sie bitte immer mal wieder mit dem Kochlöffel um damit die Zutaten nicht anbrennen).

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Sauerkrautsuppe für Osdorf (Bezirk Altona, vegan)

Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit den restlichen Zutaten ab, richten die Sauerkrautsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Schluss als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit geröstetem Brot oder Fladenbrot.

Varianten:

Sie können auch 2 bis 3 geraspelte Möhren kurz vor Ende der Kochzeit zugeben.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Scharfe Mitternachtssuppe für die Sternschanze (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 10 Portionen

- 1 dünne Stange Lauch / Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Sauerkraut (285 Gramm Abtropfgewicht)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 kleine Chilischoten, getrocknet
- 2 Fleischtomaten, geschält
- 500 Milliliter Gemüsesaft
- 1 Dose Kichererbsen (240 Gramm Abtropfgewicht)
- 2 Kräuterwürfel
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- etwas Tafelsalz
- 1 Schuss Tabasco

Halbieren Sie den Lauch und spülen Sie ihn in der Mitte gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) bevor Sie den Lauch mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen befreien und in halbe Ringe schneiden. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn feine Würfel. Danach lassen Sie das Sauerkraut gut in einem Sieb über einem Spülbecken abtropfen und schneiden es dann mit einem großem Küchenmesser etwas kleiner.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf und dünsten den Lauch sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an. Dann bröseln Sie die getrocknete Chili darüber, fügen das Sauerkraut hinzu und lassen den Topfinhalt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Zwischendurch rühren Sie die Zutaten bitte mit einem Kochlöffel um damit sie nicht anbrennen.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Scharfe Mitternachtssuppe für die Sternschanze (Bezirk Altona, vegan)

Nach der Kochzeit geben Sie die geschälten Tomaten mit in den Topf und zerdrücken die Tomaten mit dem Kochlöffel. Außerdem geben Sie bitte den Gemüsesaft und die Kichererbsen hinzu. Jetzt rühren Sie noch den Kräuterwürfel und das Tomatenmark mit dem Kochlöffel ein, füllen den Topf mit etwa 1,5 Liter Wasser auf und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Tabasco ab bevor Sie sie nochmal aufkochen lassen.

Zum Schluss richten Sie die scharfe Mitternachtssuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Wir haben genug zu essen,  
wir werden täglich satt.  
Hilf, dass wir den nicht vergessen,  
der nichts zu essen hat."

[https://www.köche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

**Suppen:**

Scharfe Rosmarinsuppe für Eimsbüttel (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge 4 Portionen

1 mittelgroße Zwiebel  
5 Zweige Rosmarin  
250 Gramm Knollensellerie  
2 kleine Möhren  
1 Knoblauchzehe  
100 Gramm Margarine  
40 Gramm weißes Mehl  
150 Milliliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)  
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Milliliter Schlagfix (Sahneersatz)  
1 Chilischote, grün  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Muskat

**Außerdem:**

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen sie einmal kurz ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in Würfel.

Dann entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser den Wurzelansatz und den Blattansatz von der ganzen Knollensellerie, vierteln die Knolle und legen 3/4 der Knolle für einen Gebrauch in anderen Gerichten beiseite. Ein Viertel befreien Sie jetzt mit dem großem Küchenmesser von der Schale, spülen die Knolle danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schneiden Sie die Chilischoten bitte in Ringe.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Scharfe Rosmarinsuppe für Eimsbüttel (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Anschließend erhitzen Sie 100 Gram Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig (dabei sollten Sie gelegentlich mit einem Kochlöffel rühren damit die beiden Zutaten nicht anbrennen). Jetzt geben Sie die Selleriewürfel und die Möhrenwürfel mit in den Topf und braten das Gemüse kurz mit an. Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe, verschließend den Topf mit einem Deckel und lassen die Suppe bei großer Hitze etwa 20 Minuten köcheln, bis der Sellerie und die Möhren weich sind aber noch Biss haben gar sind. Wenn der Topfinhalt droht überzukochen, reduzieren Sie die Hitze und entfernen den Deckel.

Während der Kochzeit spülen Sie den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Rosmarinnadeln von den Zweigen bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser sehr fein. Dann verrühren Sie das weiße Mehl mit etwas Weißwein (oder mit hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und rühren das Gemisch zur Bindung unter die Suppe. Den restlichen Weißwein (oder Traubensaft) gießen sie auch mit in den Topf und fügen den gehackten Rosmarin sowie die Chilistreifen hinzu. Dann lassen Sie die Rosmarinsuppe bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren mit dem Kochlöffel noch etwa 10 Minuten leicht köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Standmixer, bis sie schön sämig wird. Anschließend lassen Sie die scharfe Rosmarinsuppe bitte noch einmal kurz aufkochen.

Nebenbei schlagen Sie das Schlagfix in einer Schüssel mit einem Mixer halb-steif und rühren den Sahneersatz nach den 10 Minuten unter die Suppe.

Jetzt richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die scharfe Rosmarinsuppe Ihren Gästen mit je zwei Stückchen frischen Fladenbrots oder Tandoori Naan als Frühstückssuppe oder Vorspeisensuppe.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Schaumsuppe von der Petersilienwurzel für Harvestehude (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 4 Portionen

280 Gramm Petersilienwurzeln  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
60 Gramm Margarine  
100 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
300 Milliliter pflanzliche Sahne  
1/2 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz

Schälen Sie die Petersilienwurzeln zuerst mit einem Sparschäler am unteren Ende und dann am oberen Ende rundherum gründlich ab. Danach entfernen Sie mit dem Sparschäler noch die Enden der Petersilienwurzeln und spülen das Gemüse kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Petersilienwurzeln gut abtropfen lassen. Anschließend schneiden Sie die Petersilienwurzeln mit einem großem Küchenmesser in Scheiben.

Dann ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Topf und braten erst die Schalottenwürfel und dann die Petersilienwurzel leicht bei mittlerer Hitze an (bitte lassen Sie die Zutaten nicht braun werden und rühren Sie sie ab und an mit einem Kochlöffel um). Nun löschen Sie den Topfinhalt mit dem Weißwein (oder hellem Traubensaft, wenn Kinder mitessen) und der Gemüsebrühe ab, geben dann den Knoblauch hinzu und salzen die Suppe. Dann decken Sie den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe etwa 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer bis großer Hitze köcheln (wenn der Topf droht überzukochen, reduzieren Sie die Hitze). Nach der Kochzeit geben Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf.

Anschließend spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein hacken.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Schaumsuppe von der Petersilienwurzel für Harvestehude (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Jetzt pürieren Sie die Suppe schön schaumig und würzen sie, wenn nötig, nochmal mit den Gewürzen nach. Dann geben Sie 2/3 der Suppe mit einer Schöpfkelle in die Suppenschalen, in die restliche Schaumsuppe geben Sie die klein geschnittene Petersilie und pürieren sie nochmal kräftig. Danach gießen Sie die jetzt leicht grüne Suppe vorsichtig mit der Schaumkelle auf die weiße Suppe und servieren die Schaumsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Unsere Tipps:

Wir haben zu dieser Suppe ein frisches, selbst gebackenes Weißbrot serviert.

Sie können bei der Schaumsuppe übrigens auch etwas Spinat mit zu pürieren, um die Farbe noch intensiver zu machen und das Süppchen nicht zu sehr nach Petersilie schmecken zu lassen.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Schwarze Rettichsuppe für Rotherbaum (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Esslöffel Rapsöl  
125 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
1 1/2 Rettiche, schwarze  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Schnittlauch, in Röllchen

Bei schwarzem Rettich (bis auf bei schwarzen Winter-Rettich) müssen Sie bei keinem Rettich vor der Zubereitung die Schale entfernen. Allerdings sollten Sie dann auf jeden Fall auf Bio-Qualität zurück greifen und die Schale vor dem Zubereiten gründlich mit kaltem Wasser und einer Gemüsebürste reinigen!

Wenn Sie keine Bio-Qualität gekauft haben spülen Sie jetzt den schwarzen Rettich unter kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich ab und schneiden danach den Rettich in kleine Würfel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind kein Gemüse sondern Knollen) mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und braten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel glasig. Wenn die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind, fügen Sie die Kartoffelwürfel hinzu, rühren den Topfinhalt nochmal gut durch und braten die Kartoffeln auch kurz an. Anschließend löschen Sie die Zutaten im Topf mit Weißwein (oder mit hellem Traubensaft, wenn Kinder mitessen) ab und lassen sie etwas einkochen. Dann geben Sie die Gemüsebrühe mit in den Topf, verschließen ihn mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln bis die Kartoffeln weich sind. Nach der Kochzeit würzen Sie die Rettichsuppe mit Pfeffer und Salz.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Schwarze Rettichsuppe für Rotherbaum (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Jetzt geben Sie den Rettich in die Suppe und kochen den Topfinhalt nochmals 10 Minuten bei mittlerer Hitze bis der Rettich weich ist (aber noch Nährstoffe enthalten sind). Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, geben die pflanzliche Sahne hinzu und lassen die Rettichsuppe nochmal bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel (damit die Suppe nicht anbrennt) aufkochen. Außerdem schmecken Sie die Suppe bitte nebenbei mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Jetzt spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden mit einem großem Küchenmesser feine Schnittlauchröllchen ab.

Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an, geben zum Garnieren die Schnittlauchröllchen auf die Suppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Wildkräutersuppe für Tornesch (Kreis Pinneberg, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Bund Brennnessel  
2 Bund Giersch  
2 Bund Spitzwegerich  
2 Bund Löwenzahn  
20 Stiele Gundermann  
20 Blätter Sauerampfer  
20 Blätter Bärlauch  
6 Kartoffeln (mehlig kochend)  
6 Esslöffel Grieß  
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die rohen Kartoffeln und raspeln Sie sie mit einer Küchenreibe fein. Dann spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Kräuter mit einem großen Küchenmesser klein.

Danach erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf und rühren den Grieß ein. Dabei müssen Sie bitte kräftig mit einem Kochlöffel rühren, damit es keine Klumpen gibt. Anschließend geben Sie die Kräuter sowie die Kartoffeln hinzu, lassen die Zutaten etwa 15 Minuten kochen und schmecken das Ganze dann mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

### Unsere Tipps:

Das Gericht ist übrigens ein traditionelles Gericht für den Gründonnerstag, aber auch für die frische, regionale Frühlingsküche. Die Kräuter finden Sie zwischen April und Mai auf den Streuobstwiesen des Landes.

Wir empfehlen als Beilage frisches Vollkornbrot. Je nach Geschmack können Sie die Suppe mit Sojasahne verfeinern.

Durch die Bitterstoffe in den Kräutern ist das Rezept natürlich sehr gut für eine Detox-Kur im Frühjahr geeignet.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Schwarzwurzelsuppe für Stellingen (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 3 Portionen

6 Esslöffel Zitronensaft  
450 Gramm Schwarzwurzeln, frisch oder aus dem Glas  
1 kleine Zwiebel  
1 Esslöffel Margarine  
500 Milliliter Gemüsebrühe, Instant (vegan)  
375 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)  
3 Esslöffel Crème fine  
2 Esslöffel Walnüsse, gehackt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat  
2 Teelöffel braunen Zucker

Außerdem:

eventuell ein Paar Gummihandschuhe:

Schwarzwurzel putzen:

Wenn Sie frische Schwarzwurzeln verwenden ziehen Sie zum putzen bitte die Handschuhe an (denn der austretende Milchsaft der Schwarzwurzeln verfärbt die Hände und hinterlässt klebrige Spuren). Danach schälen Sie die Wurzeln mit einem Sparschäler, schneiden sie in etwa 3 Zentimeter lange Stücke und geben die Schwarzwurzelstücke in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Außerdem geben Sie bitte in das Wasser 4 Esslöffel Zitronensaft (die Säure im Wasser verhindert das die weißen, geschälten Stangen schnell wieder braun werden).

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichen Rühren mit einem Kochlöffel glasig. Nun gießen Sie die Schwarzwurzeln durch ein Sieb über einem Spülbecken ab (legen Sie ein paar Stücke zum späteren Garnieren beiseite), geben die Schwarzwurzelstücke zum kurzen mitdünsten mit in den Topf, rühren die Zutaten im Topf nochmal mit dem Kochlöffel durch und gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Jetzt lassen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze etwa 15-17 Minuten köcheln, bis die Schwarzwurzeln schön weich sind.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Schwarzwurzelsuppe für Stellingen (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Nach der Kochzeit fügen Sie die pflanzliche Milch und die Crème fine hinzu und pürieren das Ganze mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Anschließend erhitzen Sie die Suppe erneut und schmecken sie mit den restlichen 2 Esslöffel Zitronensaft, etwas Tafelsalz und Pfeffer sowie je 1 Prise Muskat und braunen Zucker ab.

Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, garnieren sie mit den Walnüssen und den beiseite gelegten Schwarzwurzelstücken und servieren die Schwarzwurzelsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Spitzkohlsuppe mit veganem Hackfleisch und veganen Frischkäse für Farmsen-Berne (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Spitzkohl  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Gemüsezwiebel  
4 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Rapsöl  
600 Gramm Mühlenhack (Rügenwalder)  
nach eigenem Belieben Fleur de Sel  
1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben  
1 Teelöffel Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
200 Milliliter Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)  
1.5 Liter Wasser  
400 Gramm veganer Frischkäse (siehe Käse)  
400 Milliliter Kokossahne

Schneiden Sie vom Spitzkohl als erstes den unteren Stielansatz mit einem großem Messer ab. Dann entfernen Sie eventuell die äußeren Blätter, vierteln den Kohl der Länge nach und schneiden den Stielansatz mit dem großen Küchenmesser heraus. Danach schneiden Sie den Spitzkohl bitte vom dicken Ende an in breite Streifen.

Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn kurz in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden die Lauchzwiebeln in halbe Ringe (sie haben den Lauch halbiert, deshalb werden es keine ganzen Ringe mehr). Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebel ab und schneiden beide Zutaten in kleine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem großem Topf und braten das Mühlenhack darin bei großer Hitze grob krümelig bevor Sie es mit Tafelsalz und Pfeffer würzen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Spitzkohlsuppe mit veganem Hackfleisch und veganen Frischkäse für Farmsen-Berne (Bezirk Wandsbek, vegan)

Danach geben nochmal 2 Esslöffel Rapsöl in den Topf, erhitzen es und geben den Spitzkohl, die Lauchzwiebeln, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit in den Topf. Jetzt rühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel um und braten ihn etwas an, bevor Sie die Zutaten mit Muskatnuss würzen. Dann löschen Sie das Ganze mit Weißwein (oder hellem Traubensaft, wenn Kinder mitessen) ab und lassen den Topfinhalt weitere 5 Minuten bei großer Hitze köcheln. Anschließend geben Sie etwa 3/4 Liter Wasser in den Topf und lassen die Suppe bei großer Hitze aufkochen. Dann geben Sie das vegane Hackfleisch mit in die Suppe und rühren den Frischkäseersatz (siehe Käse) und Kokossahne ein. Nun decken Sie den Topf mit einem Deckel ab und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze weitere 15 Minuten köcheln bevor Sie sie mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss richten Sie die Spitzkohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### Unser Tipp:

Wenn Sie keinen Spitzkohl bekommen oder mögen können Sie übrigens auch Rotkohl oder Weißkohl verwenden.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Zitronensuppe für Heimfeld (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 2 Portionen

2 Zitronen, den Saft davon  
nach eigenem Belieben Wasser (es soll zusammen mit dem Zitronensaft 1 Liter ergeben)  
40 Gramm Speisestärke  
100 Gramm brauner Zucker  
etwas Zitronenschale, geriebene  
7 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
50 Milliliter Mineralwasser

Spülen Sie die Zitronen als erstes mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben Sie dann die Schale mit einer Küchenreibe in eine kleine Schüssel.

Ergänzen Sie den Zitronensaft in einem Litermaß mit Wasser auf 1 Liter. Dann rühren Sie die Speisestärke, 75 Gramm braunen Zucker und 4 Esslöffel von dem Zitronenwasser in einer weiteren kleinen Schüssel an. Das übrige Zitronenwasser erhitzen Sie bitte in einem Topf mit der Zitronenschale. Wenn der Topfinhalt kocht, ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, rühren in das kochende Zitronenwasser langsam die angerührte Speisestärke ein und lassen die Suppe noch einmal kurz aufkochen. Nebenbei vermischen Sie den Ei-Ersatz in einer der nicht mehr gebrauchten kleinen Schüsseln mit dem Mineralwasser. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit dem braunen Zucker ab und binden sie mit dem angerührtem Ei-Ersatz ab.

Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle oder einem Litermaß in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### Unsere Tipps:

Soll die Suppe kalt serviert werden, sollten Sie nur 30 Gramm Speisestärke nehmen und die Klößchen auf heißem Wasser fest werden lassen.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Zuppa Stracciatella für Rönneburg (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

21 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
150 Milliliter Mineralwasser  
8 Esslöffel Mandel- oder Haselnuss-Parmesan (siehe Käse)  
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
200 Gramm Nudeln (Fadennudeln)  
1 Bund Petersilie oder Schnittlauch  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser.

Dann geben Sie die Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf und bringen sie zum Kochen. Wenn die Brühe kocht, fügen Sie bitte die Nudeln hinzu und rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel um.

Zwischendurch reiben Sie den Mandel-Parmesan (siehe Käse) auf einer Küchenreibe zu dem Ei-Ersatz und vermischen die Zutaten sehr gut (das geht am besten mit einer Gabel). Danach pfeffern Sie den Schüsselinhalt bitte kräftig und geben vorsichtig etwas Tafelsalz hinzu, da die Käsealternative und die Gemüsebrühe meistens schon salzig schmecken (also lieber bei Bedarf am Ende nachsalzen).

Wenn die Nudeln al dente (also gar sind, aber noch etwas bissfest) sind ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren das Ei-Käse-Gemisch mit einem Schneebesen in die Suppe ein. Dabei rühren Sie bitte gut mit dem Kochlöffel um und rühren dann die gehackte Petersilie und/oder die Schnittlauchröllchen ein.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Zuppa Stracciatella für Rönneburg (Bezirk Harburg, vegan)

Zum Schluss richten Sie die Zuppa Stracciatella mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an uns servieren sie Ihren Gästen entweder als Frühstückssuppe oder als Vorspeise.

### Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir immer ein Stück Brot und eventuell einen gemischten Salat (wenn die Suppe eine Vorspeise ist).

Dieses Rezept bietet übrigens sehr viele Variationsmöglichkeiten: Wenn Sie möchten geben Sie fein geschnittene Frühlingszwiebeln hinzu, oder Tiefkühl-Erbesen, Möhrenstifte oder was der Kühlschrank eben zu bieten hat.

In Italien wird diese Suppe "Zuppa Stracciatella" genannt, in Frankreich heißt sie dagegen "soupe épatante", épatante bedeutet famos, klasse, toll.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

**Suppen:**

Zweierlei Sellerie-Paprikasuppe für Sinstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

800 Milliliter Wasser  
200 Milliliter Sojacreme fraîche (Crème fraîche-Alternative)  
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink oder andere pflanzliche Milch)  
4 Paprikaschoten, rot  
1 Zwiebel  
1/4 Knollensellerie  
2 Stangen Staudensellerie  
3 Tomaten  
5 Salbeiblätter  
1 Teelöffel Piment d'Espelette  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Messerspitze Kurkumapulver  
1/4 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
2 Esslöffel Olivenöl  
nach eigenem Belieben Tafelsalz

**Außerdem:**

1 Becher Crème fine (unbezahlte Werbung für Rama)

Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden Sie die Paprikaschoten mit einem großem Küchenmesser in kleine Streifen. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, vierteln die Tomaten, entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden die Tomate in in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Anschließend schneiden Sie den unteren Teil des Staudenselleries mit dem großen Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Nun spülen Sie den Sellerie gründlich mit kaltem Wasser ab und entfernen auch die feinen Blätter der Stiele. Falls nötig, können Sie den Stangensellerie auch noch mithilfe eines Sparschälers von harten Fasern befreien.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Fortsetzung:

Zweierlei Sellerie-Paprikasuppe für Sinstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Dann entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser den Wurzelansatz und den Blattansatz von der ganzen Knollensellerieknolle, vierteln die Knolle und legen 3/4 der Knolle für einen Gebrauch in anderen Gerichten beiseite. Ein Viertel befreien Sie jetzt mit dem großem Küchenmesser von der Schale, spülen die Knolle danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Würfel.

Danach spülen Sie den Salbei ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Salbei in feine Streifen.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem ausreichend großen Topf, geben das Gemüse und sämtliche Gewürze bis auf den Salbei hinein und braten die Zutaten etwa 10 Minuten bei großer Hitze an. Dabei müssen Sie die Zutaten bitte hin und wieder (etwa alle 1-2 Minuten) mit einem Kochlöffel gut umrühren. Nach den 10 Minuten löschen Sie den Topfinhalt mit Wasser, Sojamilch und Crème fine ab, verrühren die Zutaten noch einmal gut und lassen sie mit einem Deckel bedeckt etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der halben Stunde ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Danach schmecken Sie den Topfinhalt noch einmal mit den Gewürzen ab und geben kurz vor dem Servieren den Salbei in die Suppe.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Zwiebel-Knoblauch-Suppe für Wilstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl oder ein anders Speiseöl  
1 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchknolle  
1 Esslöffel, gehäuft, Kichererbsenmehl  
1 1/2 Esslöffel, gehäuft, Kartoffelmehl  
2 Teelöffel, gehäuft, Gemüsebrühepulver (vegan)  
1 Liter Mandelmilch (Mandeldrink)  
1 Teelöffel, gehäuft, Petersilie (getrocknet)  
1 Teelöffel Liebstöckel  
eventuell etwas Tafelsalz  
eventuell etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann erhitzen Sie in einem ausreichend großen Topf das Speiseöl bei mittlerer Hitze und dünsten die Zwiebelwürfel darin etwa 5-10 Minuten (hierbei können Sie auch einen Deckel auflegen, bitte nur die Zwiebelwürfel nicht anbrennen lassen, also die Temperatur nicht zu hoch stellen). Nach der angegebenen Zeit bestäuben Sie die Zwiebeln mit den Mehlen und verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel. Dann geben Sie das Gemüsebrühepulver darüber und löschen den Topfinhalt mit wenig Mandelmilch ab bevor Sie die Zutaten nochmal gut mit dem Kochlöffel oder Schneebesen verrühren. Hierbei sollten Sie übrigens gut aufpassen das sich keine Klümpchen bilden. Außerdem sollten Sie so verfahren, bis der ganze Liter Mandelmilch im Topf ist. Nun geben Sie die Knoblauchwürfel dazu und rühren sie mit dem Kochlöffel unter die Suppe. Danach legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe bei kleiner Hitze leicht simmern. Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte immer wieder mit dem Kochlöffel um, da sich Mehl und Mandelmilch leider gerne am Boden absetzen. Eventuell sollten Sie die Temperatur noch etwas weiter herunterdrehen und die Suppe dann etwa 20 Minuten ganz leise köcheln lassen.

Nach dem Garen der Zwiebel-Knoblauch-Suppe pürieren Sie sie mit einem Pürierstab und rühren die Kräuter mit dem Kochlöffel unter. Außerdem schmecken Sie die Zutaten bitte eventuell noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



### Zwiebel-Knoblauch-Suppe für Wilstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Weil mit dem Pürierstab leider nicht immer alle Stückchen erwischt werden, können Sie, wenn Sie die Suppe feiner sein wollen, diese vor der Zugabe der Kräuter durch ein Sieb gießen.

Zum Schluss richten Sie die Zwiebel-Knoblauch-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

### Unsere Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie auch ein paar angebratene Croûtons (Weißbrotwürfel) als Einlage in die Pfanne geben.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Eintopf:



Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel (vegan)

Menge: 6 Portionen

1.000 Gramm Grünkohl (frisch)  
1.000 Gramm Zwiebeln, fein gehackt  
500 Milliliter Wasser  
6 vegane Bio-Pinkel  
2.000 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
125 Gramm Vivera veganer Speck  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie als erstes den Grünkohl unter fließendem kaltem Wasser ab und brechen Sie dann die Blätter von den Stielen (Strunk). Das krause Laub entlang der Mittelrippe zupfen Sie bitte mit ab. Dann lassen Sie das Spülbecken voll mit kaltem Wasser laufen und geben die Grünkohlblätter hinein. Nun spülen Sie alle Blätter gründlich ab, nehmen den Kohl aus dem Wasser und legen ihn in ein großes Sieb. Danach lassen Sie frisches Wasser in das Becken und reinigen die Blätter nochmal sehr sorgfältig (so bekommen Sie die ganze Erde heraus). Anschließend schneiden Sie den abgetropften Grünkohl in kleine Stücke.

Jetzt ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und geben die Zwiebelwürfel und die Grünkohlstücke in einen Topf mit frischem kaltem Wasser. Danach bringen Sie das Wasser zum Kochen und garen den Grünkohl bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf (mit Deckel). Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte immer wieder mal um (damit der Grünkohl gleichmäßig gart). Nach etwa 60 Minuten Kochzeit fügen Sie die veganen Bio-Pinkel hinzu und lassen die Zutaten weitere 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, halbieren die Kartoffeln und kochen sie in einem weiteren Topf mit Salzwasser gar.

Wenn der Kohl weich ist, nehmen Sie die veganen Würstchen mit einer Schaumkelle heraus und stellen sie auf einem Teller beiseite. Danach würzen Sie den Kohl mit Pfeffer und Tafelsalz pikant. Nun geben die Kartoffeln in den Topf mit dem Kohl und zerstampfen sie mit einem Kartoffelstampfer recht fein.

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Eintopf:



Fortsetzung:

Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel (vegan)

Dann schneiden Sie den veganen Speck in Würfel und lassen ihn ohne Speiseöl bei mäßiger Hitze in einer Pfanne aus (braten). Danach geben Sie das heiße Speckfett (Fett ist Geschmacksträger) mit dem veganen Speck zu dem Gemüse in den Topf.

Jetzt schneiden Sie die Würstchen in Scheiben und geben sie zum Erhitzen wieder in den Topf mit dem Kohl.

Dann vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander (mit einem Kochlöffel) und rühren das Speckfett gut unter. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht noch mal mit Pfeffer und Tafelsalz ab und servieren es Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

---

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmbzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Rote Bete-Himbeer-Suppe mit veganen Königsberger Klopsen für einen Bundeskanzler (vegan, SPD), Seite: 03 - 05

Apfel-Linsen-Suppe für Wyk auf Föhr (Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr, vegan), Seite: 06 - 07

Präsidenten-Kartoffel-Sauerkraut-Suppe mit Merguez für unseren Bundespräsident (vegan), Seite: 08 - 09

Blaubeersuppe für den Hamburger SV (vegan), Seite: 10

Gulaschsuppe für Friedrichstadt (Kreis Nordfriesland, vegan), Seite: 11 - 13

Quitten-Linseneintopf mit Kokosmilch für die Hamburger Tafel (vegan), Seite: 14 - 15

Gurkenkaltschale für Garding (Kreis Nordfriesland, vegan), Seite: 16

Rosenkohlcremesuppe für Hamburg-Altstadt (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan), Seite: 17

Rotkohl-Walnuss-Suppe für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan), Seite: 18 - 19

Rucolacremesuppe mit gerösteten Pinienkernen für Wilhelmsburg (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan), Seite: 20 - 21

Kartoffelsuppe für Husum (Kreis Nordfriesland, vegan), Seite: 22 - 23

Ribollita für Preetz (Kreis Plön, vegan), Seite: 24 - 25

Salatsuppe mit Radieschen für Altona-Nord (Bezirk Altona, vegan), Seite: 26 - 28

Safransuppe für Altona-Altstadt (Bezirk Altona, vegan), Seite: 29

Sauer-Scharf-Suppe für Othmarschen (Bezirk Altona, vegan), Seite: 30 - 31

Sauerkrautsuppe für Osdorf (Bezirk Altona, vegan), Seite: 32 - 33

Scharfe Mitternachtssuppe für die Sternschanze (Bezirk Altona, vegan), Seite: 34 - 35

Scharfe Rosmarinsuppe für Eimsbüttel (Bezirk Eimsbüttel, vegan), Seite: 36 - 37

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>  
Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Suppen:



Schaumsuppe von der Petersilienwurzel für Harvestehude

(Bezirk Eimsbüttel, vegan), Seite: 38 - 39

Schwarze Rettichsuppe für Rotherbaum (Bezirk Eimsbüttel, vegan), Seite: 40 - 41

Wildkräutersuppe für Tornesch (Kreis Pinneberg, vegan), Seite: 42

Schwarzwurzelsuppe für Stellingen (Bezirk Eimsbüttel, vegan), Seite: 44

Spitzkohlsuppe mit veganem Hackfleisch und veganen Frischkäse für Farmsen-Berne  
(Bezirk Wandsbek, vegan), Seite: 45 - 46

Zitronensuppe für Heimfeld (Bezirk Harburg, vegan), Seite: 47

Zuppa Stracciatella für Rönneburg (Bezirk Harburg, vegan), Seite: 48 - 49

Zweierlei Sellerie-Paprikasuppe für Sinstorf (Bezirk Harburg, vegan), Seite: 50 - 51

Zwiebel-Knoblauch-Suppe für Wilstorf (Bezirk Harburg, vegan), Seite: 52 - 53

## Eintopf:

Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel (vegan), Seite: 54 - 55

**Ein Tipp nebenbei:** Das Seepferdchen-Abzeichen ist der allererste Schritt, ein sicherer Schwimmer zu werden. Vor allem motiviert es die Kinder, weitere Abzeichen zu erreichen. Im allgemeinen sollten die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sein und vor allem keine große Angst vor Wasser haben. Die meisten Seepferdchen-Kurse richten sich an Kinder ab einem Alter von etwa 5 Jahren.

Mehr Informationen: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/>

Oder: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/>

(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung für die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://köche-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.köche-nord.de](https://www.köche-nord.de)

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