



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) -  
Tel.: 049 179 6162 178

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

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 [www.Köche-Nord.de](http://www.Köche-Nord.de)

## **Vorwort:**

Sehr geehrte User von [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de)!

Auch zur Frauen-Fußball WM möchte ich Ihnen ein kostenloses Kochbuch präsentieren und zum kostenlosen Download stellen. Ich habe zu allen teilnehmenden Ländern jeweils ein Kochbuch raus gesucht, es veganisiert und das Rezept in diesem PDF-Buch verewigt. Außerdem habe ich dieses Buch in diverse Sprachen übersetzt und es bei <http://books.google.de> online gestellt (in der Hoffnung, dass auch unsere Sportgegner sich zur veganen Ernährung anregen lassen)!

Übrigens:

Für alle, die nicht wissen, was vegan bedeutet (zum Beispiel weil es diese Art der Ernährung in ihrem Land nicht gibt), vegan heißt man verzichtet darauf Tiere auszubeuten oder zu töten. Ich versuche mich seit 2017 vegan zu ernähren und meine kostenlose Kochseite mit ihren knapp 39.000 Kochrezepten darauf umzustellen (das wird aber noch dauern, bis jetzt finden Sie auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) ca. 2500 vegane oder vegnierte Kochrezepte). Und ich bin nicht vegan, ich versuche mich nur so zu ernähren und für diese Art der tierfreundlichen Ernährung Werbung zu machen!

An dieser Stelle wünsche ich Ihnen viel Spaß an der in Australien und Neuseeland stattfindenden Fußball WM(20. Juli bis 20. August ), unseren Frauen viel Erfolg und nicht Fußballfans gutes Gelingen beim Zubereiten meiner Kochrezepte.

## **Freundliche Grüße**

Marcus Petersen - Clausen

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

<https://www.Tierschutzpartei.de> (ich bin Mitglied in der Partei und mache unbezahlte Werbung für meine favorisierte Partei!)

## **Inhalt:**

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz, Seiten: 03 -

**Gruppe B:** Australien (Gastgeber), Republik Irland, Nigeria, Kanada, Seiten:

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan, Seiten:

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China, Seiten:

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal, Seiten:

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama, Seiten:

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien, Seiten:

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea, Seiten: - 78

**Index,** Seiten: 78 -

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

**Neuseeland (Gastgeber):**

Pizza im Neuseeland Style (vegan)  
mit veganen Camembert like chicken, Blattspinat, Cranberry Marmelade und pflanzlichen Mozzarella

Menge: 3 Portionen  
Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

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

Für die Sauce:  
6 Esslöffel Tomaten, passierte  
3 Esslöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel Oregano  
1 Prise Tafelsalz  
1 Prise Zucker  
1 Prise Chili, nach Belieben  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Pizza  
1 Portion veganen Camembert (siehe Tipps)  
1 Paket like chicken (von like meat)  
etwas Gewürzpulver (siehe Tipps)  
50 Gramm Blattspinat  
1 - 2 Esslöffel Marmelade (Cranberry Marmelade)  
1 Portion geriebenen pflanzlichen Mozzarella (siehe Tipps)

6 Basilikumblätter  
3 Tropfen Olivenöl

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

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Tafelsalz, Olivenöl und Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig.

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Neuseeland (Gastgeber):**

Pizza im Neuseeland Style (vegan)

Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Knethaken zubereiten. Der Teig muss mindestens 5 - 10 Minuten geknetet werden.

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

- \*veganen Camembert (siehe Tipps)
- \*like chicken (von like meat)
- \*etwas Gewürzpulver (siehe Tipps)
- \*Blattspinat
- \*Marmelade (Cranberry Marmelade)
- \*geriebenen pflanzlichen Mozzarella (siehe Tipps)

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

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

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

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

Für eine Neuseeland Style belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

- 1 Portion veganen Camembert (siehe Tipps)
- 1 Paket like chicken (von like meat)
- etwas Gewürzpulver (siehe Tipps)
- 50 Gramm Blattspinat
- 1 - 2 Esslöffel Marmelade (Cranberry Marmelade)
- 1 Portione geriebenen pflanzlichen Mozzarella (siehe Tipps)

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Neuseeland (Gastgeber):**

Pizza im Neuseeland Style (vegan)

frisches Basilikum,  
in die Mitte eine schwarze Olive,  
frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.  
Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

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

Vor dem Backen geben Sie bitte noch etwas vegane Sauce Hollandaise auf die Pizza.

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

**Unsere Tipps:**

Veganer Camembert

Menge: 4 Laibe

700 Gramm Cashewkerne  
10 probiotische Kapseln  
3/4 Teelöffel vegane Weißschimmel Kultur  
4 Teelöffel Meersalz

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Die Cashewkerne lassen Sie besser über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie sie ab und spülen die Kerne unter fließendem, kaltem Wasser ab. Dann kochen Sie 200 Milliliter Wasser auf und lassen sie wieder komplett abkühlen. Dann rühren Sie die Weißschimmel Kultur ein. Nun brechen Sie die probiotischen Kapseln auf, pürieren das Pulver zusammen mit den Cashewkernen und dem Wasser in einem Mixer oder High-Speed-Blender sehr fein.

Die Käse-Masse füllen Sie in ein sauberes Käse- oder Mulltuch und lassen ihn etwa 8 Stunden abtropfen. Die abgetropfte Masse geben Sie in eine saubere Schüssel, decken ihn mit einem Geschirrtuch ab und lassen ihn etwa 24 Stunden bei Zimmertemperatur reifen.

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Neuseeland (Gastgeber):**

Pizza im Neuseeland Style (vegan)

Die Masse vierteln Sie jetzt, kleiden eine Käse- oder Kunststoff Form mit etwa 10 Zentimeter Durchmesser mit Frischhaltefolie aus, füllen je ein Viertel der Cashew-Masse hinein und schlagen die Folie ein. Dann pressen Sie alles vorsichtig in Form.

Anschließend heben Sie die Camembert Klaiber aus der Form, falten die Folie vorsichtig auf, damit der Käse atmen kann und stellen die Leiber in das obere Fach des Kühlschranks, wo es in der Regel mit 8-10 Grad Celsius am wärmsten ist.

Den Käse decken Sie vorsichtig zum Beispiel mit Backpapier ab. Die Abdeckung sollte die Leiber aber nicht berühren.

Die nächsten 5 Tage wenden Sie den Käse täglich vorsichtig mit Hilfe eines Tellers auf der Folie. Die Folie sollte dabei natürlich an der Unterseite bleiben.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie den Käse nicht mit den Händen berühren. Keime können das Wachstum des Edelschimmels stören.

Die Folie entfernen Sie danach und bestreuen den veganen Camembert von allen Seiten mit Tafelsalz. Den Käse legen Sie nun auf ein sauberes Kuchengitter oder eine Bambusmatte und lassen ihn für weitere 8 Tage abgedeckt im obersten Fach des Kühlschranks reifen.

Dabei sollten Sie den veganen Camembert weiterhin jeden Tag mit Hilfe wenden, bis alle Seiten komplett mit Edelschimmel überwuchert sind.

Die Laibe können jetzt in sauberes Käse- oder Butterbrot Papier eingewickelt und im Kühlschrank gelagert werden. Nach etwa 2 1/2 - 3 Wochen ist der vegane Camembert fertig gereift.

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Neuseeland (Gastgeber):**

Pizza im Neuseeland Style (vegan)

**Unsere Tipps:**

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

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

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

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

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Neuseeland (Gastgeber):**

Pizza im Neuseeland Style (vegan)

**Weitere Tipps:**

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

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

**Und (Tipps):**

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten, empfehlen wir Ihnen, das Rezept "Pizza richtig vorbereitet / zubereitet" bei [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) durchzulesen. Außerdem sollten Sie sich in dem Rezept die folgenden Videos angucken, damit Sie wissen, was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

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

(auch unbezahlte Werbung)!

Pizzagewürz

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116715&p=132788#p132788>

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Neuseeland (Gastgeber):**

Pizza im Neuseeland Style (vegan)

Über Neuseeland:

Hauptstadt: Wellington

Einwohnerzahl von Neuseeland: 5,1 Millionen

Amtssprache: Englisch, Te Reo Maori und die neuseeländische Gebärdensprache

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: New Zealand Women's Soccer Association

Rekordmeister: Amber Hearn

Aktueller Meister: Canterbury United Pride

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: 1 Sieg, 2 Unentschieden

Rekordnationalspielerin: Rebecca "Becky" Smith (149 Spiele)

Rekordtorschützin: Amber Hearn mit 54 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Neuseel%C3%A4ndische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Neuseel%C3%A4ndische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

**Norwegen:**

Sveler (vegan,  
Norwegische Pfannkuchen, ein traditionelles Gericht auf allen Fähren im Fjordland)

Menge: 1 Portion

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
100 Milliliter Mineralwasser (medium)  
75 Gramm Zucker  
1/2 Teelöffel Natron  
1/2 Teelöffel Hirschhornsalz  
500 Milliliter veganer Kefir (siehe Tipps)  
250 Gramm Mehl  
1 Prisen Salz

Für die Füllung:  
etwas Margarine (vegane)  
etwas Zucker

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie das Natron und das Hirschhornsalz jeweils in ein eigenes Gefäß (zum Beispiel 2 Tassen), lösen Sie die beiden Zutaten in etwas Kefir auf und stellen Sie sie zum Treiben beiseite.

Dann füllen Sie den Ei-Ersatz mit Zucker und dem Mineralwasser in eine Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen. Danach rühren Sie den restlichen Kefir sowie nach und nach etwas Mehl und Salz unter. Anschließend geben Sie die beiden Backtriebmittel (aus den Tassen) dazu und verrühren die Zutaten zu einem geschmeidigen und glatten Teig. Den Teig decken Sie jetzt mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen ihn ca. 5 Minuten ruhen.

Danach erhitzen sie die Margarine bei mittlerer Hitze (!) in einer Pfanne und backen die Pfannkuchen portionsweise etwa 13 - 15 Zentimeter groß (das ergibt ca. 8 Stück) aus. Wenn der Teig Blasen wirft, wenden Sie ihn und backen ihn goldbraun fertig aus (nicht zu lange, die Sveler sollen elastisch und nicht brüchig sein).

Zum Schluss füllen Sie die Sveler auf vorgewärmte flache Teller, bestreichen sie mit gezuckerter Margarine, klappen die Pfannkuchen in der Mitte zusammen und servieren sie Ihren Gästen warm oder kalt.

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Norwegen:**

Sveler (vegan)

**Unser Tipp:**

Aufbewahren können Sie die fertigen Sveler einzeln in Frischhaltefolie (so werden sie auch auf den norwegischen Fjordfähren verkauft).

**Weitere Tipps:** veganer Kefir

Menge: 1 Portion

500 Milliliter Sojamilch

8 Gramm Kefirknollen

Geben Sie die Kefirknollen und die Sojamilch in das Gärgefäß, decken Sie das Gefäß mit einem Deckel oder der Frischhaltefolie ab und lassen Sie die beiden Zutaten etwa 1 - 3 Tage gären. Die Gärdauer ist natürlich von Ihrem individuellen Geschmack und von der Temperatur bei Ihnen vor Ort abhängig. Vielleicht sollten Sie einfach zwischendurch testen.

Danach verrühren Sie die vergorene Sojamilch mit einem Kunststofflöffel und trennen die Sojamilch und den Kefir von den Kefirknollen. Anschließend spülen Sie die Utensilien mit kaltem Wasser und die Kefirknollen mit kaltem Wasser ab (auf das Spülen der Knollen können Sie auch verzichten und die Knollen nicht abgewaschen wieder verwenden)

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Norwegen:**

Sveler (vegan)

Über Norwegen:

Hauptstadt: Oslo

Einwohnerzahl von Norwegen: 5,4 Millionen

Amtssprache: Norwegisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Eliteserien

Rekord Meister: Rosenborg Trondheim

Aktueller Meister: FK Bodø/Glimt

WM-Teilnahmen: 8

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeistertitel 1995

Rekord Nationalspielerin: Hege Riise (188 Spiele)

Rekordtorschützin: Isabell Herlovsen mit 67 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Norwegische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Norwegische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

**Philippinen:**

Giniling Vegisado (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Sojaschnetzel, fein  
1 Zwiebel, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
4 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)  
2 kleine Möhren  
1 Paprika, rot  
1 Paprika, grün  
1 Dose Tomaten, geschält  
1 Esslöffel Tomatenmark  
etwas Wasser  
2 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel Rapsöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
ein paar Chiliflocken

**Außerdem (als Beilage):**

400 Gramm Basmatireis (100 Gramm pro Portion)

Geben Sie die Sojaschnetzel in einen großen Kochtopf und weichen Sie sie in reichlich kochendem Wasser etwa 10 Minuten ein. Das Volumen der Schnetzel sollte sich in etwa verdreifachen. Danach spülen Sie die Sojaschnetzel mit kaltem Wasser aus, drücken sie gut aus und stellen die Sojaschnetzel zur Seite.

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach befreien Sie die Möhren von den grünen Stielansätzen, schälen die Möhren und spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab (um eventuelle Schalenreste zu entfernen), bevor Sie die Möhren auch in Würfel schneiden. Nun halbieren Sie noch die paprikaschoten, befreien sie vom Kerngehäuse, den weißen Scheidewänden und den Stielansätzen und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Danach erhitzen Sie ca. 2 Esslöffel Rapsöl in einer Bratpfanne und braten die Kartoffeln 4 Minuten an.

Anschließend geben Sie die Möhren und die Paprika hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie weitere 4 Minuten mit. Außerdem mischen Sie bitte etwas Salz und Pfeffer unter und ziehen die Pfanne dann von der Kochstelle.

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Philippinen:**

Giniling Vegisado (vegan)

Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach erhitzen Sie die restlichen 2 Esslöffel Rapsöl in einer weiteren Pfanne und dünsten den Knoblauch sowie die Zwiebel darin glasig.

Anschließend geben Sie das Tomatenmark mit in die Pfanne und braten es darin etwas an. Danach fügen Sie die Sojaschnetzel hinzu und braten sie einige Minuten bei großer Hitze mit. Außerdem geben Sie kurze Zeit später die geschälten Tomaten aus der Dose, 2 Esslöffel Sojasoße und 1 Tasse Wasser hinzu und lassen die Zutaten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Danach geben Sie noch die angebratenen Kartoffeln, die Möhren und die Paprika sowie nochmal 2 Esslöffel Sojasoße in die Pfanne mit den Zwiebeln und dem Knoblauch. Falls Sie mehr Flüssigkeit haben möchten, können Sie auch nochmal etwas Wasser darübergießen. Anschließend würzen Sie das Gericht mit Pfeffer und Chiliflocken, verrühren es nochmals mit dem Kochlöffel und lassen das Gericht erneut ca. 8 - 10 Minuten köcheln. Zum Schluss schmecken Sie das Giniling Vegisado mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken ab, füllen es in vorgewärmte tiefe Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel mit Basmatireis.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Köche-nord.de)

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Philippinen:**

Giniling Vegisado (vegan)

Über Philippinen:

Hauptstadt: Manila

Einwohnerzahl von Philippinen: 113,9 Millionen

Amtssprache: Filipino und Englisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Philippine Football Federation (PFF)

Rekordmeister: noch keine etablierten Rekordmeister

Aktueller Meister: De La Salle University FC

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: Marielle Benitez (80 Spiele)

Rekordtorschützin: Henerosa "Chie" Castañeda mit 15 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Philippinische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Philippinische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

**Schweiz:**

Wurstsalat Schweizer Art (vegan)

Menge: 2 Portionen

8 Scheiben Wurst, vegane  
4 Scheiben veganer Käse (siehe Tipp)  
3 Esslöffel Rapsöl  
4 Esslöffel Weißweinessig, veganer  
2 Gewürzgurken  
1 Zwiebel  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die vegane Wurst und den Käse mit einem großen Küchenmesser in schmale Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Ringe, bevor Sie die Gewürzgurken auch in Scheiben und die Zutaten in eine Schüssel geben.

Danach fügen Sie 4 Esslöffel Essig und 3 Esslöffel Rapsöl hinzu und vermischen den Salat mit den Händen. Anschließend geben Sie den Salat in eine Salatschüssel, schmecken ihn nochmal mit Salz und Pfeffer ab und servieren den Salat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Schweiz:**

Wurstsalat Schweizer Art (vegan)

**Unsere Tipps:**

Wenn Sie es etwas säuerlicher mögen, nehmen Sie bitte 2 Esslöffel Essig mehr.

Veganen Paprika-Käse

50 Gramm ungesalzene Cashews  
40 Gramm Paranüsse oder Erdnüsse  
2 Esslöffel Gemüsebrühe oder Hefeflocken  
1/4 Knoblauchzehe  
1 eingelegte Tomate oder Paprika aus dem Glas  
1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel  
20 Gramm Sellerie  
250 Milliliter Wasser Pfeffer nach Geschmack  
3 Teelöffel Agar Agar und 100 Milliliter Wasser

Den Agar Agar und die 100 Milliliter Wasser geben Sie in einen beschichteten Topf und lassen es bei mittlerer Hitze andicken. In der Zwischenzeit pürieren Sie die restlichen Zutaten im Mixer. Die zerkleinerte Masse geben Sie bitte mit in den Topf und lassen sie einkochen, bis sie fest wird. Die Käse-Masse geben Sie dann in eine gefettete flache Form oder Schüssel und lassen sie im Kühlschrank fest werden. Anschließend, nach etwa 6 Stunden ist der Käse fest und kann gestürzt werden. Zum Schluss garnieren Sie den Käse mit etwas Paprikapulver und servieren ihn dann.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe A:** Neuseeland (Gastgeber), Norwegen, Philippinen, Schweiz

Fortsetzung:

**Schweiz:**

Wurstsalat Schweizer Art (vegan)

Über Schweiz:

Hauptstadt: Stadt Bern

Einwohnerzahl von Schweiz: 8,7 Millionen

Amtssprache: Deutsch, Französisch, Italienisch und Rätoromanisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauenfußball Liga: AXA Women's Super League (AWSL)

Rekordmeister: FC Zürich Frauen (23)

Aktueller Meister: FC Zürich Frauen

WM-Teilnahmen: 2

Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale in Kanada (2015)

Rekordnationalspielerin: Ana-Maria Crnogorcevic (133 Spiele)

Rekordtorschützin: Ana-Maria Crnogorcevic mit 74 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Schweizer\\_Fussballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Schweizer_Fussballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe B:** Australien (Gastgeber), Republik Irland, Nigeria, Kanada

**Australien (Gastgeber):**

Avocado Dip (vegan)

Menge: 1 portion

1 Avocados, reife  
150 - 200 Milliliter Schlagfix (oder andere pflanzliche Sahne)  
2 Knoblauchzehen, gepresste  
etwas Salz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Esslöffel Zitronensaft

Schneiden Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie den Stein, bevor Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auskratzen. Dann füllen Sie das Fruchtfleisch in eine Schüssel und geben den Schlagfix sowie 2 abgezogene und gepresste (oder in Würfel geschnittene) Knoblauchzehen dazu. Danach vermengen Sie die Zutaten mit einer Gabel zu einem glatten Brei und schmecken sie anschließend mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft ab.

Zum Schluss füllen Sie den Dip in kleine Schälchen und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel zum Crackern.

Über Australien:

Hauptstadt: Canberra

Einwohnerzahl von Australien: 25,69 Millionen

Amtssprache: Englisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: A-League Women

Rekordmeister: Melbourne City FC

Aktueller Meister: Melbourne Victory FC

WM-Teilnahmen: 7

Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinale in Deutschland (2011)

Rekordnationalspielerin: Cheryl Salisbury (151 Spiele)

Rekordtorschützin: Sam Kerr mit 48 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Australische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Australische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe B:** Australien (Gastgeber), Republik Irland, Nigeria, Kanada

**Republik Irland:**

Irische Brötchen (vegan)

Menge: 1 Portion

500 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Speisestärke

42 Gramm Hefe

2 Teelöffel Salz

600 Gramm weißes Mehl (Typ 550)

Füllen Sie die Speisestärke in einen Kochtopf und vermischen Sie sie mit etwa 400 Milliliter Wasser. Dann lassen Sie die Mischung unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen, ziehen den Kochtopf danach von der Kochstelle und lassen die Zutaten auf gute Handwärme wieder abkühlen. Anschließend erhitzen Sie das restliche Wasser lauwarm in einer Mikrowelle (oder einem kleinen Kochtopf), gießen es eine Tasse und bröckeln die Hefe hinein, bevor Sie die Hefe darin unter Rühren mit einer Gabel auflösen.

Die aufgelöste Hefe, das mit Speisestärke an gedickte Wasser und etwas Salz, geben Sie nun zusammen mit etwas gesiebt Mehl in eine große Schüssel und verkneten die Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Danach decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen den den Teig ca. 30 Minuten an einem warmen Ort in der Küchen gehen. Anschließend formen Sie aus dem Teig Brötchen (bitte mit einer Waage abwägen, damit die Brötchen die gleiche Größe haben) und lassen sie nochmals mit dem Geschirrtuch abgedeckt aufgehen (das dauert etwa 15 Minuten). Anschließend backen Sie die Brötchen im Backofen bei 200 Grad Celsius (Umluft) mit einer kleinen Schale Wasser goldbraun, lassen sie danach etwas abkühlen und servieren die irischen Brötchen zum Schluss Ihren Gästen.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe B:** Australien (Gastgeber), Republik Irland, Nigeria, Kanada

Fortsetzung:

**Republik Irland:**

Irische Brötchen (vegan)

Über Republik Irland:

Hauptstadt: Dublin

Einwohnerzahl von Republik Irland: 5 Millionen

Amtssprache: Irisch und Englisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: League of Ireland

Rekordmeister: Verein Raheny United FC

Aktueller Meister: Peamount United FC

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: Emma Byrne (134 Spiele)

Rekordtorschützin: Olivia O'Toole mit 54 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Irische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Irische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe B:** Australien (Gastgeber), Republik Irland, Nigeria, Kanada

**Nigeria:**

Jollof-Reis mit Peperoni (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Reis (Parboiled-Reis oder Vollkornreis)

1 Tasse Gemüsebrühe (vegane)

2 Peperoni, rot

1 Peperoni, grün

4 Tomaten

2 Zwiebeln

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Erdnussöl

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem (zur Sättigung):

eventuell 4 vegane Schnitzel

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit frischem Wasser und rühren Sie den Schüsselinhalt mit den Händen solange durch, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr trübt.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie ebenfalls mit dem großen großen Küchenmesser in Würfel. Nun halbieren Sie die Peperoni der Länge nach mit einem Gemüsemesser, kratzen eventuell die Samen heraus (wenn Sie es etwas schärfer mögen, können Sie die Samen auch drin lassen) und schneiden die Peperoni ebenfalls klein.

Anschließend geben Sie den gewaschenen Reis in einen Kochtopf und gießen darüber die Gemüsebrühe und noch so viel Wasser, dass die Flüssigkeit ca. 2 Zentimeter über dem Reis steht. Danach geben Sie die übrigen Zutaten hinzu, verrühren den Inhalt des Topfes mit einem Kochlöffel und geben einen locker schließenden Deckel auf den Kochtopf.

Jetzt bringen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze zum Kochen und lassen ihn dann auf kleinster Hitze etwa 15 - 20 Minuten bei locker geschlossenem Deckel ziehen. Dabei verrühren Sie die Zutaten bitte nochmal gut mit dem Kochlöffel und schmecken sie mit den Gewürzen ab. Falls der Reis noch nicht gar ist, können Sie gegebenenfalls noch etwas heißes Wasser zugeben und ihn ca. 5 Minuten mit verschlossenem Deckel weiter ziehen lassen.

Zum Schluss füllen Sie den Reis in vorgewärmte Schüsseln und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Beilage zu veganen Schnitzel.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe B:** Australien (Gastgeber), Republik Irland, Nigeria, Kanada

Fortsetzung:

**Nigeria:**

Jollof-Reis mit Peperoni (vegan)

Über Nigeria:

Hauptstadt: Abuja

Einwohnerzahl von Nigeria: 213,4 Millionen

Amtssprache: Englisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Nigeria Professional Football League

Rekordmeister: Rivers Angels FC

Aktueller Meister: Rivers Angels FC

WM-Teilnahmen: 8

Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinale in den USA (1999)

Rekordnationalspielerin: Rita Chikwelu (100 Spiele)

Rekordtorschützin: Asisat Oshoala mit 36 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Nigerianische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Nigerianische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe B:** Australien (Gastgeber), Republik Irland, Nigeria, Kanada

**Kanada:**

Cosmic Cookies (vegan)

Menge: 1 Portion

480 Gramm Dinkelmehl  
540 Gramm Haferflocken  
240 Gramm Sonnenblumenkerne  
240 Gramm Kürbiskerne  
120 Gramm Kokosraspel  
60 Gramm Leinsamen, gemahlen  
300 Gramm Datteln  
1 Esslöffel Zimtpulver  
2 Teelöffel Salz  
2 Teelöffel Backpulver  
240 Gramm Ahornsirup oder Agavendicksaft  
180 Milliliter Rapsöl  
60 Milliliter Wasser  
240 Milliliter Mandelmilch

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius vor und schneiden Sie die Datteln mit einem Gemüsemesser in kleine Stücke.

Dann vermischen Sie die trockenen und die flüssigen Zutaten in je zwei Schüsseln. Danach geben Sie die Datteln zu den trockenen Zutaten und passen dabei auf, dass die geschnittenen Datteln nicht aneinander kleben.

Nun geben Sie die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten und verrühren das Ganze nur solange mit einem Kochlöffel, bis sich diese gerade eben vermengt haben.

Danach formen Sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Cookies: Hierzu messen Sie 80 Gramm oder 1/3 Tasse Teig ab, legen diese dann auf das Backpapier und formen vorsichtig einen dünnen, runden Cookie. Die Cookies backen Sie anschließend bei 160 Grad Celsius (Umluft oder 180 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze) ca. 20 Minuten.

Zum Schluss holen Sie die Cookies aus dem Backofen, lassen sie etwas abkühlen und servieren das Gebäck Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

**Gruppe B:** Australien (Gastgeber), Republik Irland, Nigeria, Kanada

Fortsetzung:

**Kanada:**

Cosmic Cookies (vegan)

**Unsere Tipps:**

Backen Sie die Cookies nicht zu lang, sie werden sonst steinhart!

Das Rezept können Sie einfach abwandeln, wenn Sie nicht alle Zutaten im Haus haben. Anstelle von Datteln können Sie zum Beispiel Rosinen verwenden und wenn Sie es gerne süßer mögen, können Sie noch 480 Gramm vegane Schokoladenstücke und 60 Gramm Agavensirup oder Agavendicksaft untermengen.

Außerdem lassen sich die Cookies sehr gut einfrieren und können auch als Frühstück serviert werden.

Über Kanada:

Hauptstadt: Ottawa

Einwohnerzahl von Kanada: 38,25 Millionen

Amtssprache: Englisch und Französisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Canadian Premier League

Rekordmeister: Vancouver Whitecaps FC Women

Aktueller Meister: Rivers Angels FC

WM-Teilnahmen: 7

Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinale 2003 in den USA und bei der WM 2015 im eigenen Land

Rekord Nationalspielerin: Christine Sinclair (300 Spiele)

Rekordtorschützin: Christine Sinclair mit 187 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Kanadische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Kanadische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

**Spanien:**

Gemüsebällchen spanische Art (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Pakete Hackbällchen-Ersatz (Gemüsebällchen, Kühlregal)  
2 Dosen Tomaten, stückige  
2 Schalotten, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Esslöffel Pflaumenmus  
200 Milliliter Rotwein, trockener (oder roten Traubensaft)  
1 Bund Petersilie, glatte  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver, rosenscharfes  
5 Esslöffel Olivenöl

**Außerdem:**

eventuell Chilipulver  
eventuell Zucker

Als Beilage zu einem Hauptgericht:  
400 Gramm Naturreis

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Gemüsebällchen darin rundherum bei mittlerer Hitze an, bevor Sie die Bällchen mit einem Pfannenwender aus der Pfanne nehmen und auf einem flachen Teller im Backofen bei 80 Grad Celsius warm stellen.

Anschließend ziehen Sie den Knoblauch und die Schalotten ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie nochmal 2 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne und dünsten den Knoblauch sowie die Schalotten darin glasig. Nun geben Sie die Dosen Tomaten, den Rotwein oder Traubensaft) und den Pflaumenmus hinzu und lassen die Zutaten ca. 20 - 30 Minuten auf mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel leicht köcheln. Danach schmecken Sie die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab.

**Anmerkung:**

Dank des Pflaumenmuss sollte die Sauce übrigens ausreichend Süße aufweisen. Falls nicht können Sie noch etwas Zucker hinzufügen. Wenn Sie es gerne scharf mögen, können Sie noch einen Teelöffel Chiliflocken mit einem Kochlöffel unterrühren.

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

Fortsetzung:

**Spanien:**

Gemüsebällchen spanische Art (vegan)

Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand und drehen die Hände in die entgegengesetzte Richtung, um die Petersilie von den Stängeln zu trennen. Danach hacken Sie die Blättchen bitte mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein.

Nun nehmen Sie die Gemüsebällchen aus dem Backofen, geben sie in die Sauce und kochen die Bällchen noch ein paar Minuten bei mittlerer Hitze. Danach füllen Sie die Gemüsebällchen mit der Sauce mit einer Schöpfkelle auf kleine vorgewärmte Teller oder Schüsseln und bestreuen das Gericht mit der Petersilie, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

**Unser Tipp:**

Das Rezept ist eine vegane Abwandlung der Tapas Variante Albondigas und lässt sich auch genauso kombinieren. Zusammen mit ein wenig Brot, Oliven und anderen kleinen Köstlichkeiten lässt sich eine sehr schöne Tapas Auswahl zusammenstellen. Alternativ können Sie es als Hauptgericht mit Reis servieren.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](https://www.koche-nord.de)

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

Fortsetzung:

**Spanien:**

Gemüsebällchen spanische Art (vegan)

Über Spanien:

Hauptstadt: Madrid

Einwohnerzahl von Spanien: 47,42 Millionen

Amtssprache: spanische oder auch kastilische Sprache

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fussball Liga: Primera División de la Liga de Fútbol Femenino

Rekordmeister: Athletic Bilbao

Aktueller Meister: FC Barcelona Femen

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale 2019 (Frankreich)

Rekord Nationalspielerin: Verónica Boquete (71 Spiele)

Rekordtorschützin: Verónica Boquete mit 38 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

**Costa Rica:**

Gallo pinto (vegan,  
Nationalgericht aus Costa Rica)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Reis  
1 ½ Liter Gemüsebrühe (vegane)  
2 Zwiebeln  
4 Paprikaschoten, rote und grüne  
1 Esslöffel Margarine (vegane)  
2 Dosen Bohnen, schwarze oder rote  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
1 Esslöffel Koriandergrün, gehackt

**Außerdem:**

etwas Sauce (Salsa Lizano, ersatzweise Worcestersauce)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell 4 Esslöffel Sojajoghurt  
eventuell 4 Pakete mein Rührei Ersatz (von Biovegan)  
etwas Margarine (vegane)

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit frischem Wasser und rühren Sie den Schüsselinhalt solange, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis in ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt.

Danach garen Sie den Reis ca. 20 Minuten in einem Kochtopf in der heißen Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das feine Sieb und lassen ihn gut abtropfen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Jetzt erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und braten die vorbereiteten Zutaten bei mittlerer Hitze an, bevor Sie den Reis zugeben und mitbraten. Danach fügen die Bohnen und Bohnenkraut mit ein wenig Bohnensud hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel. Der Reis bekommt vom Sud übrigens eine leicht rötliche (oder schwarze) Farbe. Anschließend geben Sie noch den Koriander, etwas Salsa Lizano, Salz und Pfeffer dazu, verrühren die Zutaten nochmal und füllen das Gericht mit einem Pfannenwender auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

Fortsetzung:

**Costa Rica:**

Gallo pinto (vegan)

**Unsere Tipps:**

Wenn Sie veganen mein Rührei Ersatz und Sojajoghurt haben, können Sie diese beiden Zutaten auch noch auf das Gericht geben.

Für den Rührei Ersatz heizen Sie eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Hitze gut vor und verrühren nebenbei den Rührei Ersatz in einer Schüssel mit einem Schneebesen mit 125 Milliliter kaltem Wasser.

Dann geben Sie 2 Esslöffel Rapsöl in die heiße Pfanne und gießen anschließend das angerührte Pulver in 3 Klecksen pro Portion in die Pfanne. Danach wenden Sie die Kleckse nach 3 Minuten und erhitzen sie noch einmal für 1 Minute. Danach zerpfücken Sie die Kleckse mit zwei Pfannenwendern und erhitzen sie für 1 weitere Minute. Zum Schluss geben Sie ein kleines Stück Margarine dazu, verrühren die Zutaten mit dem Pfannenwender und füllen den Rührei Ersatz auf das Gallo pinto.

Über Costa Rica:

Hauptstadt: San José

Einwohnerzahl von Costa Rica: 5,1 Millionen

Amtssprache: Spanisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fussball Liga: Liga de Fútbol de Primera División (FPD)

Rekordmeister: Saprissa FF

Aktueller Meister: Saprissa FF

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: Shirley Cruz (100 Spiele)

Rekordtorschützin: Raquel Rodríguez mit 43 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Costa-ricanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Costa-ricanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

**Sambia:**

Chipsi Mayai (vegan)

Menge: 1 Portion

1 halbe Zwiebel, rote  
1 halbe Paprikaschote, grüne  
2 kleine Möhren  
21 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
150 Milliliter Mineralwasser (medium)  
5 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)  
etwas Salz  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl

**Außerdem:**

etwas Chilipulver, optional  
etwas Tomatenketchup, optional  
etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Paprika gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden. Anschließend schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren einmal kurz mit kaltem Wasser ab (um Schalenreste zu entfernen), bevor Sie die Möhren auf einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Außerdem schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und zu „Pommes“ schneiden.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne und frittieren die Kartoffeln darin, bis sie leicht braun sind. Außerdem füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Die „Chipsi“ (Kartoffeln) nehmen Sie anschließend mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und lassen sie auf dem Küchenpapier gut abtropfen. Nebenbei erhitzen Sie wieder 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in der Pfanne, verteilen darin die Chipsi, die gewürfelte Zwiebel und die Paprika sowie die geriebene Möhre und braten die Zutaten sehr kurz bei mittlerer Hitze an. Dann gießen Sie sofort den verfahrenen Ei-Ersatz darüber, sodass sich ein Omelett ergibt. Anschließend warten Sie bitte bis der Ei-Ersatz stockt und etwas braun wird und wenden ihn dann mit zwei Pfannenwender (oder mit einem Teller, weil es sonst kaputt gehen könnte). Zum Schluss schmecken Sie das Chipsi Mayai mit Meersalz ab und geben eventuell noch etwas Chilipulver, bevor Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen serviere.

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

Fortsetzung:

**Sambia:**

Chipsi Mayai (vegan)

**Unser Tipp:**

Mit etwas Tomatenketchup schmeckt Chipsi Mayai besonders gut.

Man kann auch einfach fertige Pommes nehmen, wenn die Zeit knapp ist (sie dürfen aber nicht zu knusprig werden). Schmeckt natürlich nicht so überragend wie die Selbstgemachten!

Über Sambia:

Hauptstadt: Lusaka

Einwohnerzahl von Sambia: 19,47 Millionen

Amtssprache: Englisch, Nyanja und Bemba

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Super Division

Rekordmeister: sambische FAZ Women's League erst 2015 ins Leben gerufen

Aktueller Meister: Lusaka Dynamos FC

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: Barbara Banda (30 Spiele)

Rekordtorschützin: unbekannt (eventuell Barbara Banda)

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Sambische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Sambische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

**Japan:**

Japanischer Gurkensalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Gurken  
2 Esslöffel, gehäuft Salz  
4 Zehen Knoblauch  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
2 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel Reissessig  
2 Esslöffel Zucker  
2 Teelöffel Chiliflocken, koreanische (Gochugaru)  
2 Esslöffel Sesam  
2 Teelöffel Sesamöl

Spülen Sie die Gurken gründlich mit kaltem Wasser ab und entfernen Sie die Enden mit einem Gemüsemesser, bevor Sie die Gurken mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Danach mischen Sie die Gurkenscheiben mit 1 Esslöffel Salz und lassen sie ca. 25 Minuten stehen (damit das Salz den Gurken Wasser entzieht).

Nebenbei füllen Sie die Sesamkörner in eine trockene Pfanne und rösten sie bei mittlerer Hitze an, bevor Sie die Pfanne von der Kochstelle ziehen und die Körner abkühlen lassen.

Dann spülen Sie die Frühlingszwiebel mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebel mit einem großen Küchenmesser klein. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend geben Sie die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zu den anderen Zutaten in einer weiteren Schüssel und mischen sie gut. Die Menge der einzelnen Zutaten können Sie nach Belieben dem persönlichen Geschmack anpassen.

Die Gurke sollte nach etwa 25 Minuten Flüssigkeit verloren haben, diese geben Sie bitte mit einem groben Sieb ab und spülen die Gurke gründlich mit kaltem Wasser ab, um den salzigen Geschmack zu entfernen. Danach lassen Sie die Gurke kurz abtropfen und fügen sie dann zu dem Dressing hinzu. Nun vermischen Sie die Zutaten gut, füllen den Gurkensalat in kleine Dessertschalen und streuen zum Schluss geröstete Sesamkörner darüber, bevor Sie die Vorspeise Ihren Gästen servieren.

**Gruppe C:** Spanien, Costa Rica, Sambia, Japan

Fortsetzung:

**Japan:**

Japanischer Gurkensalat (vegan)

**Unser Tipp:**

Für mehr Frische können Sie die Gurken noch für ein paar Stunden mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Über Japan:

Hauptstadt: Präfektur Tokio

Einwohnerzahl von Japan: 125,7 Millionen

Amtssprache: Japanisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Nihon Joshi Soccer League

Rekordmeister: NTV Beleza

Aktueller Meister: NTV Beleza

WM-Teilnahmen: 7

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeistertitel 2011

Rekordnationalspielerin: Homare Sawa (205 Spiele)

Rekordtorschützin: Homare Sawa mit 83 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Japanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Japanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China

**England:**

Flapjacks (vegan)

Menge: 1 Portione

175 Gramm Margarine (vegane)

175 Gramm Zucker

2 Esslöffel Rübensirup, zum Beispiel Grafschafter

225 Gramm Haferflocken, kernig, nicht Instant

2 Esslöffel Rapsöl, für die Form

Füllen Sie die Margarine mit dem Zucker und dem Sirup in einen Kochtopf und lassen Sie die Margarine bei großer Hitze schmelzen. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren die Haferflocken gleichmäßig mit einem Kochlöffel unter. Danach fetten Sie eine Backform (ca. 18 x 28 cm) mit dem Rapsöl ein und geben die Masse in die Form, bevor Sie sie glatt streichen.

Anschließend backen sie die Flapjacks bei 190 Grad Celsius im vorgeheizten Backofen etwa 20 - 30 Minuten. Danach nehmen Sie das Gebäck vorsichtig aus dem Ofen, schneiden es mit einem großen Küchenmesser in Rechtecke und lassen es abkühlen, damit die Flapjacks fest werden.

Zum Schluss füllen Sie das Gebäck auf vorgewärmte flache Teller und servieren die Flapjacks Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Die Flapjacks halten sich fest verschlossen, schön lange.

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China

Fortsetzung:

**England:**

Flapjacks (vegan)

Über England:

Hauptstadt: London

Einwohnerzahl von England: 55,98 Millionen

Amtssprache: Englisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Football Association Women's Super League

Rekordmeister: Arsenal Women

Aktueller Meister: Chelsea Women

WM-Teilnahmen: 6

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeisterschaft 2019

Rekordnationalspielerin: Fara Williams (172 Spiele)

Rekordtorschützin: Kelly Smith mit 46 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Englische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Englische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China

**Haiti:**

Haiti-Punsch (vegan)

Menge: 1 Portion

3 Zitronen, unbehandelt  
3 Orangen, unbehandelt  
2 Dosen Ananas (Würfel)  
1 Flasche Grand Marnier, oder Cointreau  
1/2 Flasche Weinbrand, oder Cognac

**Außerdem:**

nach eigenem Belieben Sekt (zum Auffüllen)  
etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Zitronen und Orangen mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in hauchdünne Scheiben. Dann füllen Sie die Zitronenscheiben und die Orangenscheiben mit der im Sieb abgetropften Ananas in eine Schüssel und übergießen die Zutaten mit Grand Marnier oder Cointreau und dem Weinbrand oder Cognac. Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen die Zutaten einige Stunden im Kühlschrank ziehen.

Danach füllen Sie von diesem Ansatz in jedes Bowleglas ca. 4 - 6 Zentiliter und füllen die Gläser mit eiskaltem Sekt auf. Dazu geben Sie noch einige Ananasstückchen und servieren den Punsch zum Schluss Ihren Gästen.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China

Fortsetzung:

**Haiti:**

Haiti-Punsch (vegan)

Über Haiti:

Hauptstadt: Port-au-Prince

Einwohnerzahl von Haiti: 11,45 Millionen

Amtssprache: Haitianisch-Kreolisch und Französisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Ligue Haïtienne de Football Féminin (LHFF) oder den Championnat National Féminin

Rekordmeister: keine professionelle Frauenfußball-Liga

Aktueller Meister: keine professionelle Frauenfußball-Liga

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: Batcheba Louis (50 Spiele)

Rekordtorschützin: Batcheba Louis mit 20 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Haitianische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Haitianische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China

**Dänemark:**

Dänische Blaubeersoße (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Blaubeeren

200 Milliliter Wasser

75 Gramm Zucker

1 Esslöffel Vanilleextrakt (siehe Tipp)

1 Esslöffel Speisestärke

80 Milliliter Wasser

Füllen Sie die Blaubeeren in ein feines Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach über einer weiteren Schüssel gut abtropfen. Dann geben Sie die Blaubeeren mit 200 Milliliter Wasser, etwas Zucker und Vanilleextrakt in einen kleinen Kochtopf und bringen die Zutaten zum Kochen. Sobald die Masse kocht, reduzieren sie die Temperatur etwas und lassen sie ca. 6 Minuten mit aufgelegtem Deckel weiter köcheln.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, rühren die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit dem restlichen Wasser glatt und mischen die Stärke-Wasser-Mischung mit einem Schneebesen unter die Blaubeeren. Dann rühren Sie alles mit dem Schneebesen glatt und schieben den Kochtopf noch einmal kurz auf die Kochstelle, auf der Sie die Masse bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Stärke angezogen ist.

**Unser Tipp:**

Die Soße sollte etwas dicklicher sein, dann ist sie perfekt. Sie können die Blaubeersoße zum Beispiel zu Vanillepudding, veganem Vanilleeis oder süßen Reis servieren.

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China

Fortsetzung:

**Dänemark:**

Dänische Blaubeersoße (vegan)

**Weiterer Tipp:**

Vanilleextrakt

Menge: 1 Portion

20 Vanilleschoten

500 Milliliter Wodka 37,5 %

Schlitzten Sie die Vanilleschoten mit einem Gemüsemesser der Länge nach aus, kratzen Sie das Mark raus und geben Sie es mit den Schoten in ein sauberes, verschließbares Glasgefäß. Dann geben Sie den Wodka dazu, verschließen das Glas und lassen es an einem dunklen, kühlen Ort (zum Beispiel im Keller) 6 Monate ruhen (dabei müssen Sie es bitte ab und zu vorsichtig schütteln). Nach der Ruhezeit gießen Sie den Extrakt durch ein feines Sieb in dunkle Glasflaschen und verschließen die Flaschen.

**Noch ein Tipp:**

Damit der Extrakt nicht schlecht wird, sollten Sie auf saubere Gläser achten.

Die Vanilleschoten können Sie, getrocknet, zu Vanillepulver verarbeiten.

Über Dänemark:

Hauptstadt: Kopenhagen

Einwohnerzahl von Dänemark: 5,8 Millionen

Amtssprache: Dänisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Gjensidige Kvindeligaen

Rekordmeister: Fortuna Hjørring

Aktueller Meister: Fortuna Hjørring

WM-Teilnahmen: 5

Bestes WM-Ergebnis: Platz vier (1991)

Rekordnationalspielerin: Pernille Harder (120 Spiele)

Rekordtorschützin: Merete Pedersen mit 65 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China

**China:**

Süß - saure Soße (vegan)

Menge: 1 Portion

- 6 Esslöffel Essig
- 6 Esslöffel braunen Zucker
- 1 Teelöffel Kräutersalz
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 2 Esslöffel Speisestärke
- 1 Dose Ananas in Scheiben
- 1 Paprikaschote, grün

Füllen Sie zuerst die Ananas in ein grobes Sieb und lassen Sie sie über einem Spülbecken gut abtropfen. Dabei fangen Sie bitte den Saft auf, er wird später noch benötigt. Dann schneiden Sie die Ananasringe mit einem großen Küchenmesser in Stücke (nehmen Sie bitte nicht Ananas in Stücken, die sind meistens zu grob in Stücke geschnitten und die Qualität bei den Scheiben ist besser). Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. bevor sie die Paprika mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend geben Sie den Essig, etwas Zucker, Salz, Tomatenmark, Sojasaße und Sesamöl in einen Kochtopf und erhitzen die Zutaten. Nebenbei füllen Sie die Speisestärke in eine kleine Schale und rühren sie mit ein wenig Wasser an, bis alle Klümpchen weg sind. Dann geben Sie die Speisestärke zum Abbinden der Mischung in den Kochtopf und rühren sie dabei mit einem Schneebesen ein. Wenn die Bindung der Soße anzieht, füllen Sie den Kochtopf mit etwas Ananassaft auf.

Nun geben Sie die Ananasstücke und die Paprika dazu und lassen beide Zutaten bei mittlerer Hitze etwas köcheln. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um, damit die Soße nicht anbrennt. Je nach gewünschter Konsistenz und Süße können Sie noch etwas Ananassaft oder Wasser hinzufügen.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Sauce in kleine Saucenschalen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel zu Klösse aus Getreide oder Kartoffeln Bratlinge, Gemüse - oder Getreidegerichte oder Pellkartoffeln.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe D:** England, Haiti, Dänemark, China

Fortsetzung:

**China:**

Süß - saure Soße (vegan)

Über China:

Hauptstadt: Peking

Einwohnerzahl von China: 1,41 Milliarden

Amtssprache: Hochchinesisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Chinese Women's Super League

Rekordmeister: Jiangsu Suning

Aktueller Meister: Wuhan Jiangda FC

WM-Teilnahmen: 7

Bestes WM-Ergebnis: Finalteilnahme 1999

Rekordnationalspielerin: Li Jie (192 Spiele)

Rekordtorschützin: Sun Wen mit 106 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Chinesische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Chinesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

**USA:**

Gurkenrelish für eine Hamburger Sauce (vegan,  
Sweet Pickle Relish für Hamburger Sauce)

Menge: 1 Portion (ergibt ca. 1 Liter)

500 Gramm Gurken  
150 Gramm Zwiebeln  
70 Gramm Paprikaschoten, grün  
70 Gramm Paprikaschoten, rot  
3 Teelöffel Salz  
350 Gramm Zucker  
250 Milliliter Apfelessig  
1/2 Teelöffel Sellerie, Samen  
1/2 Teelöffel Senfkörner

Außerdem:

1/2 Teelöffel Koriander, eventuell  
ein paar Twist-Off-Gläser mit einem "Lochlöffel"

Schälen Sie die Gurken mit einem Sparschäler, halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie mit einem Esslöffel die Kerne, bevor Sie die Gurken vierteln und mit dem großen Küchenmesser in dünne Stücke schneiden. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden die Paprika dann auch in Würfel. Danach geben Sie das Gemüse in eine Schüssel und mischen etwas Salz unter. Dann bedecken Sie die Zutaten mit kaltem Wasser und lassen sie etwa 2 Stunden stehen. Danach gießen Sie den Schüsselinhalt durch ein feines Sieb und drücken dabei das Gemüse gut aus, damit so wenig Flüssigkeit wie möglich zurückbleibt.

Nun bringen Sie in einem großen Kochtopf den Zucker, Essig und die Gewürze auf eine Kochstelle zum Kochen, fügen das Gemüse hinzu und alles zum Kochen. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen das Relish bei mittlerer Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 10 Minuten köcheln.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und füllen das Relish in Twist-Off-Gläser mit einem "Lochlöffel" (das Relish braucht schon etwas Flüssigkeit, aber nicht so viel) .

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

Fortsetzung:

**USA:**

Gurkenrelish für eine Hamburger Sauce (vegan)

Über USA:

Hauptstadt: Washington, D.C.

Einwohnerzahl von USA: 331,9 Millionen

Amtssprache: Englisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauenfußball Liga: National Women's Soccer League (NWSL)

Rekordmeister: North Carolina Courage

Aktueller Meister: Washington Spirit

WM-Teilnahmen: 8

Bestes WM-Ergebnis: viermal die Weltmeister

Rekord Nationalspielerin: Kristine Lilly (354 Spiele)

Rekordtorschützin: Abby Wambach mit 184 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/US-amerikanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/US-amerikanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

**Vietnam:**

Pho aus Vietnam für Esens (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Brühe:

- 1 Stück Ingwer, daumengroß, frisch
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)
- 1 Chilischote, rot
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 3 Möhren
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 Teelöffel Zitronengraspulver
- 1 Teelöffel Pfefferkörner, schwarze
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 ½ Liter Wasser
- 5 Esslöffel Sojasauce

Außerdem: (für die Einlage)

- 250 Gramm Brokkoli
- 200 Gramm Seidentofu
- 150 Gramm Champignons
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 100 Gramm Reismudeln
- 2 Esslöffel Sesam
- 2 Esslöffel Sesamöl, geröstet
- 1 Limette, Saft davon

Schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp), Knoblauch und die Zwiebeln und schneiden Sie die Zutaten grob in Würfel. Dann halbieren Sie die Chilischote mit einem Gemüsemesser längs und entfernen gegebenenfalls die Kerne (Sie müssen die Kerne nicht entfernen, wenn Sie ein wenig Schärfe in der Suppe haben möchten). Danach schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe und legen das Hellgrüne und Weiße beiseite. Anschließend schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab und reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Danach legen Sie bitte die Hälfte der Möhren für später beiseite.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten darin alle vorbereiteten Zutaten für die Brühe inklusive der Gewürze bei mittlerer Hitze an. Dann löschen Sie die Topfinhalt mit Wasser und Sojasoße ab, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

Fortsetzung:

**Vietnam:**

Pho aus Vietnam für Esens (vegan)

In der Zeit spülen Sie den Brokkoli rundherum gründlich mit fließendem Wasser ab, lassen ihn in einem groben Sieb abtropfen. Danach halten Sie mit einer Hand den Stiel vom Brokkoli fest und trennen mit einem Gemüsemesser die Röschen rundherum vom Stiel ab (so dass nur noch der Stiel übrig bleibt. Anschließend begradigen Sie den Brokkolistiel mit dem großen Küchenmesser und schälen ihn dann mit einem Sparschäler. Danach schneiden Sie den Brokkolistiel mit dem großen Küchenmesser erst der Länge nach in Scheiben, dann in kleine Würfel.

Nun putzen Sie bitte die Champignons (siehe Tipp) und vierteln die Pilze. Außerdem schneiden Sie den Seidentofu bitte grob in Würfel.

Anschließend geben Sie den Sesam in eine trockene Pfanne (ohne Öl) und rüsten den Sesam darin bei mittlerer Hitze an.

Nebenbei kochen Sie bitte die Nudeln nach Packungsanleitung, gießen sie danach durch ein Sieb, spülen die Nudeln mit warmem Wasser ab und lassen die Nudeln dann gut im Sieb abtropfen. Anschließend geben Sie die Nudeln in eine Schüssel und vermengen sie direkt mit dem Sesamöl, damit die Nudeln nicht aneinander kleben.

Dann gießen Sie die Brühe durch ein feines Sieb (das nennt sich abseihen), geben sie wieder in den Kochtopf und lassen die Brühe wieder aufkochen. Danach geben Sie die übrigen Möhren, Frühlingszwiebeln und den Brokkoli mit in den Kochtopf und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa 2 - 3 Minuten kochen. Das Gemüse soll möglichst schön knackig bleiben (damit es noch Nährstoffe enthält)! Zwischendurch schmecken Sie die Brühe mit Limettensaft ab.

Nun verteilen Sie die Nudeln in tiefen Tellern oder Suppentassen, geben darauf etwas Seidentofu und schöpfen die Brühe mit einer Schöpfkelle darauf.

Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen, bitte zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

**Unser Tipp:**

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

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Köche-nord.de)

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

Fortsetzung:

**Vietnam:**

Pho aus Vietnam für Esens (vegan)

Über Vietnam:

Hauptstadt: Hanoi

Einwohnerzahl von Vietnam: 97,47 Millionen

Amtssprache: Vietnamesisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Vietnamese Women's Football Championship

Rekordmeister: bisher keine offizielle Liga

Aktueller Meister: bisher keine offizielle Liga

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: ---

Rekordtorschützin: ---

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Vietnamesische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Fraue\\_n](https://de.wikipedia.org/wiki/Vietnamesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Fraue_n)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

**Niederlande:**

Veganer niederländischer Butterkuchen (vegan,  
Niederlandse Boterkoek)

Menge: 1 Portion

250 Gramm Mehl

1 Prise Salz

200 Gramm Zucker (Farinzucker)

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

50 Milliliter Mineralwasser (medium

225 Gramm Margarine, weiche (vegane)

etwas Sojamilch zum Bestreichen (oder andere pflanzliche Milch)

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

Dann verarbeiten Sie das Mehl, Salz, den Farinzucker, Ei-Ersatz und die Margarine mit Knethaken des Handmixers zu einem geschmeidigen Teig und drücken diesen in eine Tarteform (ø 22-24 Zentimeter). Danach bestreichen Sie den Teig mit etwas pflanzlicher Milch und ziehen ihn mit einer Gabel längs und quer in Streifen.

Anschließend backen Sie den veganen Butterkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Umluft) ca. 22-25 Minuten.

Danach ziehen Sie den Kuchen aus dem Backofen, lassen ihn kurz etwas abkühlen und schneiden den Kuchen in mundgerechte Stückchen, bevor Sie ihn Ihren Gästen auf kleinen Kuchen Tellern servieren.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

Fortsetzung:

**Niederlande:**

Veganer niederländischer Butterkuchen (vegan)

Über Niederlande:

Hauptstadt: Amsterdam

Einwohnerzahl von Niederlande: 17,53 Millionen

Amtssprache: Niederländisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Eredivisie vrouwen<

Rekordmeister: Verein FC Twente

Aktueller Meister: AFC Ajax aus Amsterdam

WM-Teilnahmen: 2

Bestes WM-Ergebnis: Platz zwei (2019)

Rekordnationalspielerin: Sherida Spitse (188 Spiele)

Rekordtorschützin: Manon Melis mit 136 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

**Portugal:**

Portugiesische Möhren (vegan)

Menge: 4 Portionen

- ½ Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 Spritzer Essig
- 500 Gramm Möhren
- 1 kleine Knoblauchzehe(n), gepresst

Schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen Sie die grünen Stielansätze und spülen Sie die Möhren mit kaltem Wasser ab (um eventuelle Schalenreste zu entfernen), bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in nicht zu dicke Scheiben schneiden und maximal 15 Minuten im Dämpfeinsatz garen (in Salzwasser geht auch, das Wasser muss dann aber durch ein Sieb gegossen werden).

Anschließend bereiten Sie aus den übrigen Zutaten eine Marinade zu und gießen diese über die Möhren.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe E:** USA (Titelverteidiger), Vietnam, Niederlande, Portugal

Fortsetzung:

**Portugal:**

Portugiesische Möhren (vegan)

Über Sieger Portugal:

Hauptstadt: Lissabon

Einwohnerzahl von Portugal: 10,33 Millionen

Amtssprache: Portugiesisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Campeonato Nacional de Futebol Feminino

Rekordmeister: SU 1º Dezembro aus Sintra

Aktueller Meister: SL Benfica aus Lissabon

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: Ana Borges (165 Spiele)

Rekordtorschützin: Edite Fernandes mit 39 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

**Frankreich:**

Ratatouille (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 mittelgroße Aubergine  
2 mittelgroße Zucchini  
2 große Paprikaschoten, rote  
2 große Paprikaschoten, gelbe  
1 große Dose Tomaten, geschälte  
1 große Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)  
4 Zehen Knoblauch  
1 Teelöffel Rosmarin, frisch  
1 Esslöffel Thymian, frisch  
1 Esslöffel Salbei, frisch  
1/2 Teelöffel Lavendelblüten, getrocknet und zerrieben  
1 Teelöffel, gehäuft Zucker  
100 Milliliter Olivenöl  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
1/2 Tube Tomatenmark

**Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Aubergine und die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und entfernen Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Paprika gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und in Würfel schneiden. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden die Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfe.

Anschließend spülen Sie auch die Kräuter mit kaltem Wasser ab und hacken sie kurz etwas kleiner (um mehr Angriffsfläche beim Kochen zu erzielen). Dann salzen Sie die Auberginen Stücke und lassen sie mindestens 10 Minuten Salz ziehen, bevor Sie die Auberginenstücke dann gründlich mit dem Küchenpapier abtupfen.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand, dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig und geben die Zucchini dazu. Danach geben Sie die Paprika dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie bei mittlerer Hitze etwas an, bevor Sie als letztes die Aubergine zufügen. Anschließend braten Sie die Zutaten etwa 5 Minuten bei großer Hitze an, geben das Tomatenmark dazu und rühren es mit dem Kochlöffel unter.

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

Fortsetzung:

**Frankreich:**

Ratatouille (vegan)

Danach würzen Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer, geben die Kräuter sowie die geschälten Tomaten und den Zucker dazu und verrühren den Pfannen Inhalt nochmal. Nun stellen Sie die Kochstelle auf mittlere Hitze und lassen die Ratatouille etwa 20 Minuten köcheln. Wenn nötig, können Sie etwas Wasser zufügen. Das Gemüse sollte möglichst noch etwas Biss haben, damit noch Nährstoffe enthalten sind.

Zum Schluss füllen Sie das Ratatouille mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Tiefe Teller und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit einem Stück Baguette und Reis.

**Unsere Tipps:**

Natürlich können Sie das Gemüse auch abwandeln, wir geben hin und wieder auch Champignons oder Steinpilze dazu. Die Lavendelblüten können Sie übrigens auch weglassen. Getrocknete Kräuter gehen auch, frische sind aber einfach besser.

Über Frankreich:

Hauptstadt: Paris

Einwohnerzahl von Frankreich: 67,75 Millionen

Amtssprache: Französisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Division 1 Féminine

Rekordmeister: Olympique Lyon

Aktueller Meister: Paris Saint-Germain (PSG)

WM-Teilnahmen: 6

Bestes WM-Ergebnis: Platz vier (2011)

Rekordnationalspielerin: Sandrine Soubeyrand (198 Spiele)

Rekordtorschützin: Marinette Pichon mit 81 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

**Jamaika:**

Kartoffelcurry nach jamaikanische Art (vegan)

Menge: 3 Portionen

300 Gramm Erbsen und Möhren, Tiefkühlware  
265 Gramm Kichererbsen, gegart  
5 Kartoffeln (mehligkochend)  
1 Tomate  
4 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Rapsöl  
300 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)  
250 Milliliter Kokosmilch  
2 Esslöffel Speisestärke  
2 Teelöffel Kurkuma  
1 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel Thymian  
1 Teelöffel Korianderpulver  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen den grünen Stielansatz mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomaten auch mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig. Anschließend geben Sie die anderen verarbeiteten Zutaten dazu mit den Gewürzen in die Pfanne, vermischen den Inhalt der Pfanne gut mit einem Kochlöffel und lassen die Zutaten noch 1 Minute bei großer Hitze weiterbraten, damit sich die Aromen entwickeln können. Danach reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Hitze, legen einen Deckel auf die Pfanne und lassen das Gericht etwa 30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln.

Nach der Kochzeit verrühren Sie zum Andicken die Speisestärke in etwas kaltem Wasser und rühren das Gemisch mit dem Kochlöffel unter. Dann lassen Sie das Curry noch einmal aufkochen, bis es andickt, ziehen die Pfanne von der Kochstelle und füllen das Kartoffelcurry mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

Fortsetzung:

**Jamaika:**

Kartoffelcurry nach jamaikanische Art (vegan)

Über Jamaika:

Hauptstadt: Kingston

Einwohnerzahl von Jamaika: 2,8 Millionen

Amtssprache: Englisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Jamaica Women's Premier League oder auch "Jamaica Football Federation Women's League"

Rekordmeister: Vereine Waterhouse FC, Reno FC und Los Perfectos FC

Aktueller Meister: Waterhouse FC

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: ---

Rekordtorschützin: ---

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Jamaikanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Jamaikanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

**Brasilien:**

Brasilianische Kürbissuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Kürbis, Hokkaido (gut 1 Kilo)
- 1 Stück Ingwer, frischer, ca. 40 Gramm
- 1 Teelöffel, gehäuft Korianderpulver
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Chilischote, scharfe
- 1 kleine Dose Kokosmilch, (165 Milliliter)
- 1 Bund Koriander, frischer

Schneiden Sie vom Kürbis unten ein Stück Schale ab, stellen Sie ihn auf ein Schneidebrett und vierteln Sie den Kürbis mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Kerne und die faserigen Stücke mit einem Esslöffel entfernen. Danach spülen Sie die Kürbisstücke mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem groben Sieb gut abtropfen und schneiden den Kürbis mit dem großen Küchenmesser in grobe Stücke.

Anschließend putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn mit einem Gemüsemesser in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Chilischoten mit dem Gemüsemesser, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen, können Sie die Kerne auch drin lassen) und schneiden die Chili grob klein. Nun geben Sie den Kürbis, Ingwer und die Chilis mit dem Korianderpulver in einen Kochtopf und gießen so viel Gemüsebrühe dazu, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Dann bringen Sie den Topfinhalt auf einer Kochstelle zum Kochen und garen die Zutaten in ca. 15, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen spülen Sie die frischen Korianderblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, die Suppe sollte nicht mehr kochen, sobald die Korianderblätter drin sind, da deren Aroma sonst leicht verfliegt. Anschließend geben Sie die Kokosmilch und Korianderblätter in die Suppe geben und pürieren die Suppe gründlich mit einem Pürierstab. Sollte sie zu dick sein, können Sie noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. zum Schluss schmecken Sie die Kürbissuppe mit Koriander Pulver und eventuell Chilipulver ab und füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

**Unsere Tipps:**

Die Kürbissuppe lässt sich sehr gut einfrieren und wieder aufwärmen. Sie eignet sich sehr gut als Vorspeise, aber auch mit einem Stück frischem, knusprigem Brot als Hauptgericht.

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

Fortsetzung:

**Brasilien:**

Brasilianische Kürbissuppe (vegan)

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

Über Brasilien:

Hauptstadt: Brasilia

Einwohnerzahl von Brasilien: 214,3 Millionen

Amtssprache: Portugiesisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Campeonato Brasileiro de Futebol Feminino

Rekordmeister: begann erst im April 2022

Aktueller Meister: São José Esporte Clube aus der Stadt São José dos Campos im Bundesstaat São Paulo

WM-Teilnahmen: 8

Bestes WM-Ergebnis: Finale (2007)

Rekord Nationalspielerin: Kristine Lilly (354 Spiele)

Rekordtorschützin: Marta Vieira da Silva mit 218 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Brasilianische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Brasilianische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

**Panama:**

Vegane Schinkenbananen Panama mit Schmelzkäse nach Cheddar Art und Curryreis (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Bananen  
4 Scheiben Schinken Spicker (veganer)  
etwas Senf (mittelscharf)  
125 Gramm veganer Schmelzkäse (siehe Tipp)  
125 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)  
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle  
½ Bund Petersilie

**Außerdem:**

1 Esslöffel Margarine (für die Form, vegane)  
eventuell etwas Alufolie

**Curryreis:**

60 Gramm Naturreis  
1 kleine Zwiebel  
1 Teelöffel Currypulver  
3 Tassen Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Rapsöl

Schälen Sie die Banane, bestreichen Sie die Schinken Spicker - Scheiben leicht mit einem Esslöffel Senf und wickeln Sie die Bananen darin ein. Dann legen Sie die Bananen in eine feuerfeste, mit Margarine eingefettete Form.

Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen dann die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand und drehen die Hände in die entgegengesetzte Richtung um die Blättchen von den Petersilienstängeln zu trennen. Anschließend hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein.

Danach erhitzen Sie die pflanzliche Milch in einem Kochtopf, geben den in Flöckchen zerteilten veganen Käse (siehe Tipp) nach und nach hinein und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel, bis der Käse sich gelöst hat. Anschließend schmecken Sie die Sauce mit Pfeffer und Petersilie ab.

Dann übergießen Sie die eingewickelten Bananen mit der Sauce, bedecken die Form mit einem Deckel (oder Alufolie) zu und backen die Zutaten ca. 25 bis 30 Min. (ca. 160-180 Grad Celsius) im vorgeheizten Ofen backen.

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

Fortsetzung:

**Panama:**

Vegane Schinkenbananen Panama mit Schmelzkäse nach Cheddar Art und Curryreis (vegan)

Nach der angegebenen Zeit entfernen Sie den Deckel und bräunen die Bananen nochmal 5 - 10 Minuten. Zum Schluss nehmen Sie die Form aus dem Ofen, geben die veganen Schinken Bananen auf vorgewärmte Teller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel mit Curryreis (siehe Tipps).

**Unsere Tipps:**

Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art

Menge: 1 Portion

50 Gramm Möhren  
1 1/2 Esslöffel Cashewkerne  
150 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel, gestrichen Suppengewürz  
75 Milliliter Kokosmilch mit 75 % Kakaoanteil  
40 Milliliter Kokosöl  
1/4 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz  
3 1/2 Esslöffel Hefeflocken (Edelhefeflocken)

Die Cashews lassen Sie etwa 45 Minuten in Wasser einweichen und danach abtropfen. Die Karotte schälen Sie in der Zeit und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Die Karotte, die Cashewkerne, die Suppenwürze, etwas Salz und das Wasser geben Sie in einen Topf und lassen alles aufkochen. Nach etwa 2 Minuten geben Sie die Kokosmilch zu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme weiterkochen, bis die Möhren weich sind.

Zusammen mit dem Kokosöl und den Hefeflocken geben Sie nun alles in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe 2-3 Minuten cremig. Es sollten keine Cashew-Stücke mehr sichtbar sein.

Für Aufläufe können Sie diesen Schmelzkäse als eine Art Käsesauce oder als Brotaufstrich verwenden. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und schmeckt auch für Nicht Veganer wie Käse.

**Curryreis**

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit frischem Wasser und rühren Sie den Schüsselinhalt solange mit den Händen durch, bis sich das Wasser trübt. Danach gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr trübt.

**Gruppe F:** Frankreich, Jamaika, Brasilien, Panama

Fortsetzung:

**Panama:**

Vegane Schinkenbananen Panama mit Schmelzkäse nach Cheddar Art und Curryreis (vegan)

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten Sie die Zwiebelwürfel in dem heißen Rapsöl glasig. Dann geben Sie den geputzten Reis ohne Wasser dazu und geben anschließend das Currypulver hinzu. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe dazu und kochen den Reis bei geringer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten. Dabei lassen Sie die ganze Zeit den Deckel drauf (damit der Reis nicht trocken wird und sich verfärbt).

Über Panama:

Hauptstadt: Panama-Stadt

Einwohnerzahl von Panama: 4,3 Millionen

Amtssprache: Spanisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fussball Liga: Liga Nacional de Fútbol Femenino oder einfach "Liga Femenina"

Rekordmeister: keine etablierte Profiligen

Aktueller Meister: keine etablierte Profiligen

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: ---

Rekordtorschützin: ---

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Panamaische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Panamaische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

**Schweden:**

Vegane Zimtschnecken - Kanelbullar nach schwedischer Art (vegan)

Menge: 30 Stück

Für den Teig:

150 Gramm Margarine (vegane)

500 Milliliter Sojamilch

50 Gramm Frischhefe

150 Gramm brauner Zucker

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Kardamompulver

1 Kilogramm Weizenmehl

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:

75 Gramm Margarine, weiche (vegane)

100 Gramm Zucker

1 Esslöffel Zimtpulver

**Außerdem:**

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF) zum Bestreichen

50 Milliliter Mineralwasser (medium)

etwas Zucker zum Bestreuen

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

Danach schmelzen Sie die Margarine in einem Kochtopf und fügen die Sojamilch hinzu, bevor Sie sie auf ungefähr 37 Grad erwärmen. Anschließend lösen Sie bitte die Hefe in der Milch auf. Danach rühren Sie den Zucker, etwas Salz, Kardamom und fast das ganze Mehl mit einem Schneebesen in den Kochtopf.

Nun kneten Sie den Teig, bis er schön geschmeidig wird. Falls nötig, können Sie noch etwas mehr Mehl hinzufügen. Anschließend decken Sie den Teig mit einem Handtuch ab und lassen ihn für ca. 30 bis 40 Minuten an einem warmen Ort in der Küche aufgehen.

Nach der Ruhezeit kneten Sie den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche durch und teilen ihn dann in drei Teile auf. Danach rollen Sie die Teile jeweils in dünne, rechteckige Teile aus und bestreichen diese mit etwas weicher Margarine (am besten Raumtemperatur). Anschließend mischen Sie Zucker und Zimt in eine kleine Schüssel und bestreuen den Teig damit dick. Danach formen Sie den Teig zu Rollen und schneiden sie in ungefähr 4 cm dicke Scheiben. Die Stücke legen Sie nun mit der geschnittenen Seite nach unten auf ein Backblech.

Frauen Fußball WM Kochbuch von [Köche-nord.de](http://Koeche-nord.de)

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

Fortsetzung:

**Schweden:**

Vegane Zimtschnecken - Kanelbullar nach schwedischer Art (vegan)

Anschließend bedecken Sie die Form mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen den Teig so noch einmal etwas aufgehen. Er wird in 30 Minuten ungefähr doppelt so groß.

Am Ende der Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 250 - 275 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Außerdem füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann bestreichen sie die Kanelbullar (Zimtschnecken) mit dem verschlagenen Ei-Ersatz und bestreuen sie anschließend mit Zucker.

Jetzt backen Sie die Kanelbular auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 5 - 8 Minuten, hohlen sie danach raus und lassen das Gebäck unter dem Geschirrtuch abkühlen, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Über Schweden:

Hauptstadt: Stockholm

Einwohnerzahl von Schweden: 10,42 Millionen

Amtssprache: Schwedisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Damallsvenskan

Rekordmeister: Verein Umeå IK

Aktueller Meister: FC Rosengård aus der Stadt Malmö

WM-Teilnahmen: 8

Bestes WM-Ergebnis: Vize Weltmeisterinnen (1993 und 2003)

Rekordnationalspielerin: Therese Sjögran (215 Spiele)

Rekordtorschützin: Lotta Scheli mit 88 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

**Südafrika:**

Vegane Roly-Poly (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm weißes Mehl

1 Esslöffel Backpulver

etwas Tafelsalz

60 Gramm Margarine (vegane)

1 - 2 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

100 Milliliter Mineralwasser

150 Gramm Aprikosenmarmelade

200 Gramm braunen zucker

etwas Vanillinzucker

Außerdem:

1 Esslöffel Margarine für die Kastenform (vegane)

Sieben Sie das weiße Mehl mit dem Backpulver und einer Prise Tafelsalz in eine Schüssel und verkneten Sie die Zutaten anschließend mit der Hälfte der Margarine. Dann verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer weiteren kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Milch unter. Danach geben Sie das Ei-Ersatz-Gemisch zu dem Mehl in die Schüssel und verkneten den Schüsselinhalt zu einem geschmeidigen Teig.

Anschließend bemehlen Sie eine Arbeitsfläche mit etwas Mehl und rollen den Teig darauf zu einem Rechteck aus. Danach füllen Sie die Marmelade in die kleine Schüssel (in der Sie vorhin den Ei-Ersatz angerührt haben), rühren die Marmelade mit einem Esslöffel glatt und bestreichen anschließend den Teig damit. Nun rollen Sie den Teig in auf und geben ihn danach in eine mit Margarine eingefettete Form.

Die restliche Margarine füllen Sie jetzt bitte in eine weitere Schüssel und rühren sie mit dem braunen Zucker, dem Vanillinzucker und 300 Milliliter heißem Wasser glatt. Danach gießen Sie den Schüsselinhalt bitte über die Teigrolle und schieben die Rolle in den auf 175 Grad Celsius vorgeheizten Backofen. Anschließend backen Sie die veganen Roly-Poly etwa 60 Minuten (bitte gucken Sie zwischendurch nach dem Gebäck, jeder Backofen ist anders), nehmen sie nach der Backzeit vorsichtig mit Handschuhen heraus und lassen das Gebäck vor dem servieren etwas abkühlen.

Zum Schluss geben Sie die Roly-Poly mit einer Schaumkelle auf kleine Kuchenteller und servieren sie Ihren Gästen als Dessert.

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

Fortsetzung:

**Südafrika:**

Vegane Roly-Poly (vegan)

Über Südafrika:

Hauptstädte: Kapstadt, Pretoria, Bloemfontein

Einwohnerzahl von Südafrika: 59,39 Millionen

Amtssprache: Englisch, Afrikaans und Bantu-Sprachen

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: SAFA National Women's League

Rekordmeister: keine nationaler Ebene

Aktueller Meister: keine nationaler Ebene

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale (2015)

Rekordnationalspielerin: Janine van Wyk (174 Spiele)

Rekordtorschützin: Portia Modise mit 101 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdafrikanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdafrikanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

**Italien:**

Italienisches Fitness Sandwich (vegan)

Menge: 8 Portionen

125 Gramm Rucola

4 Tomaten

60 Gramm Pinienkerne

3 Esslöffel Balsamico

5 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Agavendicksaft, eventuell

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

200 Gramm veganer Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipps)

100 Gramm Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (siehe Tipps)

etwas Basilikum, frisches

1 großes Baguette, frisch

Spülen Sie den Rucola mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn in einem groben Sieb gut abtropfen und entfernen Sie die dicken Blattstiele. Dann rühren Sie das Dressing für den Rucola in einer Schüssel mit Essig, Olivenöl, Agavendicksaft, Kräutersalz und Pfeffer an (mit einem Schneebesen geht das am besten). danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser, bevor Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

Nun füllen Sie die Pinienkerne in eine trockene Pfanne und rösten sie bei mittlerer Hitze knusprig an. Außerdem schneiden Sie das Baguette mit einem Sägemesser (Brotmesser) auf und bestreichen die beiden Hälften mit veganem Frischkäse (siehe Tipps). Anschließend mischen Sie den Rucola mit dem Dressing und verteilen den Salat auf der unteren Brotseite. Jetzt legen Sie die Tomatenscheiben darüber und bestreuen die Zutaten mit Pinienkernen, Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (siehe Tipps) und etwas gehacktem Basilikum.

Anschließend zerteilen Sie das Fitness Sandwich in acht gleich große Stücke und servieren es Ihren Gästen auf flachen Tellern.

**Unsere Tipps:**

Natürlich eignen sich Fitness Sandwichs auch gut für ein Buffet oder für Gäste als Snack für zwischendurch. Dafür richten Sie die Sandwichs einfach auf einem großen Brett schön an und legen ein Brotmesser bereit, sodass sich jeder Gast ein Stück abschneiden kann.

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

Fortsetzung:

**Italien:**

Italienisches Fitness Sandwich (vegan)

**Weitere Tipps:**

Veganer Frischkäse mit nussigem Geschmack (vegan)

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecken Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln oder gemahlene Haselnüsse

jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie sie (oder die gemahlene Haselnüsse) in der Pfanne an. Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen Sie die Mandeln (oder Haselnüsse) abkühlen. Anschließend vermischen Sie die Zutaten aus der Pfanne mit den restlichen Zutaten und mahlen danach alles im Mixer kurz fein.

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

Fortsetzung:

**Italien:**

Italienisches Fitness Sandwich (vegan)

**Und (Tipps):**

Anstelle der Mandeln oder Haselnüsse können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für unsere Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

Über Italien:

Hauptstadt: Rom

Einwohnerzahl von Italien: 59,11 Millionen

Amtssprache: Italienisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Serie A Femminile

Rekordmeister: ASDCF Bardolino Verona Women

Aktueller Meister: Juventus Turin

WM-Teilnahmen: 5

Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinales der WM 1991 2019

Rekordnationalspielerin: Patrizia Panico (204 Spiele)

Rekordtorschützin: Melania Gabbiadini mit 37 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Italienische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Italienische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

**Argentinien:**

Vegane Chipas (vegan)  
kleine Käse Snacks argentinischer Art

Menge: 1 Portion

1 Kilogramm Maniok - Mehl  
200 Gramm Margarine (vegane)  
1 Esslöffel Salz  
500 Gramm veganer Käse Gouda-Art (siehe Tipp)  
21 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
150 Milliliter Mineralwasser (medium)  
200 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Füllen Sie den veganen Käse (siehe Tipp) in eine Schüssel und mischen Sie das Mehl unter. Dann drücken Sie eine Mulde in das Mehl und geben die restlichen Zutaten dazu. Danach kneten Sie alles gut durch und geben je nach Bedarf noch etwas pflanzliche Milch dazu. Aber bitte nicht zu viel, der Teig sollte möglichst eine feste Konsistenz haben, allerdings nicht zu trocken werden.

Nun formen Sie aus dem Teig kleine tischtennisballgroße Kugeln und legen sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Dabei setzen Sie die Kugeln bitte nicht zu dicht, sie gehen noch auf.

Anschließend backen Sie die veganen Chipas bei ca. 200 Grad Celsius, bis die Kugeln leicht braun werden. Zum Schluss füllen sie die Chipas auf kleine vorgewärmte Kuchenteller und servieren sie Ihren Gästen.

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

Fortsetzung:

**Argentinien:**

Vegane Chipas (vegan)

**Unser Tipp:**

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht  
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt  
5 Esslöffel Rejuvelac  
2 Esslöffel Misopaste, hell  
1 (70 Gramm) Zwiebel  
2 Teelöffel Tafelsalz  
4 Esslöffel Tapiokastärke  
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie so lange, bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichteten Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigem rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen, damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Je länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebige verschließbare Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur abkühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

**Gruppe G:** Schweden, Südafrika, Italien, Argentinien

Fortsetzung:

**Argentinien:**

Über Argentinien:

Hauptstadt: Buenos Aires

Einwohnerzahl von Argentinien: 45,8 Millionen

Amtssprache: Spanisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fussball Liga: Primera División oder auch "Liga de Fútbol Femenino"

Rekordmeister: keinen Rekordmeister

Aktueller Meister: Boca Juniors

WM-Teilnahmen: 3

Bestes WM-Ergebnis: Erreichen der Gruppenphase bei den Turnieren 2003, 2007, 2019 und 2023

Rekordnationalspielerin: Estefanía Banini (83 Spiele)

Rekordtorschützin: Gabriela Garton und Soledad Jaimes

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Argentinische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Argentinische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

**Deutschland:**

Vegane Stübbels mit Kartoffeln mit Bohnen (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehligkochend)  
250 Milliliter Sojasahne  
500 Milliliter Sojamilch  
3 Stangen Frühlingszwiebeln  
1 Esslöffel weißes Mehl  
3 mittelgroße Schalotten  
150 gramm veganer Speck (zum Beispiel von Vivera)  
1 Bund Schnittlauch  
56 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
400 Milliliter Mineralwasser (medium)  
1 Esslöffel Piment  
1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner  
etwas Kräutersalz  
1 Esslöffel Butasan (Butterschmalz Alternative)  
1 Esslöffel Margarine (zimmerwarm, vegane)

**Außerdem:**

2 Dosen grüne Bohnen (oder frische Bohnen)  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
1 Bund Schnittlauch

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch danach mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, halbieren Sie die Kartoffeln mit dem großen Küchenmesser und kochen Sie die Kartoffeln dann in Salzwasser gar. Nebenbei füllen Sie die Bohnen in einen Kochtopf, erhitzen ihn auf mittlerer Hitze und mischen das Bohnenkraut mit einem Esslöffel unter. Außerdem ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach entfernen Sie den Stielansatz der Frühlingszwiebeln, spülen die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Dann erhitzen Sie das Butasan in einem Kochtopf und braten erst den veganen Speck an, dann dünsten Sie die vorbereiteten Zutaten darin bei mittlerer Hitze an. Zwischendurch verrühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und gießen danach die Sojasahne sowie die Sojamilch an. Dann lassen die Zutaten bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln, bis sich die Speck- und Zwiebeln Aromen auf die Flüssigkeit übertragen haben.

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

Fortsetzung:

**Deutschland:**

Vegane Stübbels mit Kartoffeln mit Bohnen (vegan)

Nun verkneten Sie die zimmerwarme Margarine in einer Schüssel mit dem Mehl und rühren die Mehlbutter nach und nach in vegane Sahne-Milch-Flüssigkeit, bis sie schön sämig ist.

Den Topfinhalt würzen Sie anschließend mit gemörserten Pfeffer und Piment und stellen etwas Pfeffermischung für die Dekoration beiseite.

Danach geben Sie den Ei-Ersatz in den veganen Sahne-Milch-Sud und rühren den Topfinhalt dabei mit einem Schneebesen gut durch. Der Ei-Ersatz soll jetzt stocken und unterschiedlich große Klümpchen bilden. Wenn der Ei-Ersatz dann an die Oberfläche steigt, ist das Gericht fast fertig. Eventuell können Sie das Vegane Stübbels noch mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend gießen Sie die Kartoffeln ab, geben sie auf vorgewärmte flach Teller, ergänzen das Gericht mit den grünen Bohnen und dem veganen Stübbels und garnieren die Teller noch großzügig mit den Schnittlauchröllchen sowie einer Prise der vorbereiteten Pfeffermischung. Danach servieren Sie das Gericht Ihren Gästen.

Über Deutschland:

Hauptstadt: Berlin

Einwohnerzahl von Deutschland: 84,3 Millionen

Amtssprache: Deutsch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: Frauen-Bundesliga

Rekordmeister: 1. FFC Frankfurt (heute Eintracht Frankfurt Frauen)

Aktueller Meister: VfL Wolfsburg

WM-Teilnahmen: 8

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister 2003 und 2007

Rekordnationalspielerin: Birgit Prinz (214 Spiele)

Rekordtorschützin: Birgit Prinz mit 128 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

**Eine Anregung an Abgeordnete...**

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier (<https://www.Tierschutzpartei.de>) gerne durchsetzen möchte:

**Mensch:**

- Bezahlbares Wohnen ermöglichen und sozialen Wohnungsbau fördern
- Alternative Wohnkonzepte für Senioren und Seniorinnen schaffen
- Stärkere finanzielle Unterstützung für Schulen, Kitas und Bildungseinrichtungen durchsetzen
- Ausbau und Flexibilisierung des öffentlichen Nahverkehrs verwirklichen
- Küster und Künstlerinnen und Kulturschaffende bedarfsgerecht unterstützen
  
- Projektförderung ausweiten
- Bessere Inklusion-Möglichkeiten entwickeln und umsetzen
- Konzeptentwicklung zur Unterstützung von Obdachlosen
- Maßnahmen gegen Rassismus und Diskriminierung verstärken
- Unabhängige Beschwerdestellen gegen Rassismus und Diskriminierung schaffen
  
- Willkommens- und Anerkennungskultur erweitern
- Korruption und Lobbyismus bekämpfen
- Direkte Demokratie stärken

**Umwelt:**

- Verstärkte Förderung und Planungssicherheit für Landwirte und Landwirtinnen bei der Umstellung auf biologische, tierleidfreie und nachhaltige Produktion ermöglichen
- Regional Direktvermarktung erweitern und unterstützen
- Mehr Projekte zum Schutz der Artenvielfalt und Biodiversität in Niedersachsen etablieren
- Flächenversiegelung stoppen
- Naturschutzgebiete erhalten und ausbauen
  
- Renaturierung und Erhaltung von Mooren und Heideflächen
- Forstwirtschaft nachhaltig gestalten
- Anteil von "Urwäldern" erhöhen
- Förderung der regenerativen Energie statt Atomstrom, Kohlekraftwerke und Erdöl-/Erdgas Abhängigkeit
- Lebenswerte Städte durch Grünflächen und "Urban Gardening" gestalten

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

**Eine Anregung an Abgeordnete...**

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier (<https://www.Tierschutzpartei.de>) gerne durchsetzen möchte:

**Tier:**

- Industrielle Massentierhaltung beenden
- Erhöhung der Kontrollen in Tierhaltungs- und Zuchtbetriebe, Versuchslaboren und Tierkörperbeseitigungsanlagen
- Clean-Meat-Produktion im Rahmen regionaler Landwirtschaft voranbringen
- Verpflichtende Einführung pflanzlicher Ernährungsangebote in öffentlichen Einrichtungen
- Generelle Unterstützung von Tierheimen und Wildtierauffangstationen durch die öffentliche Hand
  
- Verbot von Tiertransporten aus Niedersachsen in Drittländer
- Abschaffung von "Hobby"-Jagd und grausamen Jagdmethoden (zum Beispiel Schliefenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förstern)
- jagdfreie Region einrichten
- Starke finanzielle Förderung tierversuchsfreier Forschungsmethoden und Einrichtung entsprechender Forschungszentren
- Auftrittserlaubnis auf öffentlichen Flächen nur für Zirkusse und Schausteller ohne Tierdarbietung
  
- **UND:** Verbot von tierquälerischen Tierversuchen!

**Neugierig geworden?**

<https://www.tierschutzpartei.de>

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

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

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

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

**Marokko:**

Kürbis-Pflaumen-Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für das Gemüse:

1 Tüte Safran (0,02 Gramm)

1 Kilogramm Kürbis, gewürfelt (Hokkaido)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 Gramm Backpflaumen

3 Esslöffel Olivenöl

1/2 Teelöffel Zimt

1/2 Teelöffel Harissa

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

nach eigenem Belieben Koriandergrün, frisches, gehackt (oder Petersilie)

Für die Sauce: (Joghurtsauce)

250 Gramm Sojajoghurt

1 Knoblauchzehen

nach eigenem Belieben Koriandergrün, frisches, gehackt (oder Petersilie)

**Außerdem:**

etwas Salz

150 Milliliter Wasser, lauwarmes

Bröseln Sie den Safran in eine Schüssel und füllen Sie 150 Milliliter lauwarmes Wasser hinein, bevor Sie das Safranwasser ca. 10 Minuten stehen (bis das Wasser schön gelb ist).

Inzwischen schneiden Sie die Enden vom Kürbis mit einem großen Küchenmesser ab, vierteln den Kürbis und entkernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie den Kürbis mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden (Hokkaido können Sie auch mit Schale zubereiten, andere Sorten müssen Sie vor dem Würfeln schälen). Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach spülen Sie die Backpflaumen mit warmen Wasser ab, lassen sie in einem feinen Sieb gut abtropfen und schneiden die Backpflaumen dann mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Kochtopf (ideal: marokkanische Tajine) und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig. Anschließend geben Sie die Kürbiswürfel dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie darin leicht an. Danach fügen Sie die Backpflaumen hinzu und würzen die Zutaten mit Zimt, Harissa, Salz und Pfeffer.

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

Fortsetzung:

**Marokko:**

Kürbis-Pflaumen-Gemüse (vegan)

Außerdem gießen Sie das Safranwasser dazu und lassen die Zutaten bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis der Kürbis schön weich ist. Eventuell können Sie noch etwas Wasser dazugeben. Nach der Kochzeit schmecken Sie das Gericht ab und streuen frische, mit heißem Wasser ausgespülte Korianderblätter darüber.

Für die vegane Joghurtsauce geben Sie einfach Sojajoghurt mit einer abgezogenen und gewürfelten Knoblauchzehe, etwas Salz und gehacktem Koriandergrün nach Bedarf in eine Schüssel und verrühren die Zutaten.

Zum Schluss füllen Sie das Kürbis-Pflaumen-Gemüse auf vorgewärmte flache Teller, geben einen Esslöffel Sojajoghurt darauf und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Dieses Gericht passt sehr gut zu Couscous, schmeckt auch mit Fladenbrot - und natürlich auch als Beilage zum Fleischersatz.

Wenn Sie keinen Koriander mögen, können Sie ersatzweise Petersilie nehmen.

Über Marokko:

Hauptstadt: Rabat

Einwohnerzahl von Marokko: 37 Millionen

Amtssprache: Arabisch, Tamazight (Berberisch) und Französisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: es gibt noch keine

Rekordmeister: keine offizielle nationale Frauenfußball-Liga

Aktueller Meister: keine offizielle nationale Frauenfußball-Liga

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: ---

Rekordtorschützin: ---

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Marokkanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Marokkanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

**Kolumbien:**

Reis nach kolumbianische Art (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tasse Basmatireis  
4 Tassen Wasser  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
2 Kartoffeln (festkochend)  
etwas Salz

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit frischem Wasser und verrühren Sie den Schüsselinhalt mit den Händen, bis sich das Wasser verfärbt. Danach gießen Sie den Reis durch ein Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis das Wasser nicht mehr trüb ist.

Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln mit einem großen Küchenmesser in Ringe. Außerdem schälen Sie die Möhren und die Kartoffeln, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren sowie die Kartoffeln dann mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Anschließend geben Sie den Reis mit etwas Salz in einen Kochtopf, gießen 4 Tassen Wasser dazu, mischen die Frühlingszwiebeln und die Kartoffeln unter und kochen ihn bei mittlerer Hitze mit aufgelegter Decke. Der Reis gewinnt durch das Gemüse übrigens sehr an Geschmack, außerdem sieht es auch besser aus.

Zum Schluss füllen Sie den Reis in vorgewärmte tiefe Schalen und servieren ihn Ihren Gästen als Beilage.

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

Fortsetzung:

**Kolumbien:**

Reis nach kolumbianische Art (vegan)

Über Kolumbien:

Hauptstadt: Bogotá

Einwohnerzahl von Kolumbien: 51,52 Millionen

Amtssprache: Spanisch

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fussball Liga: Liga Femenina BetPlay Dimayor

Rekordmeister: Atlético Junior

Aktueller Meister: keinen dominanten Rekordmeister

WM-Teilnahmen: 0

Bestes WM-Ergebnis: ---

Rekordnationalspielerin: Natalia Gaitán (112 Spiele)

Rekordtorschützin: Lady Andrade mit 28 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Kolumbianische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Kolumbianische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

**Südkorea:**

Rettichsalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Rettiche  
1 kleine Möhren  
1 Knoblauchzehe  
1 Paprikaschoten, rot  
1 Bund Koriandergrün oder als Pulver  
1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel braunen Zucker  
1/2 Teelöffel Essigessenz  
2 Esslöffel Sesamöl  
eventuell Paprikapulver oder Chilipulver

**Außerdem:**

etwas Sesam

Schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen und spülen Sie die Möhren mit kaltem Wasser ab (um Schalenreste zu entfernen), bevor Sie die Möhren mit einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben und Salz und Zucker dazugeben. Dann kneten Sie die Zutaten mit den Händen etwas durch.

Anschließend schälen Sie den Rettich, spülen ihn ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab und reiben ihn auch mit einer Reibe in die Schüssel. Danach spülen Sie das Koriandergrün mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und geben den Koriander dazu. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in Würfel und geben ihn ebenfalls in die Schüssel. Nach Wunsch können Sie auch etwas Paprikapulver oder Chilipulver dazu geben.

Nun halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Kerngehäuse und spülen die Schoten mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in dünne Streifen schneiden und zusammen mit der Essigessenz zum anderen Gemüse geben.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne und geben es über den Salat. Danach erhitzen Sie etwas Sesam in einer trockenen Pfanne und streuen ihn auch über den Salat, bevor Sie alles durchrühren und Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise servieren.

**Gruppe H:** Deutschland, Marokko, Kolumbien, Südkorea

Fortsetzung:

**Südkorea:**

Rettichsalat (vegan)

Über Südkorea:

Hauptstadt: Seoul

Einwohnerzahl von Südkorea: 51,74 Millionen

Amtssprache: Koreanisch und Koreanische Gebärdensprache

Der Fußball:

Name der obersten Frauen Fußball Liga: WK League

Rekordmeister: Incheon Hyundai Steel Red Angels FC

Aktueller Meister: Incheon Hyundai Steel Red Angels FC

WM-Teilnahmen: 3

Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale (2015)

Rekordnationalspielerin: Yu-mi (127 Spiele)

Rekordtorschützin: Ji So-yun mit 64 Toren

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkoreanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft\\_der\\_Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkoreanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft_der_Frauen)

(unbezahlte Werbung)



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



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

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