



Für vegan berliner Christen!
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Tarcisus – der himmlische Oberministrant

Dargestellt wird der junge Heilige als Diakon mit Palme, Steinen und Hostie. Weil Tarcisus im Auftrag der Gemeinde unterwegs war, gilt er als Schutzpatron der Ministranten. Sein Gedenktag ist am 15. August...

Mehr unter: <https://cutt.ly/tarcisius>
(unbezahlte Werbung)



Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!

In diesem Kochbuch möchten wir Ihnen zum einem gute veganisierte Berliner Kochrezepte zu Verfügung stellen, zum anderen möchten wir aber auch auf einige Heilige aufmerksam machen die von den Berliner Christen verehrt werden. Außerdem haben wir 20 Lieder verlinkt die dem Autor dieses Kochbuches gefallen und wir möchten mit Werbung auf die Angebote des NABU's (Naturschutzbund) um Berlin aufmerksam machen. Marcus Petersen-Clausen ist ehrenamtliches Mitglied im Nabu Niedersachsen und als Mitglied bekommt man ein Buch mit deutschlandweiten Reiseangeboten vom Nabu die jedes Mitglied gegen eine kleine Spende kostenlos besuchen kann. Dieses Buch hat der Autor in sein Werk eingearbeitet um Sie auch zu einem schönen Urlaub anzuregen.

Wir von Köche-Nord.de wünschen viel Spaß mit diesem Kochbuch und viel Erfolg beim Nachtkochen des Gerichtes!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Inhalt:

Salate Seite: 03-07

Suppen Seite: 08-17

Vorspeisen Seite: 18-23

Hauptspeisen Seite: 24-38

Beilagen Seite: 39-43

Backen Seite: 44-57

Süßspeise Seite: 58-63

Berliner Getränke Seite: 64-68

Index Seite: 69-70

Benno von Meissen

Benno († 16. Juni 1106 in Meissen) war von 1066 bis 1106 der zehnte Bischof von Meissen und wird als Heiliger verehrt.

de.wikipedia.org/wiki/Benno_von_Mei%C3%9Fen

(unbezahlte Werbung)



Salate:

Gurkensalat mit "Schmand"

Menge: 4 Portionen

2 Salatgurken
 1 Teelöffel Tafelsalz
 1 Teelöffel Senf, mittelscharf
 etwas Cayennepfeffer
 2 Esslöffel Olivenöl
 3 Esslöffel Essig, eventuell weniger
 etwas Zucker oder Zuckerersatz
 1 kleine Zwiebeln, rot
 2 Teelöffel Dill
 2 Esslöffel Creme Vega

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Gurken mit kaltem Wasser ab und schälen Sie sie eventuell (oder auch nur streifenweise). Danach hobeln Sie die Gurken bitte mit einer Küchenreibe in Scheiben oder schneiden sie mit einem Küchenmesser in Scheiben. Danach geben Sie die Gurken in eine Schüssel und salzen sie damit die Gurken Wasser ziehen können. Nun lassen Sie die Gurken etwa 15 Minuten ziehen, damit der Salat anschließend nicht verwässert. In der Zeit ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem spülen Sie den Dill kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn trocken und schneiden den Dill in Röllchen.

Nun geben Sie die Zutaten in die Schüssel und mischen sie gut. Da jeder Essig anders ist, schmecken Sie den Salat bitte nach eigenem Geschmack mit Essig und der Creme Vega ab. Dann stellen Sie den Salat mit der Folie abgedeckt für mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank und servieren ihn nach der Ruhezeit Ihren Gästen in kleinen Schälchen.

Hedwig-von-Andechs

Die heilige Hedwig ist Schutzpatronin von Schlesien und Andechs, des Bistums und der Stadt Görlitz und der ihr geweihten Berliner St.-Hedwigs-Kathedrale, die Friedrich der Große als Hedwigskirche für die zugewanderten Katholiken aus Schlesien errichten ließ.

de.wikipedia.org/wiki/Hedwig_von_Andechs



(unbezahlte Werbung)
STERBEDATUM:
 15. Oktober 1243

Salate:

Veganer Fleischsalat

Menge: 1 Portion

100 Gramm Wurst (vegane Lyoner)
 2 mittelgroße Gewürzgurken
 1 Schalotten

Für die Sauce: (vegane Mayonnaise)
 2 Esslöffel Mus (Mandelmus)
 100 Milliliter Wasser
 ½ Teelöffel Kräutersalz
 2 Esslöffel Zitronensaft
 1 Esslöffel Senf, mittelscharf
 1 Teelöffel Currypulver, süß
 225 Milliliter Rapsöl, oder Sonnenblumenöl
 etwas Pfeffer, weiß frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie die vegane Lyoner in kleine Würfel oder Streifen, ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden Sie sie in sehr feine Würfel. Dann schneiden Sie die Gewürzgurken bitte ebenfalls in feine Würfel. Danach geben Sie die Zutaten in eine Schüssel und verrühren sie mit dem Gurkenwasser. Bei der Gurkenwassermenge müssen Sie bitte immer etwas variieren: Die Masse soll nicht mehr trocken sein, aber auch auf keinem Fall im Wasser schwimmen. Anschließend fügen Sie etwa 2 gehäufte Esslöffel vegane Mayonnaise hinzu und verrühren die Zutaten. Nun schmecken Sie den Salat mit etwas weißem Pfeffer aus der Mühle ab, die Menge ergibt in etwa soviel wie eines der größeren Schälchen, die die Metzger immer für das fleischige Original verwenden.

Die Mengen für die vegane Mayonnaise ergeben etwa 370 Gramm Mayonnaise. Den großen Rest können Sie weiter in anderen Gerichten verarbeiten, oder Sie machen gleich eine größere Menge Fleischsalat. Wir benutzen einen Thermomix zur Zubereitung, gegebenenfalls passen Sie die Handhabung an ihr Küchenequipment an.

Ludwig IX.

Heute gilt der heilige Ludwig, neben dem heiligen Franz von Assisi und der heiligen Elisabeth von Thüringen als Patron der Franziskaner. Ebenso gilt er als Patron mehrerer Städte wie Paris, Poissy, Berlin, München oder Saarlouis. Zusammen mit seinem Cousin, König Ferdinand III. von Kastilien († 1252, hl. 1671), ist Ludwig der letzte heiliggesprochene König.

(unbezahlte Werbung)
[de.wikipedia.org/wiki/Ludwig_IX._\(Frankreich\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Ludwig_IX._(Frankreich))



Salate:

Fortsetzung: Veganer Fleischsalat

Geben Sie alle Zutaten der Mayonnaise bis auf das Speiseöl in den Thermomix und rühren Sie sie kurz auf Stufe 5 durch. Dann schütten Sie das Speiseöl bei aufgesetztem Messbecher-Deckeleinsatz auf den Deckel und lassen den Thermomix auf Stufe 6 etwa 2 Minuten laufen. Das Speiseöl füllt sich automatisch tröpfchenweise auf das laufende Messer.

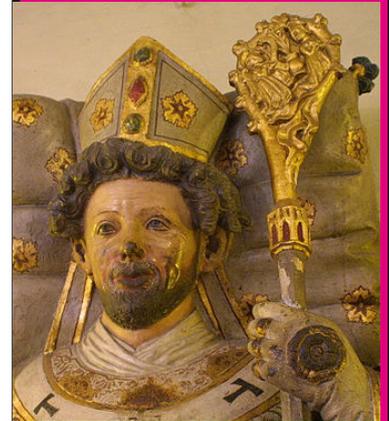
Unser Tipp:

Dieser "Fleischsalat" hält sich etwa 7-10 Tage mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank.

Otto von Bamberg

Otto I. von Bamberg, auch Otto von Mistelbach, war Bischof des zu der Zeit noch dem Erzbistum Mainz unterstehenden Bistums Bamberg. Er ist auch bekannt als „Apostel der Pommern“. Otto wurde 1189 heiliggesprochen.

(unbezahlte Werbung)
de.wikipedia.org/wiki/Otto_von_Bamberg



Verstorben:

30. Juni 1139, Bamberg

Salate:**Möhren-Sellerie-Salat**

Menge: 4 Portionen

- 4 große Möhren
- 1 Stück Sellerie (etwa 150-200 Gramm)
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 kleine Dose Mais (150 Gramm)
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel Balsamico, hell
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Kürbiskernöl, 1-2 Teelöffel
- 1 Stiel Selleriegrün, von der Knolle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Verrühren Sie den Balsamico in einer Schüssel mit dem Kürbiskernöl, dem Zucker und einer abgezogenen und fein gewürfelten Zwiebel. Danach lassen Sie die Zutaten bitte etwas ziehen. Während der Ruhezeit halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprika bitte in kleine Würfel und heben sie unter die Zutaten in der Schüssel. Anschließend geben Sie eine kleine Dose Mais in ein Sieb, spülen den Mais mit kaltem Wasser ab, lassen ihn gut abtropfen und heben den Mais ebenfalls unter die Zutaten in der Schüssel.

Nun schälen Sie die Möhren und den Sellerie, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und reiben die Möhren sowie den Sellerie mit einer feinen Küchenreibe fein. Wenn Sie in der Saison frische Sellerieknollen mit Blattgrün bekommen können, können Sie nach Geschmack den mit kaltem Wasser abgespülten Stiel in feine Scheiben schneiden und zusammen mit etwas von dem fein geschnittenem Blattgrün unter die anderen Zutaten heben. Am besten decken Sie den Möhren-Sellerie-Salat jetzt mit der Folie ab und lassen ihn einige Zeit im Kühlschrank ziehen.

Unser Tipp:

Der Salat eignet sich übrigens hervorragend als erfrischende leichte Beilage zum Grillen oder auch einfach als leichtes Abendessen, indem Sie Toast oder Baguette dazu servieren.

St. Petrus

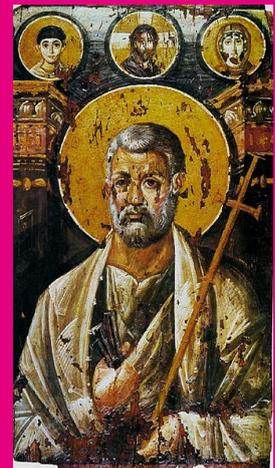
Simon Petrus war nach dem Neuen Testament einer der ersten Juden, die Jesus Christus in seine Nachfolge berief. Er wird dort als Sprecher der Jünger bzw. Apostel, erster Bekenner, aber auch Verleugner Jesu Christi, Augenzeuge des Auferstandenen und einer der Leiter der Jerusalemer Urgemeinde dargestellt.

St. Petrus (Berlin-Wilmersdorf)

[de.wikipedia.org/wiki/St._Petrus_\(Berlin-Wilmersdorf\)](https://de.wikipedia.org/wiki/St._Petrus_(Berlin-Wilmersdorf))

St. Petrus (Berlin-Gesundbrunnen)

[de.wikipedia.org/wiki/St._Petrus_\(Berlin-Gesundbrunnen\)](https://de.wikipedia.org/wiki/St._Petrus_(Berlin-Gesundbrunnen))



de.wikipedia.org/wiki/Simon_Petrus
(unbezahlte Werbung)

Salate:

Veganer Berliner Kartoffelsalat mit Essig, Öl und Gurke

Menge: 3 Portionen

400 Gramm Kartoffeln, festkochend
 50 Gramm Zwiebeln, 75 Milliliter Gemüsebrühe
 ½ Salatgurke, geschält, ½ Esslöffel Dill
 2 Esslöffel Weißweinessig, 2 ½ Esslöffel Sonnenblumenöl
 100 Milliliter Gurkenflüssigkeit
 etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, lassen Sie sie abtropfen und kochen Sie die Kartoffeln etwa 20 Minuten mit Tafelsalz und Kümmel zu Pellkartoffeln. Nach der Kochzeit geben Sie die Kartoffeln auf ein Sieb, lassen sie kurz abdämpfen und pellen die Kartoffeln anschließend. Danach schneiden Sie die Kartoffeln bitte in Scheiben.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel und dünsten die Zwiebelwürfel in heißem Speiseöl in einer Pfanne glasig. Jetzt löschen Sie die Zwiebelwürfel mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen. Nach eigenem Geschmack können Sie die Zwiebeln mit Tafelsalz, Pfeffer und Weißweinessig würzen. Danach rühren Sie bitte etwas Sonnenblumenöl in den Sud ein.

Nun schälen Sie die Salatgurke, halbieren sie der Länge nach und schneiden die Gurke in feine Scheiben. Dann spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill in feine Röllchen. Nun mischen Sie die Dillröllchen und die Gurkenflüssigkeit die Salatgurke, geben die Zutaten zu den Kartoffeln und mischen sie noch einmal gut durch. Danach geben Sie den Zwiebel-Sud über die Kartoffeln und mengen alles gut durch. Zum Schluss schmecken Sie den Salat noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab und lassen ihn mindestens 60 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank ziehen.

Unser Tipp:

Der Salat schmeckt am besten, wenn er eine Nacht im Kühlschrank ziehen konnte.

Empfehlungen eines NABU Mitgliedes (Werbung):

Storchenschmiede Linum
(unbezahlte Werbung)

Nauener Str. 54
 16833 Fehrbellin
storchenschmiede.org/

Eine Meinung: "Es gibt viel zu entdecken auf dem Gelände, aber auch leckere Suppen, Kuchen uvm."



Suppen:

Kartoffelcremesuppe mit gebratenen Zwiebelringen

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Kartoffeln, mehligkochend

2 kleine Möhren

1 Stange Porree/Lauch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

1 Liter Gemüsebrühe

1 Teelöffel Majoran, getrocknet

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

100 Gramm Hafersahne (Hafercreme Cuisine)

Zum Bestreuen:

2 große Zwiebeln

Schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen Sie beide Zutaten mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann halbieren Sie den Lauch/Porree, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist oft etwas Erde versteckt) und schneiden den Lauch in feine Ringe. Danach ziehen Sie 2 Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel (bitte getrennt schneiden).

Nun erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem Topf und schwitzen die Zwiebeln darin glasig. Dann geben Sie den Knoblauch, die Kartoffeln und das Gemüse dazu, rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel durch und schwitzen sie weiter an. Wenn alles im Topf etwas Farbe nimmt gießen Sie die Zutaten mit Gemüsebrühe auf und würzen die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und Majoran. Nun lassen Sie die Suppe bei großer Hitze einmal aufkochen und lassen sie bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen, bis die Kartoffelwürfel weich sind.

Empfehlungen eines NABU Mitgliedes (Werbung):

NaBU Naturscherlibnis Zentrum Blumberger Mühle

Gemeinnützige Organisation in Angermünde, Brandenburg

Blumberger Mühle 2
16278 Angermünde
blumberger-muehle.nabu.de

Eine Meinung: "Das Stammhaus ist top und sehr informativ für Kinder."

NABU-Besucherzentrum Rühstädt

Natur erleben im storchenreichsten Dorf Deutschlands

Neuhausstraße 9
19322 Rühstädt
www.besucherzentrum-ruehstaedt.de

Eine Meinung: "Tolles Zentrum um Störche auch einmal von etwas näher betrachten zu können."

(unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppen:

Fortsetzung: Kartoffelcremesuppe mit gebratenen Zwiebelringen

Während der Garzeit schälen Sie bitte die 2 große Zwiebel, schneiden sie in dünne Ringe und braten die Zwiebelringe in einer Pfanne in etwas heißem Olivenöl bei kleiner Hitze langsam braun.

Dann pürieren Sie die Kartoffelsuppe mit dem Pürierstab, heben die Hafersahne unter und erhitzen die Suppe wieder. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, bestreuen sie mit den gebratenen Zwiebelringen und richten das Gericht in vorgewärmten Suppentellern an. Nun können Sie die Kartoffelcremesuppe Ihren Gästen servieren.

Empfehlungen eines NABU Mitgliedes (Werbung):

Internationales Fledermausmuseum Julianenhof

Museum auf der Märkischen Höhe, Brandenburg

Julianenhof 15B
15377 Märkische Höhe
www.fledermausmuseum-julianenhof.de

Eine Meinung: "Sicherlich empfehlenswert sind Veranstaltungen und Führungen."



NABU-Naturparadies Grünhaus

Naturschutzgebiet in Finsterwalde, Brandenburg

03238 Finsterwalde
naturerbe.nabu.de/naturparadiese/brandenburg/gruenhaus/index.html

Eine Meinung: "Wir kommen sicherlich nochmals wieder und beobachten die Entwicklung."
(unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppen:

Graupensuppe nach Köche-nord.de Art

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Suppengemüse (Wurzelgemüse wie Möhren, Knollensellerie, Steckrübe, Wurzelpetersilie, Lauchgewächse wie Porree/Lauch und Zwiebel und Kräuter wie Petersilie, Selleriekraut oder Thymian)

4 Kartoffeln, mehligkochend

1 Zwiebel

2 Esslöffel Speiseöl

100 Gramm Perlgraupen

1,2 Liter Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

4 Zweige Petersilie, glatt

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Putzen oder schälen Sie das Suppengemüse, spülen Sie es kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie das Gemüse in kleine Würfel beziehungsweise Ringe. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln auch in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten das Suppengemüse sowie die Kartoffeln und die Zwiebeln darin unter Rühren kurz an. Anschließend geben Sie die Graupen hinzu und dünsten sie mit. Aufgegossen werden die Zutaten jetzt mit der Gemüsebrühe und außerdem fügen Sie bitte ein klein gebrochenes Lorbeerblatt hinzu (in der Hand einfach zerbrochen). Dann lassen Sie die Suppe bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten ohne Deckel köcheln.

Während der Kochzeit spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Danach hacken Sie die Petersilienblätter bitte mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Nach der Kochzeit entfernen Sie das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle, schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und heben die gehackte Petersilie unter. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten Suppentellern an und servieren es Ihren Gästen.

Top 20 von Köche-Nord.de

01. Die Kassierer - Du Hast Geguckt
youtu.be/LdkfOXZ-nFQ

02. Volbeat - Wait A Minute My Gir
youtu.be/ENPzwcwQQ1s

03. WIZO - Adagio
youtu.be/o0aPffMuK9X0

04. Billy Idol - Bitter Taste
youtu.be/AFj0qmBMBa4

05. Oidorno - Halt die Fresse ich will saufen
youtu.be/g3y5gvxkJZo

06. Danko Jones - I Want Out
youtu.be/TX_Wv9-KO4o

07. Slime - Patrioten
youtu.be/QavImbDvVmw

08. Booze & Glory - "London Skinhead Crew"
youtu.be/aY4pZIP6YtE

09. SLIME - Sie wollen wieder schießen (dürfen)
youtu.be/vN6GRuB2L4Y

(unbezahlte Werbung)

Suppen:

Gemüsebrühe

Menge: 1 Liter

2 Liter Wasser
 1 Esslöffel Olivenöl
 200 Gramm Möhren
 1 große Knoblauchzehe
 2 Zwiebeln
 1 Stange Lauch/Porree
 100 Gramm Knollensellerie
 1 Bund Petersilie
 4 Zweige Thymian
 10 Pfefferkörner
 2 Nelken
 2 Lorbeerblätter

Spülen Sie das Gemüse mit kaltem Wasser ab, lassen Sie es kurz in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie das Gemüse dann in grobe Würfel. Danach schneiden Sie die Zwiebeln und den Knoblauch mit Schale in Stücke. Dann erhitzen Sie etwas Speiseöl in einem Topf und braten erst die Zwiebeln mit dem Knoblauch und dann das Gemüse darin an.

Nun spülen Sie den Thymian und die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln beide Kräuter kurz trocken und zupfen die Nadeln beziehungsweise die Blätter von den Stängeln. Danach hacken Sie die Thymiannadeln klein und die Petersilienblätter fein (Thymian mit einem großem Küchenmesser und Petersilie entweder mit einem Küchenmesser oder einem Wiegemesser). Dann geben Sie die Kräuter mit in den Topf und lassen sie etwas angehen.

Abgelöscht wird das Ganze jetzt mit Wasser, dann lassen Sie die Brühe bitte kurz aufkochen. Anschließend reduzieren Sie die Hitze wieder und schöpfen aufkommenden Schaum mit einer Schöpfkelle ab. Bildet sich kein Schaum mehr, können die restlichen Gewürze (Pfeffer, Nelken, Lorbeer) hinzufügen. Danach lassen Sie die Brühe bitte mindestens noch 60 Minuten bei mittlerer Hitze leise köcheln.

Top 20 von Köche-Nord.de

10. Emigrate - You Can't Run Away
youtu.be/vaNc9Wsus-E

11. WIZO
youtu.be/4-hEctW7Ar8

12. Die Ärzte - Blumen
youtu.be/BNb91gaJeCY

13. Die Kassierer - Das Schlimmste ist, wenn das Bier alle ist
youtu.be/I7hq88Z_Yq8

14. Asking Alexandria - Never Gonna Learn
youtu.be/6YrmwaDOEPw

15. Knorkator - Arschgesicht
youtu.be/XRrvsMY3CIQ

16. Bryan Adams - Straight From The Heart
youtu.be/xCGV3v8QK6U

17. Ghost - Dance Macabre
youtu.be/7Gr63DIEUxw

18. Bring Me The Horizon - DIE4u
youtu.be/IPUUbVhvqrE
 (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppen:

Fortsetzung: Gemüsebrühe

Anschließend passieren (sieben) Sie die Brühe vorsichtig durch ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch. Gegebenenfalls können Sie die Brühe noch etwas einkochen lassen, um mehr Geschmack zu bekommen.

Die heiße Brühe füllen Sie jetzt in Einmachgläser und verschließen sie gut. Die Gemüsebrühe hält sich übrigens gut verschlossen etwa 2-3 Wochen im Kühlschrank, einmal geöffnet sollte sie innerhalb einer Woche aufgebraucht werden.

Unser Tipp:

Tiefgefroren, zum Beispiel in einem Eiswürfelbehälter, hält sich die Gemüsebrühe gut sechs Monate.

Top 20 von Köche-Nord.de (unbezahlte Werbung)

19. Guns N' Roses - Welcome To The Jungle
youtu.be/o1tj2zJ2Wvg

20. Sixx:A.M - Maybe It's Time
youtu.be/A9LKBhktTAM



www.omasgegenrechts-deutschland.de



www.facebook.com/neinzuraafd/ (Werbung)



Suppen:

Erbseneintopf

Menge: 4 Portionen

- 2 Esslöffel Speiseöl
- 3 Schalotten oder 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch/Porree
- ¼ Knollensellerie
- 300 Gramm Schälerbsen
- 200 Gramm Möhren
- 600 Gramm Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 100 Gramm Erbsen, Tiefkühlware
- 1 ½ Liter Wasser, heißes
- 1 Teelöffel Kümmel
- 4 Teelöffel Tafelsalz
- 2 Teelöffel Petersilie, getrocknet
- 2 Lorbeerblätter

Ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden Sie sie grob klein. Danach halbieren Sie den Lauch/Porree, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden ihn ebenfalls grob in Ringe/Stücke. Dann schälen Sie den Knollensellerie, die Möhren und die Kartoffeln, spülen die drei Zutaten mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz abtropfen und schneiden die Zutaten grob in Würfel (zu fein geschnittenes Gemüse verbrennt im Topf, außerdem wird am Ende sowieso alles püriert).

Nun erhitzen Sie etwas Speiseöl in einem Topf und braten den Sellerie und die Möhren darin an, bis diese leicht braun werden. Anschließend geben Sie die Schalotten hinzu, rühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel um und braten die Schalotten mit, bis sie glasig werden und die Möhren sowie der Sellerie schön braun werden (Röststoffe).

Nebenbei mörsern Sie bitte den Kümmel mit dem Tafelsalz (wirkt den Schalenfrüchten sowie Zwiebeln etwas entgegen und wir machen die "Gewürz- und Kräutermischung" komplett fertig, da das Braten meist ein paar Minuten dauert). Sind die Möhren und der Sellerie schön braun (nicht schwarz!) und die Zwiebel glasig, füllen Sie die Kartoffeln, die Schälerbsen und den Lauch/Porree in den Topf und gießen den Topf mit dem Wasser auf. Danach geben Sie bitte die Gewürze und Kräuter in den Topf, rühren das Ganze ein bisschen mit einem Kochlöffel um und lassen den Eintopf insgesamt 60 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze ohne Deckel kochen.

Suppen:

Fortsetzung: Erbseneintopf

Nach 45 Minuten sollte der Eintopf fast oder ganz weich sein. Jetzt geben Sie die Tiefkühl-Erbsen in den Topf und kochen sie etwa 15 Minuten mit.

Nach der gesamten Kochzeit (60 Minuten) entfernen Sie die Lorbeerblätter mit einer Schaumkelle aus der Suppe und zerkleinern die Zutaten mit einem Pürierstab fein.

Die Tiefkühl-Erbsen geben eine schöne grüne Farbe, aber Sie können sie auch weg lassen. Wenn sie nicht mit in den Topf kommen, dann nehmen Sie bitte auch weniger Wasser (etwa 250 Milliliter).

Suppen:

Vegane Hühnersuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Esslöffel Rapsöl oder Kokosöl zum Anbraten
- 2 große Zwiebeln
- 4 Möhren
- 250 Gramm Muschelnudeln (kleine bis mittlere Größe)
- 1 kleiner Kopf Brokkoli
- 100 Gramm grobe Sojawüfel
- 2 Esslöffel Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 Teelöffel Kurkuma (gemahlen)
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- ½ Teelöffel Tafelsalz (optional)
- ½ Teelöffel gemahlene Chili (optional)

Bereiten Sie die Sojawüfel nach Packungsanweisung zu. Meistens werden die Sojawüfel einfach mit kochendem Wasser oder besser Gemüsebrühe übergossen und etwa 10 Minuten ziehen gelassen (stehen lassen). Danach gießen Sie die Wüfel durch ein Sieb um das Wasser abzugießen.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Wüfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren trocken und schneiden sie in dünne Scheibchen. Anschließend teilen Sie den Brokkoli in Röschen, spülen sie ebenfalls einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Röschen in einem Sieb kurz abtropfen. Danach trennen Sie die Röschen bitte vom Stiel (vom Strunk).

Dann erhitzen Sie in einem großen Kochtopf das Speiseöl und dünsten die Zwiebelwüfel darin glasig. Danach geben Sie die Möhren dazu und braten sie für eine Minuten mit. Jetzt löschen Sie die Zutaten mit etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser ab und geben die Pasta hinzu.

Danach rühren Sie die Gemüsebrühe und die restlichen Gewürze ein und lassen die Suppe bei geringer Hitze ohne Deckel etwas köcheln, bis die Pasta gar ist.

Für die letzten 2-3 Minuten geben Sie den Brokkoli und die Sojawüfel in den Suppentopf und lassen beide Zutaten etwas mitkochen. Nach dem Garen schmecken Sie die Suppe bitte mit Pfeffer und Tafelsalz ab, richten sie in vorgewärmten Suppentellern an und servieren das Gericht zum Schluss noch heiß Ihren Gästen.

Suppen:

Berliner Biersuppe

Menge: 4 Portionen

- 1 Liter Bier, Sorte nach Belieben
- 3 Esslöffel Weißmehl
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Margarine
- ½ Zitronen, unbehandelt, abgeriebene Schale und Saft davon (mit heißem Wasser abgespült)
- ½ Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Eiersatz
- 100 Milliliter Wasser
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie die Margarine in einem Topf und sieben Sie das Weißmehl und den Zucker (damit es weniger Klumpen gibt) in den Topf. Danach lassen Sie das Mehl etwas anrösten, und löschen es sobald sich eine leicht bräunliche Farbe einstellt, unter Rühren mit dem Schneebesen mit dem Bier ab. Anschließend geben Sie den Zitronensaft, die Zitronenschale und den Zimt hinzu, verrühren die Zutaten gut und lassen sie kurz aufkochen (bei großer Hitze). Während des Aufkochens verrühren Sie den Eiersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser, ziehen dann den Topf von der Kochstelle und rühren den Eiersatz in die Suppe. Anschließend schmecken Sie die Suppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nach eigenem Belieben können Sie die Suppe jetzt in vorgewärmten Suppentellern mit kross getoastetem Weißbrot oder Toastbrot anrichten und zum Schluss Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Sie können für dieses Rezept helles, dunkles, starkes, schwaches oder auch Malzbier verwenden (wir nehmen immer Flensburger Pilsener was wir hiermit als nicht bezahlte Werbung kennzeichnen). Statt der halben Zitrone (die Sie bitte mit heißem Wasser abspülen) können Sie auch eine ganze Limone verwenden (auch heiß abgespült!).

Möchten Sie das Gericht als Sauce verwenden, nehmen Sie bitte nur die halbe Menge Bier.

Suppen:

Selleriecremesuppe

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Sellerie, geputzt
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 große Kartoffeln, mehligkochend
1 große Möhren
400 Milliliter Gemüsebrühe
150 Milliliter Sojadrink
200 Milliliter Reissahne (Reiscreme Cuisine)
30 Gramm Margarine, vegan
etwas Pfeffer, weißer frisch aus der Mühle
etwas Kräutersalz

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Vierteln. Dann ziehen Sie die Knoblauchzehe ab. Danach schälen Sie den Sellerie, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Anschließend schälen Sie die Kartoffeln und die Möhre, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden beide Zutaten auch in Würfel.

Nun geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch in den Thermomix und zerkleinern beide Zutaten etwa 10 Sekunden Stufe 5 zerkleinern. Die Margarine geben Sie nach dem Zerkleinern hinzu und dünsten die Zutaten etwa 2 Minuten in der Stufe Varoma an.

Danach geben Sie den Sellerie hinzu, lassen ihn 15 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern und dünsten den Sellerie 3 Minuten Stufe Varoma mit. Jetzt geben Sie die Kartoffelwürfel und die Möhrenwürfel hinzu, gießen den Thermomixer mit der Gemüsebrühe und dem Sojadrink auf und würzen die Suppe mit dem Pfeffer. Danach erhitzen Sie die Zutaten 3 Minuten auf Stufe Varoma beziehungsweise bis es aufkocht. Achtung: wenn Sie nicht aufpassen, kocht die Suppe aus der Deckelöffnung raus, dann stellen Sie sie einfach herunter auf lassen die Suppe auf 70 Grad und etwa 15-17 Minuten köcheln.

Kurz vor Ende der Zubereitungszeit geben Sie bitte die Reissahne durch die Deckelöffnung dazu. Dann pürieren Sie die Suppe 90 Sekunden auf Stufe 10 und schmecken sie mit Kräutersalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss richten Sie die Vorspeise auf vorgewärmten Suppentellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie keinen Thermomix oder ähnliches besitzen, können Sie die Suppe sicherlich auch im Topf zubereiten und alles zum Schluss mit einem Mixstab pürieren.

Vorspeisen:

Berliner "Hackepeter"

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Waffeln, (Reiswaffeln), oder Waffeln nach Wahl

1 mittelgroße Zwiebel

50 Gramm Tomatenmark

1 Teelöffel Tafelsalz

½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

200 Milliliter Wasser

eventuell Tomatenketchup

eventuell Knoblauchpfeffer

eventuell Knoblauch

eventuell Paprikapulver

eventuell Kräuter

Außerdem:

eventuell Frischhaltefolie

Zerbröseln Sie zunächst die Reiswaffeln (50 Gramm entsprechen dabei etwa 5-7 Waffeln). Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, hacken sie mit einem großem Küchenmesser fein und geben die Zwiebelwürfel zu den Waffeln. Anschließend lösen Sie 50 Gramm Tomatenmark werden in 200 Milliliter Wasser auf. Das Wasser geben Sie dann nach und nach zu den Waffelbröseln und verrühren die Zutaten gut. Nun schmecken Sie den "Hackepeter" noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Unsere Tipps:

Damit sich die Brösel mit der Flüssigkeit vollsaugen, sollte das Ganze eine Weile ruhen. Am besten bereiten Sie die Zutaten Abends vor und stellen sie über Nacht mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank. Am nächsten Tag rühren Sie das Ganze noch mal mit einem Schneebesen oder einem Kochlöffel durch und servieren die Vorspeise dann mit frischen Brötchen. Es schmeckt jedoch auch schon nach kürzerer Zeit.

Alternativ zu den Reiswaffeln können Sie auch Maiswaffeln, Hirse-Maiswaffeln oder eine Kombination der genannten verwenden. Sollte es weitere geben, sicherlich auch die. Maiswaffeln sind dabei etwas fester. Je nach Mischungsverhältnis können Sie dem Gehacktem so mehr Struktur geben. Wenn Sie die Waffeln ganz frisch aus der Packung nehmen, krümeln Sie diese bitte etwas stärker/feiner, so wird die Masse etwas weicher. Sind die Waffeln schon ein paar Tage älter, wird die Masse etwas "knorpeliger".

Vorspeisen:

Fortsetzung: Berliner "Hackepeter"

Anstelle von Tomatenmark können Sie auch ein guter Tomatenketchup nehmen. Dabei sollten Sie jedoch mit Salz und Pfeffer aufpassen, da Ketchup in der Regel schon recht stark gewürzt ist. Daher können Sie dann auch weniger Ketchup nehmen als Tomatenmark.

Das Gehackte können Sie natürlich noch individuell an jeden Geschmack anpassen. Zum Beispiel mit Knoblauchpfeffer, Knoblauch, Paprikapulver, Kräuter etc. Mit Tafelsalz sollte je nach Geschmack vorsichtig genutzt werden. 2 Teelöffel sind schon fast zuviel, lieber weniger und noch mal nachwürzen.

Vorspeisen:

Vegane pikante Buletten

Menge: 5 Portionen

250 Gramm Räuchertofu
100 Gramm Weizenvollkornmehl
100 Gramm Möhren, fein geriebene
1 Zwiebel, fein gehackte
1 Teelöffel Ei-Ersatz
50 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnte
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Petersilie, frisch gehackte
3 Blätter Salbei, in feinen Streifen
2 große Knoblauchzehen
½ Teelöffel Majoran
etwas Paprikapulver, edelsüß
2 Esslöffel Distelöl, zum Ausbacken
eventuell Semmelbrösel oder Pankomehl

Zerdrücken Sie den Tofu mit einer Gabel. Dann verquirlen Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser und mischen ihn mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel. Danach schmecken Sie die Zutaten bitte pikant mit den Gewürzen ab. Den Teig decken Sie jetzt mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn etwa 15 Minuten ruhen. Wenn der Teig zu weich sein sollte, können Sie ihn mit Semmelbröseln binden. Nach der Ruhezeit formen Sie bitte runde Bratlinge und braten sie im heißen Distelöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten schön braun.

Unsere Tipps:

Die Tofuletten sind nach dem Braten innen noch weich, nicht wie Fleisch-Frikadellen.

Wir servieren sie am liebsten Kartoffelpüree und gedünstetes Kraut. Die Tofuletten schmecken auch kalt sehr gut. Wir haben sie auch schon klein geformt (3 Zentimeter) und kalt auf einem Buffet angeboten.

Vorspeisen:

Berliner Schusterjungs

Menge: 8 Brötchen

145 Gramm Roggenvollkornmehl
etwas Roggenvollkornmehl zum Arbeiten
145 Gramm Weizenmehl Type 550
30 Gramm Sauerteig, aktiver
10 Gramm Backmalz
10 Gramm Frischhefe
10 Gramm Tafelsalz
190 Milliliter Wasser, eventuell etwas mehr

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie die beiden Mehlsorten in eine Schüssel einer Küchenmaschine und mischen Sie das Backmalz ein. Dann bröseln Sie in die Mitte die Hefe rein und verteilen das Salz am Rand. Den Sauerteig verrühren Sie jetzt mit dem Wasser und geben ihn dazu.

Anschließend verkneten Sie die Teigzutaten kurz mit der Küchenmaschine auf Stufe 1, dann auf Stufe 2 etwa 7-8 Minuten. Wenn der Teig zu fest ist, können Sie eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Danach decken Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn etwa 30-40 Minuten an einem warmen Ort, zum Beispiel im Backofen mit eingeschalteter Lampe, gehen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Nun bestreuen Sie die Arbeitsfläche großzügig mit Roggenvollkornmehl und geben den Teig darauf. Dann geben Sie noch etwas Mehl auf den Teig, da dieser noch etwas klebrig ist. Danach kneten Sie den Teig bitte per Hand nochmals gut durch.

Wir wiegen den Teig jetzt vor dem Weiterverarbeiten mit der Küchenwaage und einer Suppenkelle ab und teilen ihn dann erstmal in 2 gleich schwere Hälften. Aus jeder Hälfte drücken wir grob je einen frühstückstellergroßen Kreis und teilen diesen dann mit einem Teigschaber in je 4 Teile. Danach wälzen Sie den Teig noch großzügig in Roggenvollkornmehl und drücken dabei die Ecken etwas an.

Berliner Schusterjungs haben charakteristisch nicht die typische runde Brötchenform. Wenn Sie aber möchten, können Sie die Teigteile rund formen. Dann formen Sie einfach 8 gleichgroße runde Brötchen.

Vorspeisen:

Fortsetzung: Berliner Schusterjungs

Im Anschluss legen Sie die Teiglinge mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech und lassen Sie mit dem Küchentuch abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 90 Minuten ruhen.

30 Minuten vor dem Backen heizen Sie bitte den Backofen auf 230 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor. Dann schieben Sie die Teiglinge etwa 19 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen, lassen sie nach dem Backen auf einem Küchengitter auskühlen und servieren die Schusterjungs Ihren Gästen.

Vorspeisen:

Eingemachte Gurken mit Knoblauchzehen

Menge: 1 Portion

100 Gramm Tafelsalz
1 ½ Liter Wasser
1 ½ Kilogramm Gurken, kleine, fingerlange, zum Einlegen
5 Knollen Knoblauch
1 Liter Essig (Weißweinessig)
500 Milliliter Wasser
50 Gramm Rohrzucker (Vollrohrzucker)
2 Teelöffel Senfkörner
1 Teelöffel Pfeffer-Körner, weiße
nach eigenem Belieben Estragon
nach eigenem Belieben Borretsch
nach eigenem Belieben Dill
nach eigenem Belieben Rosmarin
nach eigenem Belieben Basilikum

Außerdem:

einen Zahnstocher oder eine Nadel

Lösen Sie das Tafelsalz in 1,5 Liter Wasser auf. Dann reinigen Sie die Gurken unter fließendem kaltem Wasser mit einer Bürste, legen sie in das Salzwasser und lassen die Gurken etwa 24 Stunden kalt stehen.

Am nächsten Tag gießen Sie das Wasser bitte ab und spülen die Gurken unter fließendem kaltem Wasser ab. Dann reiben Sie die Gurken mit einem sauberen Tuch trocken und stechen die Haut jeder Gurke mit einem Zahnstocher oder einer Nadel einige Male ein. Nun zerlegen Sie den Knoblauch in die einzelnen Zehen und schälen diese.

Dann kochen Sie in einem Topf das Essig, das Wasser, den Zucker, die Senfkörner und die Pfefferkörner auf. Den Knoblauch geben Sie danach in den Sud (die Flüssigkeit) und kochen ihn darin etwa 20 Minuten weich. Anschließend nehmen Sie den Knoblauch mit einer Schaumkelle aus dem Sud und schichten die Gurken und die Kräuter lagenweise nach Bedarf ziemlich voll in vorbereitete Gläser. Danach kochen Sie den Sud noch einmal auf und füllen die Gläser randvoll mit der kochenden Flüssigkeit. Zum Schluss verschließend Sie die Gläser bitte sofort.

Unser Tipp:

Diese eingemachten Gurken sollten Sie mindestens 4 Wochen bis zum Verzehr ziehen lassen.

Hauptspeisen:

Vegane Currywurst mit Kartoffel-Wedges und Feldsalat

Menge: 4 Portionen

Für die Sauce: (Currysauce)

1 Zwiebel
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Kokosraspel
1 Teelöffel Kokosblütenzucker
1 Teelöffel Madras-Currypulver
½ Teelöffel Currypulver, indisch
1 Messerspitze Kardamompulver
¼ Teelöffel Korianderpulver
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Chiliöl
300 Milliliter Wasser
2 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Außerdem: für die Currywurst

4 Currywürste, vegane
3 Zwiebeln
2 Esslöffel Olivenöl zum Braten
300 Milliliter Tomatenketchup
150 Milliliter Wasser

Für die Ofenkartoffeln:

300 Gramm Kartoffeln, festkochend
etwas Tafelsalz
½ Esslöffel Timutpfeffer, frisch gemörsert
3 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Für den Salat:

250 Gramm Feldsalat
2 Esslöffel Balsamico
2 Esslöffel Olivenöl

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Vegane Currywurst mit Kartoffel-Wedges und Feldsalat

Currysauce:

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in dünne Ringe. Dann erhitzen Sie etwas Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelringe darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze glasig. Danach rühren Sie das Tomatenmark ein, rösten es etwas an (Tomatisieren = für besseren Geschmack Röststoffe bilden) und rühren die Kokosraspel, alle Gewürze und den Kokosblütenzucker ein. Nun löschen Sie die Zutaten mit 300 Milliliter kaltem Wasser ab, lassen alles bei großer Hitze aufkochen, reduzieren die Hitze danach und lassen die Sauce bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten köcheln. Dabei müssen Sie bitte gelegentlich mit dem Kochlöffel umrühren. Wenn die Sauce eingedickt ist, pürieren Sie sie mit einem Pürierstab und schmecken die Sauce mit Tafelsalz und dem Chiliöl ab.

Currywurst:

Jetzt ziehen Sie 3 Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Ringe. Danach schneiden Sie die veganen Bratwürste in 1 Zentimeter dicke Stücke. Dann erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer Pfanne und braten die Wurststücke darin goldbraun an. Nach dem Braten nehmen Sie die Wurststücke mit einem Pfannenwender heraus (nicht mit Metall, das zerkratzt die Pfanne) und stellen sie beiseite.

Anschließend dünsten Sie die Zwiebeln im Olivenöl glasig und geben die vorbereitete Currysoße und das Ketchup hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten leicht einköcheln, bis die Zwiebeln weich sind. Die Bratwurst geben Sie nun in die Soße und lassen sie nochmals 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln. Dann füllen Sie die Pfanne mit Wasser auf, bis die Currysoße eine gute Konsistenz hat.

Wedges:

Für die Wedges schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln dann in Spalten. Dann mischen Sie die Kartoffelspalten in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem Tafelsalz und dem Timutpfeffer und backen sie auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 25 Minuten.

Salat:

Spülen Sie den Feldsalat mit kaltem Wasser ab und befreien Sie ihn von den Stielenden.

Dann schmecken Sie die Currywurst mit der Sauce noch einmal mit den Gewürzen ab und richten ihn mit den Wedges und der Currywurst mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern an. Zum Schluss geben Sie den Feldsalat dazu, beträufeln ihn mit Tafelsalz, Olivenöl und Balsamico und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Hauptspeisen:

Vegane Kohlrouladen Spinat, Reis und Tofu

Menge: 4 Portionen

450 Gramm Spinat (Tiefkühl), jung, fein gehackt
100 Gramm Reis, gekochter
250 Gramm Räuchertofu, klein gewürfelt
2 Teelöffel Gemüsebrühe
15 Gramm Tomatenmark
2 Teelöffel Senf, mittelscharf
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Esslöffel Saucenbinder
1 Kilogramm Weißkohl
1 Liter Wasser für den Kohl
 $\frac{3}{4}$ Liter Wasser für die Tomatensoße
etwas Speiseöl

Außerdem:

ein paar Rouladennadeln

Lösen Sie den jungen Tiefkühl-Spinat aus der Verpackung und geben Sie ihn über Nacht in eine Schüssel zum Auftauen.

Am nächsten Tag vermischen Sie den aufgetauten Spinat mit dem Reis und den zu kleinen Würfeln zerschnittenen Tofu. Dann würzen Sie die Zutaten mit 2 Teelöffeln Gemüsebrühe, Tafelsalz und Pfeffer und stellen das Ganze erstmal Beiseite.

Nun schneiden Sie den Stiel (Strunk) vom Weißkohl waagrecht ab, spülen den Weißkohl mit kaltem Wasser und lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen. Danach bringen Sie in einem großen Topf 1 Liter Wasser zum Kochen und lassen den Weißkohl etwa 5 Minuten mit dem Strunk nach oben köcheln. Anschließend wenden Sie den Kohl mithilfe einer Schaumkelle, so dass der Stielansatz (Strunk) unten ist und lassen den Kohl weitere 5 Minuten köcheln. Nach der Kochzeit geben Sie den Kohl in ein Sieb, schrecken ihn mit kaltem Wasser ab (damit der Weißkohl nicht weiter gart), und lassen den Kohl abtropfen.

Nun trennen Sie die Blätter vom Kohl ab und setzen jeweils einen Esslöffel von der Spinatmischung in die Mitte des Blattes. Die Blattränder schlagen Sie bitte nach innen um und ziehen sie über die Füllung. Anschließend fixieren Sie die Weißkohlblätter mit Rouladennadeln so, dass die Füllung nicht mehr austreten kann.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Vegane Kohlrouladen Spinat, Reis und Tofu

Dann erhitzen Sie in einer höheren Pfanne das Speiseöl und braten die Rouladen von allen Seiten goldbraun an. Danach löschen Sie die Rouladen mit 3/4 Liter kaltem Wasser ab und bringen das Wasser zum Kochen. Jetzt reduzieren Sie die Hitze, so dass die Flüssigkeit nicht verkocht. Dann legen Sie einen Deckel auf die Pfanne und lassen die Rouladen etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Nach der Garzeit nehmen Sie die Kohlrouladen vorsichtig mit der Schaumkelle aus der Pfanne, lassen sie in einem Sieb abtropfen und richten die Rouladen auf einer Servierplatte an.

Für die Sauce rühren Sie danach mit einem Schneebesen das Tomatenmark, den Senf und die Gemüsebrühe in die Pfanne, dicken die Zutaten mit Soßenbinder an und schmecken die Soße mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss servieren Sie die Rouladen mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Hauptspeisen:

"Falscher Hase"

Menge: 6 Portionen

Für den Braten:

175 Gramm Seitanmehl
175 Gramm Sojagranulat
1 Teelöffel Senfsamen
1 Teelöffel Bockshornkleesamen
1 Messerspitze Piment
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
½ Teelöffel Rauchsatz
50 Gramm Röstzwiebeln
1 Esslöffel Hefeflocken
2 Teelöffel Tafelsatz
1 Teelöffel Pfeffer (Timut Pfeffer)
1 Teelöffel Pfeffer, grüner
3 Wacholderbeeren
1 Esslöffel Ei-Ersatzpulver (No Egg) mit 30 Milliliter Wasser angerührt
25 Gramm Tomaten, getrocknete in Öl
2 Gramm Pilze, getrocknet
10 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl
400 Milliliter Wasser, kalt
100 Milliliter Rapsöl
5 Teelöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Erdnussmus
1 Teelöffel Worcestersauce, vegan
1 Teelöffel Reissirup
1 Teelöffel Speisestärke
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

Außerdem:

3 Essiggurken
1 Rote Bete, eingelegt
300 Milliliter Gemüsebrühe
1 Speiseöl zum Braten
1 Zwiebel

Hauptspeisen:

Fortsetzung: "Falscher Hase"

Verrühren Sie das Wasser, die Erdnussmus, das Tomatenmark, die Worchester-Sauce, das Rapsöl, den Reissirup und die Stärke in einem Becher. Das Wasser sollte nach Möglichkeit möglichst kalt sein, um Klümpchenbildung zu verhindern. Dann zerkleinern Sie die Gewürze in einem Mörser und hacken die getrockneten Pilze fein.

Danach mischen Sie das Seitanmehl, das Sojagranulat und alle trockenen Gewürze, die Röstzwiebeln sowie die getrockneten Tomaten in einer Küchenmaschine. Nun mischen Sie die flüssigen Bestandteile mit dem Knethaken auf der niedrigsten Stufe (2 von 4) unter, geben die gehackten Zwiebeln und den abgezogenen und gepressten Knoblauch (wenn Sie keine Knoblauchpresse besitzen können Sie den abgezogenen Knoblauch auch in Würfel schneiden und mit Salz und einem großem Küchenmesser zu einer Paste reiben) dazu und rühren etwa 5 Minuten oder länger weiter.

Anschließend spülen Sie 2 Gurken mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit 1/2 Rote Bete in Steifen.

Dann verteilen Sie den Teig in einem Bräter (oder einer großen Pfanne), verteilen die Gurken und die Rote Bete darauf und formen den Teig zu einem Braten.

Danach backen Sie den Braten etwa 45 Minuten bei 180 Grad Celsius im Backofen und geben dann die abgezogene Zwiebel in Ringen sowie die Gemüsebrühe hinzu. Jetzt decken Sie den Braten mit einem Deckel ab und backen ihn bei 130 Grad Celsius nochmal für 60 Minuten.

Zum Schluss richten Sie das Gericht mit Beilagen (zum Beispiel Rotkohl und Kartoffeln) auf vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Hauptspeisen:

Veganer Braten mit Pilzen, Walnüssen und Maronen

Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm Champignons, braun
- 2 Esslöffel Weißmehl
- 1 mittelgroße Zwiebel, rot
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 Gramm Walnüsse, gehackt
- 200 Gramm Weizenmehl oder Dinkelmehl
- 250 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
- 1 Teelöffel, gehäuft Maisstärke
- 50 Milliliter Haferdrink
- 2 Teelöffel, gehäuft Hefeflocken
- 2 Esslöffel, gestrichen Leinsamenschrot
- 5 Esslöffel Wasser, lauwarm
- 1 Paket Blätterteig
- 2 Schuss Sojasauce
- 1 Paket Maronen, gekocht, etwa 200 - 250 Gramm
- 2 Esslöffel, gehäuft Kräuter (8-Kräuter-Mischung)
- 1 Teelöffel Bockshornklee, gemahlen
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Rosmarin
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 Esslöffel Gemüsebrühepulver

Putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden Sie sie in Viertel. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser zu sehr feinen Würfeln und braten die Würfel mit etwas heißem Olivenöl in einer Pfanne an. Nach ein paar Minuten geben Sie die geviertelten Pilze hinzu und köcheln die Zutaten mit aufgelegtem Deckel etwa 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze. Dabei sollten Sie bitte gelegentlich umrühren und das Ganze dann mit etwas Thymian, Rosmarin und einem guten Schuss Sojasauce würzen.

Parallel vermischen Sie den Leinsamenschrot mit dem lauwarmen Wasser in einer Schüssel und lassen ihn etwa 10 Minuten quellen.

Jetzt schütten Sie das entstandene Pilzwasser aus der Pfanne in ein separates Gefäß ab und stellen es ersteinmal beiseite. Das Pilzwasser wird später für die Sauce gebraucht.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Veganer Braten mit Pilzen, Walnüssen und Maronen

Dann heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor.

Die gebratenen Pilze pürieren Sie anschließend und vermengen sie in einer Schüssel mit dem Mehl, den Hefeflocken, dem gequollenem Leinsamenschrot, den Walnüssen und 1 gehäuften Esslöffel Kräutermischung. Danach würzen Sie die Zutaten mit ausreichend Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Bockshornklee und ein wenig Kreuzkümmel und verkneten alles zu einem Teig (am besten mit einem Mixer und oder Knethaken). Danach schmecken Sie das Ganze ab und würzen es bei Bedarf nach (wenn Sie mögen können Sie auch noch eine geschälte Möhre fein würfeln und untermengen).

Nun rollen Sie den Blätterteig auf einem Backblech aus. Dabei lassen Sie den Blätterteig entweder ganz für eine große, oder halbieren ihn für zwei kleinere Bratenrollen. Die Füllung geben Sie danach auf den Blätterteig geben und rollen ihn ein. Außerdem ritzen Sie den Blätterteig mit einem großem Messer ein (Schlitze oder rautenförmig) und schieben den Braten in den vorgeheizten Backofen. Anschließend lassen Sie den Braten etwa 35 Minuten backen, kleine Rollen etwa 30 Minuten.

Während des Backens erhitzen Sie bitte für die Sauce die Pilzbrühe in einem Topf bei mittlerer Hitze. Dann geben Sie die Sojasahne, den Haferdrink, den Maronen und 1 gehäuften Esslöffel Kräutermischung hinzu. Danach würzen Sie die Sauce mit einem guten Schuss Sojasauce, Tafelsalz, Pfeffer (frisch aus der Mühle), großzügig viel Paprikapulver, etwas Gemüsebrühe, Hefeflocken und rühren die Maisstärke unter. Nun verrühren Sie die Zutaten gut, lassen sie kurz aufkochen und ziehen den Topf dann von der Kochstelle. Die Sauce ist nun fertig und sollte jetzt eine schöne cremige Konsistenz haben.

Zum Schluss richten Sie den Braten mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern an und servieren zum Beispiel Klöße mit Rotkraut oder einfach nur Kartoffeln als Beilage.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Hauptspeisen:

"Hoppel Poppel"

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Kartoffeln, festkochend
600 Gramm Nudeln (alle kurzen, z.B. Spirelli, Penne)
2 Zwiebeln, geschält und klein gewürfelt
4 Teelöffel Ei-Ersatz
200 Milliliter Wasser
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Chiliflocken
4-5 Esslöffel Speiseöl
2 Handvoll Paniermehl oder Pankomehl

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln in Scheiben. Dann erhitzen Sie in einer Pfanne 2-3 Esslöffel Speiseöl und braten die Kartoffelscheiben bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braun. Danach würzen Sie die Bratkartoffeln kräftig mit Pfeffer und Tafelsalz, nehmen sie aus der Pfanne und stellen die Bratkartoffeln beiseite.

Nebenbei garen Sie die Nudeln nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser bissfest, geben sie dann anschließend zum Abtropfen in ein Sieb und spülen die Nudeln mit warmem Wasser kurz ab.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und erhitzen erneut das restliche neutrale Speiseöl in der Pfanne. Dann dünsten Sie die Zwiebelwürfel an, bis sie eine hellbraune Farbe annehmen. Danach geben Sie die Nudeln dazu, mischen die Zutaten mit einem Kochlöffel durch und braten sie an. Zwischendurch würzen Sie die Zutaten bitte immer mal wieder mit den angegebenen Gewürzen. Jetzt lassen Sie das Paniermehl (oder Pankomehl) berieseln und braten das Gericht noch ein bisschen weiter. Dann geben Sie die Kartoffeln und danach das verquirlte Ei-Ersatz (mit dem Wasser verquirlt) darüber und mischen das Gericht gut durch.

Als Beilage empfehlen wir zum Beispiel vegane Bratwürste, das Gericht ist aber auch einfach nur so der Hit!

Hauptspeisen:

Vegane Eier in Mostrich-Sauce (Senf-Sauce)

Menge: 4 Portionen

10 Vegane hartgekochte Eier (siehe Tipp)
1.000 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
16 Esslöffel Agavensirup
20 Esslöffel Senf, mittelscharf
8 Esslöffel Essig, (Obstessig)
4 Esslöffel Sojasauce, dunkel

Bereiten Sie erst die veganen hartgekochten Eier zu (siehe Tipp).
Senf, Obstessig und Sojasauce mit dem Schneebesen unterrühren, kurz aufkochen.

Unser Tipp:

Vegane hartgekochte Eier

Menge 10 Eier

Eiweiß:

50 Gramm Tofu und 180 Milliliter Wasser oder 375 Milliliter Pflanzendrink
2 Teelöffel Hefeflocken
2-3 Teelöffel Agar Agar
1/4 Teelöffel Kala Namak

Eigelb:

250 Gramm Kartoffelpüree
2 Teelöffel Hefeflocken
4 Teelöffel Kokosöl, geschmacksneutral
1/4-1/2 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1/2 Teelöffel Kala Namak

Außerdem:

10 Eiformen (aus Silikon, Lebensmittelecht)
etwas Pflanzenöl (zum Fetten den Förmchen)

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Vegane hartgekochte Eier

Eiweiß:

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

Eigelb:

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

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

Hauptspeisen:

Vegane Kohlrouladen

Menge: 4 Portionen

8 Wirsingblätter
2 Becher Wildreis (etwa 200-250 Milliliter Inhalt)
1 Stück Räuchertofu, 2 Esslöffel Walnüsse
10 kleine Cornichons, 8 Esslöffel Senf, mittelscharf
2 Esslöffel Tomatenmark
600 Milliliter Gemüsebrühe
2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
2 Teelöffel Zwiebelpulver
2 Schuss Sojasauce, 2 Teelöffel Thymian
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Weißmehl
2-3 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:

etwas Rouladengarn oder ein paar Zahnstochern

Trennen Sie die Kohlblätter ab, entfernen Sie sie vom Strunk (Stielansatz) v-förmig und blanchieren Sie die Blätter kurz in einem Topf mit heißem Wasser. Danach schrecken Sie die Kohlblätter unter kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Danach kochen Sie den Wildreis nach Packungsanweisung. Dann schneiden Sie den Räuchertofu in kleine Würfel, hacken die Walnüsse und braten beide Zutaten in einer Pfanne in etwas heißem Speiseöl an.

Anschließend hacken Sie die Cornichons bitte mit einem großem Küchenmesser fein.

Dann bestreichen Sie die abgeschreckten Kohlblätter mit Senf und füllen sie mit einem Teil vom Wildreis, Tofu-Walnuss-Mischung und Cornichons. Danach rollen Sie die Kohlblätter auf und stecken sie mit Rouladengarn oder Zahnstochern zusammen.

Nun braten Sie die Rouladen in einer heißen Pfanne mit 2-3 Esslöffel heißem Speiseöl von allen Seiten bei großer Hitze an und nehmen sie danach mit einem Pfannenwender heraus (nicht mit Metall, das zerkratzt die Pfanne). Danach geben Sie das Tomatenmark und die Gemüsebrühe in die Pfanne und vermischen die beiden Zutaten. Nun fügen Sie die Gewürze sowie den Thymian hinzu, sieben das Weißmehl darauf (damit Bindung entsteht, sich aber keine Klumpen bilden) und kochen die Zutaten auf. Wenn die Soße schön dick ist, legen Sie die Kohlrouladen wieder in die Pfanne und lassen sie auf kleiner Hitze etwa 10 Minuten (ohne Deckel) köcheln. Dann schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss servieren Sie die veganen Kohlrouladen Ihren Gästen mit dem restlichen Wildreis auf vorgewärmten flachen Tellern.

Hauptspeisen:

Berliner veganer Eierkuchen (Pfannkuchen)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Weißmehl, Type 405 oder 550
500 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), ungesüßt
2 Esslöffel Zucker
2 Tüten Vanillezucker
3 Tropfen Rumaroma
etwas Zimtpulver
2 Esslöffel Apfelmus
1 Esslöffel Apfelessig
1 Tüte Weinsteinbackpulver
2 Esslöffel Pflanzenfett, (vegane Butter oder Rapsöl)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Mischen Sie zunächst alle trockenen Zutaten und fügen Sie anschließend die nassen Zutaten hinzu. Dann verrühren Sie alles gut mit dem Schneebesen. Für ein besonders gutes Ergebnis können Sie den Teig mit der Folie abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den Teig können Sie aber auch direkt weiter verwenden.

Nun erhitzen Sie etwas Pflanzenfett in einer Pfanne, geben kleine Teigportionen in das heiße Öl und backen die Eierkuchen von beiden Seiten goldbraun.

Besonders köstlich und beliebt sind die Eierkuchen mit Ahornsirup, Rübensirup, Marmelade, Zucker & Zimt, Nutsana (veganes Nutella) oder einfach pur mit Früchten (zum Beispiel heiße Kirschen mit Weißmehl angedickt).

Unser Tipp:

Wir schmecken übrigens kein bisschen, dass Eier oder Milch fehlen. Für alle Nicht-Veganer sei gesagt, dass man die Sojamilch, das Apfelmus und den Apfelessig zum Glück nicht raus schmeckt.

Hauptspeisen:

Süßkartoffelpuffer

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Süßkartoffeln, etwa 3 Stück
4 Esslöffel Weißmehl oder 8 Esslöffel Speisestärke
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl, für die Folie

Kochen Sie die Süßkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser nicht ganz gar, sodass sie außen weich, innen aber noch roh sind. Schälen ist übrigens nicht notwendig. Das Kochen dauert etwa 10 Minuten. Dann nehmen Sie die Süßkartoffeln von der Kochstelle und lassen sie kurz auskühlen, danach reiben Sie die Kartoffeln auf einer Reibe grob.

Die geriebenen Süßkartoffeln mischen Sie bitte mit 4 Esslöffel Weißmehl oder Stärke. Anschließend erhitzen Sie eine Pfanne mit Speiseöl und formen aus den geriebenen Süßkartoffeln kleine Küchlein. Danach braten Sie im heißen Speiseöl die Puffer von beiden Seiten braun.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Kräuterdip auf Sojajoghurtbasis oder heiße Kirschen mit Mehl angedickt.

Hauptspeisen:

Pellkartoffeln mit Quark

Menge: 4 Portionen

12 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)

1.500 Gramm Soja-Quark

3 Zwiebeln

10 Esslöffel Leinöl

etwas Hafermilch oder Sojamilch

etwas Schnittlauch oder Zwiebellauch

etwas Tafelsalz

1 Esslöffel Kümmel

Außerdem:

eventuell Soja-Milch

Geben Sie den Soja-Quark und etwa 4-6 Esslöffel Leinöl in eine Schüssel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, geben den abgespülten, trocken geschüttelten und geschnittenen Schnittlauch beziehungsweise den Zwiebellauch hinzu und rühren die Zutaten einmal gut um. Wenn der Quark noch nicht cremig genug ist, können Sie ihn mit veganer Milch cremiger machen. Danach schmecken Sie den Quark bitte mit Tafelsalz ab.

Nun kochen Sie die Kartoffeln mit etwas Tafelsalz und Kümmel gar. Nach dem Garen gießen Sie die Kartoffeln auf ein Sieb ab, lassen sie kurz abdämpfen, schälen die Kartoffeln und verteilen sie auf vorgewärmten flachen Tellern. Zum Schluss geben Sie den Soja-Quark daneben oder richten ihn direkt auf den Kartoffeln drauf an.

Beilagen:

Vegane und herzhaftes Semmelknödel mit Kapern

Menge: 3 Portionen

8 Brötchen (Semmeln), vegane, vom Vortag
2 mittelgroße Zwiebeln, rot
2 Esslöffel Schnittlauch, frisch geschnitten
½ Bund Petersilie, klein gehackt
500 Milliliter Gemüsebrühe, stark (leicht überwürzt)
1-2 Esslöffel Kapern

Schneiden Sie 7 Brötchen (Semmeln) in kleine Würfel. Dann mahlen Sie 1 Brötchen wie Semmelbrösel in einem Mixer fein. Die abgezogenen Zwiebeln schneiden Sie bitte in kleine Würfel.

Danach geben Sie die Semmelwürfel, die fein gehackten Kräuter und die Zwiebelwürfel in eine große Schüssel. Danach erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf und gießen sie heiß auf die Semmelmasse. Nun rühren Sie die Zutaten kurz um und lassen sie etwas abkühlen. Die Gemüsebrühe darf übrigens wirklich etwas überwürzt schmecken (fast schon versalzen), denn der Geschmack verliert sich ein wenig beim Kochen.

Wenn die Masse schön handwarm abgekühlt ist, kneten Sie sie mit den Händen durch. Die gemahlene Brötchen geben Sie anschließend dazu und kneten sie nochmals gut durch. Jetzt sollte diese Masse nicht mehr an den Händen kleben bleiben. Ansonsten können Sie einfach nochmal 1 Brötchen im Mixer zerkleinern und dazugeben. Dann formen Sie die Knödel (wir servieren sie in der Größe von Tischtennisbällen).

Danach bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen, reduzieren die Hitze und geben die Knödel mit einer Schaumkelle in das simmernde Wasser. Wichtig ist, das Wasser darf nicht mehr sprudelnd kochen, sondern nur so vor sich hinsimmern (weil die Klöße sonst zerfallen). Nach etwa 12-15 Minuten sind die Knödel je nach Größe fertig. Dann nehmen Sie die Knödel mit der Schaumkelle heraus und geben die Kapern über die Klöße.

Unser Tipp:

Diese Klöße können Sie mit Kartoffeln zum Beispiel zu unserem veganem Braten mit Pilzen servieren.

Beilagen:

veganer Kartoffelbrei

Menge: 4 Portionen

1 ½ Kilogramm Kartoffeln, mehlig kochende
etwas Salzwasser (oder Gemüsebrühe - 1 Esslöffel Instantpulver)
1 Esslöffel Senf, mittelscharf
3 Esslöffel Olivenöl
etwas Muskat
eventuell Tafelsalz

Schälen Sie die Kartoffeln, schneiden Sie sie in Würfel und kochen Sie die Kartoffeln in Salzwasser (wir nehmen Gemüsebrühe weil es ein besseren Geschmack gibt) weich. Wenn die Kartoffelwürfel schön weich sind, gießen Sie sie in einem Sieb ab und fangen dabei eine Tasse des Kochwassers auf.

Anschließend drücken Sie die Kartoffeln entweder durch die Kartoffelpresse oder drücken sie mit dem Stampfer klein. Dabei geben Sie bitte etwas Olivenöl und soviel vom Kartoffelwasser hinzu, bis ein schöner Brei entstanden ist. Dann schmecken Sie den Brei mit Senf und Muskat ab und salzen ihn bei Bedarf noch etwas, aber Vorsicht, das Kartoffelwasser ist ja schon salzig.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie einen Teil (maximal 500 Gramm) der Kartoffeln durch anderes Wurzelgemüse (sehr fein sind Pastinaken, Petersilienwurzeln oder Möhren) ersetzen, das gibt dann einen etwas anderen Geschmack.

Beilagen:

Vegane Ofenkartoffeln

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln, festkochend
4 Esslöffel Pflanzenöl
2 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab und trocknen sie ab. Danach schneiden Sie die Kartoffeln mit Schale in Würfel und geben sie in eine Schüssel. Anschließend vermischen Sie das Speiseöl, die Gewürze, das Tafelsalz und den Pfeffer und geben das Gemisch über die Kartoffeln. Nun schwenken Sie alles einmal gut durch, sodass alle Kartoffeln mit der Marinade bedeckt sind.

Zum Schluss backen Sie die Kartoffeln etwa 20-25 Minuten, bis sie gar sind und braun sind und richten die Beilage auf Tellern an.

Beilagen:

Erbsenpüree

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Erbsen, Tiefkühlware
4 Esslöffel Margarine
100 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Muskat
etwas Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie in einem Topf die Erbsen mit 2 Esslöffel Margarine und dünsten Sie die Erbsen in der Gemüsebrühe gar. Dann würzen Sie die Erbsen mit Tafelsalz, Pfeffer und einer Prise Muskat.

Anschließend pürieren Sie die Erbsen mit einem Pürierstab fein und streichen sie durch ein Sieb.

Bei Bedarf können Sie die Beilage mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker abschmecken und dann Ihren Gästen in kleinen vorgewärmten Schälchen servieren.

Beilagen:

Sauerkraut

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Sauerkraut, fertig, vegan
200 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Kümmelpulver
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erwärmen Sie das Sauerkraut mit der Gemüsebrühe in einem Topf etwa 5 Minuten. Dann schmecken Sie das Sauerkraut mit Kümmel, Tafelsalz und Pfeffer ab und erwärmen es nochmals etwa 5 Minuten. Danach können Sie die Beilage Ihren Gästen zum Beispiel in vorgewärmten Schälchen servieren.

Beilagen:

Teltower Rübchen

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Weißmehl
50 Gramm Margarine (vegan)
500 Gramm Rüben (Teltower Rübchen)
¼ Liter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Rübchen (oder schaben Sie sie) und spülen Sie die Rüben mit kaltem Wasser ab. Kleine Rübchen halbieren Sie bitte, größere vierteln Sie.

Dann lassen Sie den Zucker im Topf schmelzen, wenn er schön braun ist, ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und geben die Margarine dazu. Ist der Zucker aufgelöst, ziehen Sie den Topf wieder auf die Kochstelle, geben die Rübchen dazu und lassen sie ebenfalls etwas bräunen. Anschließend bestäuben Sie die Kartoffeln mit Weißmehl und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Nun lassen Sie die Beilage etwa 15-20 Minuten köcheln, schmecken sie zum Schluss mit Tafelsalz und Pfeffer ab und richten die Beilage zum servieren an.

Backen:

Alt Berliner Hefekuchen

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Weißmehl
80 Gramm Margarine
80 Gramm Zucker
1 Paket Trockenhefe
1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
250 Milliliter Wasser
eventuell Puderzucker
1 Glas Marmelade, nach Wunsch, für die Füllung

Außerdem:

etwas Backpapier
1 großen Zahnstocher (für die Stäbchenprobe)

Vermischen Sie das gesiebte Weißmehl, den Zucker, das Tafelsalz und die Hefe in einer Schüssel. Dann geben Sie die Margarine und das Wasser dazu und verkneten die Zutaten zu einem schönen glatten Teig. Diesen Teig decken Sie mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn an einen warmen Ort ruhen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

Anschließend kneten Sie den Teig bitte auf einer bemehlten Fläche noch einmal schön durch und schneiden ihn in zwei Teile (das ergibt 2 Strudel). Jetzt rollen Sie die Strudel mit einer Teigrolle zu einem Rechteck, wenn möglich in der Größe Ihres Backbleches.

Dann bestreichen Sie die Strudel mit der Marmelade, rollen sie vorsichtig ein, legen die Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backen das Gebäck bei 180 Grad Celsius im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten. Das kommt auf Ihren Backofen an, bitte machen Sie eine Stäbchenprobe!

Unsere Tipps:

Die Füllung dürfen Sie bestimmen! Unsere Gäste mögen es zum Beispiel am liebsten mit Erdbeermarmelade. Wir machen es aber auch sehr oft mit gewürfelten, geschmorten Äpfelchen oder mit Mohn! Da kennt die Fantasie keine Grenzen.

Backen:

Maulwurfkuchen (vegan)

Menge: 1 Portion (12 Stücke)

500 Gramm Mehl (man kann jedes Mehl verwenden, ich habe Dinkelvollkorn verwendet)

1 Paket Weinsteinbackpulver

130 Gramm Zucker

50 Gramm Kakaopulver

300 Milliliter Mineralwasser

200 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink) oder Wasser

150 Milliliter Rapsöl oder Sonnenblumenöl

1 Prise Tafelsalz

400 Milliliter gesüßte Schlagfix

100 Gramm Schokolade, dunkle, gerieben

3 Bananen

Außerdem:

1 Zahnstocher

Heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann sieben Sie das Mehl, Backpulver, Zucker, Tafelsalz und Kakaopulver in eine Schüssel und geben das Mineralwasser, Pflanzenmilch sowie das Speiseöl hinzu.

Danach backen Sie den Teig in einer Springform 50-60 Minuten und machen mit dem Zahnstocher die Probe machen, ob der Kuchen fertig ist.

In der Zwischenzeit schlagen Sie die vegane Sahne steif und heben die Schokolade unter bevor Sie die Sahne kühl stellen.

Nach der Backzeit holen Sie den Kuchen bitte aus dem Backofen und lassen ihn abkühlen.

Danach schneiden Sie den oberen Teil des Kuchens mit einem Messer oder Löffel ab und zerkrümeln ihn mit den Fingern.

Anschließend schälen Sie die Bananen, halbieren sie und verteilen die Bananen auf dem Kuchen. Dann verteilen Sie die Sahne auf dem Kuchen und formen eine Kuppel. Jetzt verteilen Sie die Streusel über dem Kuchen und stellen den Kuchen bis zum Verzehr im Kühlschrank kalt.

Backen:

Berliner Pfannkuchen oder Krapfen (Berliner Ballen), vegan, MIT BILD

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

400 Gramm Weißmehl (Type 550)
1 Würfel Hefe
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), ungesüßt
60 Gramm Margarine (Alsan)
50 Gramm Zucker
2 Esslöffel Sojamehl, kann auch weggelassen werden
etwas Tafelsalz
½ Paket Vanillinzucker
2 Tropfen Bittermandelaroma



Für die Füllung:

150 Gramm Erdbeerkonfitüre ohne Stücke, vegan

Außerdem:

1 Liter Sonnenblumenöl zum Frittieren
Puderzucker zum Bestäuben
etwas Backpapier
etwas Küchentrepp

Sieben Sie das Weißmehl in eine große Schüssel und formen Sie in der Mitte eine Mulde. Dann zerbröseln Sie die Hefe etwas und geben sie danach in die Vertiefung. Danach erwärmen Sie die Sojamilch in einem Topf handwarm, jedoch nicht heiß. Die Margarine schmelzen Sie darin und lösen einen Teelöffel Zucker auf. Nun gießen Sie etwa ein Viertel der erwärmten Milch in die Mulde, vermischen sie mit der Hefe und bedecken die Zutaten mit etwas Mehl. Dann decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen sie zugedeckt an einem warmen Ort - etwa 33 Grad Celsius - etwa 15 Minuten gehen.

Nach der Ruhezeit fügen Sie alle anderen Teigzutaten dazu und verkneten alles zusammen mit der restlichen Milch-Mischung zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts in etwa 5 Minuten zu einem gut knetbaren, geschmeidigen Teig, bis dieser sich von der Schüssel löst. Anschließend verarbeiten Sie den Teig mit den Händen zu einem gleichmäßig glatten Teig, der nicht an den Fingern klebt.

Jetzt decken Sie die Schüssel mit dem Teig wieder mit dem Küchentuch ab und lassen sie zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Das dauert etwa 50 Minuten.

Backen:

Fortsetzung: Berliner Pfannkuchen oder Krapfen (Berliner Ballen), vegan, MIT BILD

In der Zwischenzeit füllen Sie die Konfitüre in einen Spritzbeutel mit der längsten und dünnsten Tülle.

Nach der Gehzeit kneten Sie den Teig noch einmal kräftig durch und rollen ihn dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 Zentimeter hoch aus und stechen mit einem Glas mit 7 Zentimeter Durchmesser Kreise aus.

Die Fladen legen Sie jetzt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und bedecken sie mit dem Küchentuch. Danach lassen Sie die Fladen erneut etwa 25 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Nach der erneuten Ruhezeit erhitzen Sie das Speiseöl in einem hohen Topf. Er sollte zu maximal 2/3 mit Speiseöl gefüllt sein. Um zu prüfen, ob das Speiseöl heiß genug ist, können Sie einfach das Ende eines Holzlöffels hineintunken: sobald Blasen an dem Holz aufsteigen ist das Fett heiß genug. Dabei sollten Sie unbedingt darauf achten, dass das Fett nicht zu heiß ist, da die Krapfen sonst außen schnell dunkel sind, aber innen noch nicht durchgebacken sind. Also frittieren Sie bitte nur bei unterer bis mittlerer Hitze.

Nun legen Sie die Teiglinge einen nach dem anderen mit der Unterseite nach oben und mittels einer Schaumkelle in das heiße Fett. Dabei gehen Sie bitte sehr vorsichtig mit den Teiglingen um und setzen danach einen Deckel auf den Topf.

Wenn die Unterseiten der Krapfen goldbraun gebacken ist, wenden Sie sie vorsichtig mit einem Holzlöffel und frittieren sie auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun, diesmal ohne Deckel. Jede Seite braucht etwa 1,5-2 Minuten.

Die fertig gebackenen Krapfen heben Sie mit der Schöpfkelle aus dem Speiseöl, legen sie auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller und lassen sie dort gut abtropfen. Dann bestreuen Sie die Oberseite sofort mit Puderzucker. Wichtig ist, dass die Krapfen dazu noch warm sind beziehungsweise frisch aus dem Fett geholt wurden, sonst hält der Puderzucker nicht daran. Danach lassen Sie sie etwas abkühlen.

Jetzt können Sie die Krapfen mit Marmelade füllen. Dazu stecken Sie den Aufsatz des Spritzbeutels seitlich in die noch lauwarmen Krapfen und stechen sie bis zur Mitte durch (gegebenenfalls können Sie die Krapfen mit einem Schaschlikspieß vorstechen). Dabei müssen Sie bitte vorsichtig "kreisen", damit im Krapfen etwas Freiraum für die Marmelade entsteht. Außerdem müssen Sie dabei aufpassen, dass die Einstichstelle nicht zu groß wird! Dann füllen Sie nach Gefühl die Marmelade in die Krapfen und lassen diese leicht gekippt auskühlen, so dass die Marmelade während des Abkühlens nicht hinausläuft.

Zum Schluss servieren Sie das Backwerk ihren Gästen auf kleinen Untertellern zum Beispiel zu Silvester.

Backen:

Kirsch-Streuselkuchen

Menge: 1 Portion (die Zutaten sind für ein Backblech.)

Für den Boden:

300 Gramm Margarine, pflanzliche (zum Beispiel Alsan)

300 Gramm Zucker

500 Gramm Weißmehl

etwas Tafelsalz

Für den Belag:

2 Gläser Kirschen

Für die Streusel:

200 Gramm Margarine, pflanzliche

200 Gramm Zucker

350 Gramm Weißmehl

etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie die Margarine in eine Schüssel und sieben Sie den Zucker, das Weißmehl und das Tafelsalz dazu. Dann verkneten Sie die Zutaten mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig. Danach geben Sie den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und rollen ihn mit einem Glas oder einem Nudelholz aus. Dafür streuen Sie am besten noch etwas Weißmehl über den Teig, dann rollt es sich besser und nichts klebt am Glas / der Nudelrolle fest. Nun geben Sie die Kirschen auf den Boden, geben die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel und verkneten sie. Anschließend verteilen Sie die Streusel bitte auf dem Kuchen.

Zum Schluss backen Sie den Streuselkuchen bei etwa 180 Grad 30-35 Minuten, bis die Streusel goldbraun sind, lassen den Kuchen auf einem Gitter auskühlen und servieren ihn Ihren Gästen.

Backen:

Saftiger Apfelkuchen mit Zimtstreusel

Menge: 1 Portion

60 Gramm Puderzucker
570 Gramm Weißmehl
370 Gramm Margarine (zum Beispiel Alsan)
etwas Salz
6 Äpfel (Boskoop)
25 Gramm Zucker, braun
200 Gramm Apfelmus, oder mehr Äpfel
170 Gramm Zucker
2 Teelöffel Zimt
etwas pflanzliche Margarine und Weißmehl für die Form

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie für den Mürbeteigboden 60 Gramm Puderzucker und 300 Gramm Weißmehl in eine Schüssel. Dann geben Sie 200 Gramm Margarine und etwas Tafelsalz dazu und kneten die Zutaten zu einem glatten Teig. Danach decken Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen.

Während der Ruhezeit verkneten Sie 170 Gramm Margarine (darf ruhig warm sein), 270 Gramm gesiebtes Weißmehl, 170 Gramm Zucker und 2 Teelöffel Zimt zu einem Streuselteig und stellen den Streuselteig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt in den Kühlschrank.

Außerdem schälen Sie in der Ruhezeit die Äpfel, entfernen das Kerngehäuse und schneiden die Äpfel klein. Danach vermengen Sie die Äpfel mit dem braunen Zucker und dem Apfelmus.

Anschließend drücken Sie etwa 2/3 des Mürbeteigs in eine gefettete und bemehlte (unten Backpapier) 28er Springform. Danach formen Sie bitte mit dem restlichen Drittel einen Rand. Nun füllen Sie die Springform mit der Apfelmischung und bestreuen sie mit dem abgekühlten Streuselteig.

Backen:

Fortsetzung: Saftiger Apfelkuchen mit Zimtstreusel

Dann backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Backofen (Oberhitze/Unterhitze 200 Grad Celsius, Umluft 170 Grad Celsius) etwa 50-60 Minuten. Danach nehmen Sie den Apfelkuchen aus der Form und lassen ihn auf einem Gitter abkühlen.

Unsere Tipps:

Wenn Sie mögen, können Sie noch 150 - 200 Gramm Walnüsse, Mandelblättchen, -stifte oder ähnliches grob hacken und mit 2 - 3 Esslöffel Zucker karamellisieren. Dann verteilen Sie die Mischung abgekühlt und zerkleinert etwa 15 Minuten vor Backende über die Streusel.

Als Beilage empfehlen wir nur noch sehr leicht gesüßte Schlagfix.

Backen:

Eberswalder Zitronenkuchen

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl
250 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)
200 Gramm Zucker
125 Milliliter Sonnenblumenöl
1 Paket Backpulver (8 Gramm)
1 Paket Vanillinzucker
1 Spritzer Zitronenaroma
1 Zitrone, Saft davon

Für den Guss:

nach eigenem Belieben Puderzucker
nach eigenem Belieben Zitronensaft

Außerdem:

etwas Backpapier
1 Zahnstocher

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann geben Sie alle Zutaten, bis auf das Weißmehl und das Backpulver, zuerst in eine Rührschüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Rührgerät. Das Mehl und das Backpulver sieben Sie bitte in eine anderen Schüssel (sieben damit es keine Klumpen gibt).

Nun geben Sie das Weißmehl-Backpulvergemisch schubweise zum Teig, bis der Teig zu einer homogenen Masse verschmilzt und cremig ist. Der Teig ist danach recht flüssig.

Anschließend legen Sie etwas Backpapier auf einem Backblech aus und geben den Teig auf das Blech. Dann backen Sie den Kuchen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15 Minuten. Beim Backen machen Sie bitte eine Zahnstocherprobe um zu sehen ob der Kuchen schon fertig gebacken ist (wenn kein Teig mehr am Zahnstocher hängen bleibt, kann der Kuchen aus dem Ofen genommen werden).

Für die Glasur vermengen Sie jetzt Puderzucker und Zitronensaft zu einem Zuckerguss. Zum Schluss bestreichen Sie den abgekühlten Kuchen mit dem Zuckerguss und servieren ihn Ihren Gästen.

Backen:

Berliner "Schusterjungs" 2 (Roggenbrötchen)

Menge: 6 Portionen

400 Gramm Weizenmehl Type 550
100 Gramm Roggenmehl Type 1150
20 Gramm Hefe
340 Gramm Wasser
1 ½ Teelöffel Tafelsalz

Sieben Sie das Weizenmehl und das Roggenmehl in eine Schüssel und verkneten Sie die Mehlsorten mit den anderen Zutaten etwa 3 Minuten. Danach decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen den Teig im Kühlschrank etwa 10-12 Stunden gehen.

Nach der Ruhezeit bestäuben Sie den Teig leicht mit Weißmehl und stechen mit einem Esslöffel 12 Häufchen ab. Anschließend legen Sie die Häufchen auf ein Backblech und backne sie bei 250 Grad Celsius für 20 Minuten sehr kross.

Backen:

Apfeltaschen

Menge: 1 Portion

1 Paket Blätterteig, veganer
3 Äpfel (Boskoop)
½ Esslöffel Margarine, vegane
1 Esslöffel Rohrzucker
etwas Zimtpulver
1 Esslöffel Soja fit Creme zum Bestreichen
etwas Rohrzucker zum Bestreuen

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann schälen Sie die Äpfel, entkernen sie, schneiden die Äpfel in kleine Würfel und schmoren sie in einer Pfanne mit heißer veganer Margarine sowie Rohrzucker etwa 5 Minuten. Nach eigenem Geschmack können Sie noch Zimt dazugeben. Anschließend geben Sie die Äpfel auf einen flachen, großen Teller und lassen sie abkühlen.

Nun schneiden Sie den Blätterteig in 6 Quadrate oder stechen mit der Teigfalle 6 Kreise aus. Dann verteilen Sie die Apfelfüllung auf dem Blätterteig und klappen ihn zu Taschen zusammen. Wenn Sie geschnittene Quadrate nehmen können Sie die über Eck falten und mit einer Gabel die Ränder festdrücken.

Dann legen Sie alle Apfeltaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, bestreichen sie mit Soja fit Creme, schneiden sie 3-4 mal ein und bestreuen die Apfeltaschen mit etwas Rohrzucker. Zum Schluss backen Sie die Apfeltaschen etwa 20 Minuten goldgelb und servieren sie dann Ihren Gästen.

Backen:

"Berliner Brot" (Typisches Weihnachtsgebäck)

Menge: 1 Portion

100 Gramm Haselnüsse, ganze
100 Gramm Mandeln, ganze, ungeschälte
500 Gramm Weißmehl
500 Gramm Zucker
3 Esslöffel Kakaopulver
2 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Nelken, gemahlen
1 Esslöffel Backpulver
2 Esslöffel veganen "Frischkäse" von Soyananda (Biomarkt)
1 Esslöffel Soja-Joghurt
4 Teelöffel Ei-Ersatz
200 Milliliter Wasser (kalt)
100 Gramm Puderzucker
1 ½ Esslöffel Wasser, heißes

Schneiden Sie die Haselnüsse und die Mandeln in grobe Stücke. Dann sieben Sie das Weißmehl in eine große Rührschüssel und drücken in der Mitte eine Vertiefung. Danach verteilen Sie die Nüsse, den Zucker, den Kakao, den Zimt, die Nelken und das Backpulver auf dem Rand. Anschließend geben Sie in die Mitte den veganen "Frischkäse" und den Soja-Joghurt. Danach verrühren Sie den Ei-Ersatz mit dem kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel, geben ihn zum Teig und verkneten den Teig. Nun rollen Sie den Teig auf einem gefetteten Backblech aus und backen ihn bei 200 Grad Celsius für etwa 20-30 Minuten.

Während der Backzeit rühren Sie mit dem Puderzucker und dem Wasser einen glatten Guss an. Nach dem Backen bestreichen Sie das Berliner Brot noch heiß mit Zuckerguss und schneiden es in 2x5 Zentimeter große Stücke.

Backen:

Veganer Kokos-Buttermilch-Kuchen

Menge: 1 Portion

3 Tassen Zucker
250 Milliliter Sojamilch
1 Esslöffel Apfelessig
eventuell 1 Esslöffel Zimt
etwas Tafelsalz
1 Paket Vanillinzucker
3 Teelöffel Ei-Ersatz
150 Gramm Wasser
4 Tassen Weißmehl
1 Paket Backpulver

Für den Belag:

1 Tüten Kokosraspel
½ Tasse Zucker

Für den Guss:

1 Becher Soja-Sahne
150 Gramm pflanzliche Margarine

Vermischen Sie die Sojamilch und den Apfelessig in einer kleinen Schüssel und lassen Sie das Gemisch etwa 10-15 Minuten stehen (besonders gut schmeckt das Gemisch, wenn Sie eine Prise Zimt hinzufügen)

In einer weiteren kleinen Schüssel verrühren Sie den Ei-Ersatz mit dem Wasser.

Teig:

3 Tassen Zucker, etwas Tafelsalz, das Sojamilch-Gemisch, 1 Paket Vanillezucker und den Ei-Ersatz gut miteinander verrühren. 4 Tassen Mehl mit 1 Paket Backpulver mischen und mit den anderen Zutaten gut verrühren. Diesen recht flüssigen Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen.

Gut 1/2 Tasse Zucker mit 1 Paket Kokosflocken vermischen und gleichmäßig mit einem Esslöffel auf dem Teig verteilen.

Bei 200 Grad Celsius (Gas Stufe 3-4) auf mittlerer Schiene für ca. 20-30 Minuten backen, bis die Kokosflocken gleichmäßig goldbraun sind.

Backen:

Fortsetzung: Veganer Kokos-Buttermilch-Kuchen

Während des Backens 150 Gramm Butter zusammen mit einem Becher Soja-Sahne aufkochen. Mit einem Esslöffel dieses Gemisch auf dem fertig gebackenen, noch heißen Kuchen, gleichmäßig (auch an den Rändern) verteilen.

Den Kuchen vollständig auf dem Blech auskühlen lassen und zum Servieren in kleine Stücke schneiden.

PS.: Wir verwenden immer eine ganz normale Kaffeetasse aus unserem Service und machen diese bis oben hin voll (Ein Henkelbecher wäre zu groß). Der Kuchen geht richtig gut auf.

Das Soja-Sahne-Gemisch macht den Kuchen so besonders saftig!
Bei warmer Witterung besser im Kühlschrank aufbewahren.

Backen:

Veganer Schokokuchen

Menge: 1 Portion

200 Gramm Weißmehl

35 Gramm Backkakao

180 Gramm Zucker oder Xucker (hier verwendet als kalorienreduzierte Variante)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

½ Paket Backpulver (4 Gramm)

240 Milliliter Wasser

100 Milliliter Sonnenblumenöl

Außerdem:

1 Holzstäbchen (für die Stäbchenprobe)

Fetten Sie eine runde Springform mit 20 Zentimeter Durchmesser mit etwas Sonnenblumenöl ein.

Dann heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Danach vermengen Sie das gesiebte Weißmehl, den Kakao, den Zucker/Xucker, das Vanillearoma und das Backpulver in einer Schüssel. Anschließend geben Sie das Wasser und das Speiseöl dazu und rühren es gut unter, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig füllen Sie jetzt in die Form und backen den Kuchen 35 - 40 Minuten. Der Kuchen ist fertig, wenn bei der Stäbchenprobe kein Teig am Holzstäbchen hängen bleibt.

Unser Tipp:

Sie können gerne noch verschiedene Nüsse mit in den Kuchen geben, je nach Bedarf und Geschmack.

Süßspeise:

Vegane "Arme Ritter" (gebackene Weissbrotscheiben)

Menge: 3 Portionen

1 Banane, sehr reif
½ Liter Hafermilch (Haferdrink)
1 Paket Vanillezucker
300 Gramm Weißmehl
2 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Zimtpulver
14 Scheiben Toastbrot
etwas Pflaumenmus
etwas Speiseöl
etwas Zucker

Schälen Sie die Banane und zerdrücken Sie sie in einer Schüssel. Dann verquirlen Sie das Bananenmilch mit Hafermilch und Vanillezucker und sieben das Weißmehl, das Backpulver und den Zimt unter die Bananenmilch.

Den Toast können Sie - je nach Geschmack - mit Pflaumenmus bestreichen, zusammen falten und in den Teig tunken, bis alles gut bedeckt ist.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer beschichteten Pfanne und backen die Armen Ritter von beiden Seiten aus.

Unsere Tipps:

Diese Nachspeise ist sehr beliebt, wenn wir sie warm in Zimt und Zucker wendet.

Sie sollten unbedingt eine beschichtete Pfanne nehmen, da sonst der Teig in der Pfanne kleben bleibt.

Süßspeise:

Mandel-Grießflammeri

Menge: 5 Portionen

500 Milliliter Mandelmilch
etwas Tafelsalz
140 Gramm Zucker
1 Paket Vanillezucker
100 Gramm Grieß, Weichweizen-
50 Gramm Mandeln, gehackte
2 Teelöffel Ei-Ersatz
100 Milliliter Wasser

Geben Sie die Mandelmilch mit dem Tafelsalz, dem Zucker und dem Vanillezucker in einen Topf und bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Dann rühren Sie den Grieß nach und nach mit dem Schneebesen ein und lassen ihn unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze kochen.

Nach dem Kochen fügen Sie noch die gehackten Mandeln und den mit Wasser angerührtem Eiersatz hinzu.

Nun füllen Sie den Grießbrei noch heiß in eine kalt ausgespülte Kastenform und lassen ihn abkühlen. Danach stürzen Sie den Brei, schneiden ihn in 1,5 Zentimeter dicke Scheiben und richten ihn zum Beispiel mit heißen Beeren oder Apfelmus an.

Unser Tipp:

Sie können auch die doppelte Menge für eine Kastenform verwenden.

Süßspeise:

Köstliche Hafer-Grütze

Menge: 4 Portionen

4 Tassen Haferflocken

4 Tassen Soja-Milch

4 Tassen Wasser

nach eigenem Belieben Haselnüsse, geschält

nach eigenem Belieben Früchte (Waldfrüchte), frisch oder getrocknet

etwas Agavendicksaft nach Bedarf

Geben Sie die Hafermilch, das Wasser und die Haferflocken in einen Topf und lassen Sie die Zutaten kurz aufkochen. Dann lassen Sie die Haferflocken bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten quellen, vergessen dabei aber bitte nicht häufig umzurühren.

Anschließend zerkleinern Sie die Haselnüsse grob mit einem großem Küchenmesser, geben sie in eine Pfanne (ohne Speiseöl), rösten die Haselnüsse an und lassen sie kurz auf einem großem Teller abkühlen.

Danach geben Sie die gerösteten Haselnüsse und die Früchte in den warmen Brei. Nach Belieben können Sie die Hafergrütze mit dem Agavendicksaft süßen.

Als Maß verwenden Sie bitte eine Tasse mit 200-250 Milliliter Inhalt.

Süßspeise:

Pflaumenkompott

400 Gramm Pflaumen oder Zwetschgen
50 Gramm Zucker, eventuell mehr
2 Pakete Vanillezucker
1 Stange Zimt
300 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)
1 Esslöffel Speisestärke
etwas Wasser zum Anrühren

Spülen Sie die Pflaumen mit kaltem Wasser ab, entkernen Sie sie und schneiden Sie die Pflaumen in Viertel. Dann karamellisieren Sie den Zucker in einem Topf hellgelb, löschen ihn mit dem Rotwein (oder Traubensaft - wenn Kinder mitessen) ab und lassen die Zutaten so lange köcheln, bis sich der Zucker wieder gelöst hat.

Nun geben Sie die Pflaumen, den Vanillezucker und die Zimtstange hinzu und lassen die Zutaten bei kleiner Hitze weichkochen. Dann rühren Sie die Speisestärke mit etwas Wasser in einer kleinen Schüssel an, fügen sie hinzu und kochen den Kompott auf. Eventuell können Sie den Kompott noch mit Zucker abschmecken.

Süßspeise:

Mohnpielen

Menge: 4 Portionen

4 Scheiben Toastbrot oder Weißbrot
75 Gramm Mandeln, gehackte, oder Nüsse
200 Gramm Mohn, gemahlener (Blauohn)
6 Esslöffel Zucker
600 Milliliter pflanzliche Milch
175 Gramm Rosinen, optional
etwas Rum, optional, oder sonstiger Alkohol der schmeckt

Nutzen Sie einen mittelgroßen bis großen Topf (oder eine Schüssel), der auch kochender Milch standhält. Der Topf wird nur zum Mischen und Kaltstellen gebraucht.

Reißen Sie als erstes das Weißbrot in kleine Stücke, ungefähr so groß, dass ein Stück davon problemlos auf einen Teelöffel passt. Dann geben Sie das Weißbrot in den Mischtopf und fügen die Mandeln, den Mohn, den Zucker und gegebenenfalls Rosinen (oder Rumrosinen) dazu. Die Zuckermenge können Sie natürlich variieren. Wenn Sie es gerne sehr süß mögen, können Sie hier gern noch 1-2 Esslöffel mehr dazugeben, wenn Sie es nicht so süß wollen, geben Sie bitte 1-2 Esslöffel weniger in die Masse.

Dann kochen Sie die Pflanzenmilch in einem extra Topf kurz auf. Die heiße Milch gießen Sie danach in den Mischtopf über die Mohnmasse und rühren die Zutaten gut um. Anschließend lassen Sie alles kalt werden und stellen die Zutaten danach mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt für mehrere Stunden in den Kühlschrank (etwa 6 Stunden oder gleich über Nacht). In der Zeit kann die Masse gut quellen und durchziehen.

Nach der Quellzeit servieren Sie die Mohnpielen Ihren Gästen bitte in Schälchen (wenn Ihnen die Masse zu dick ist, dann können Sie auch jetzt noch Pflanzenmilch dazugeben und nachträglich einfach sehr gut durchrühren).

Süßspeise:

Fortsetzung: Mohnpielen

Unsere Tipps:

Die Rosinen und der Alkohol sind optional. Wenn Sie das nicht mögen, lassen Sie es einfach weg. Wir haben die in Alkohol getränkten Rosinen am Ende immer in die Hälfte der Masse im Kochtopf gemischt (dann aber nur etwa 100 Gramm Rosinen genommen), um alle Möglichkeiten abzudecken. Daher ist der Alkohol nur dazu da, die Rosinen einzulegen. Sie können natürlich auch einfach normale Rosinen alkoholfrei nehmen. Sollten Sie sie einlegen wollen, machen Sie das am besten etwas vorher und lassen die Rosinen in einem Sieb abtropfen, bevor Sie sie in die Masse geben.

Wichtig:

Den Mohn müssen Sie bitte unbedingt gemahlen nutzen. Den gibt es bereits fertig zu kaufen. Den können Sie aber beispielsweise auch in einer Kaffeemühle selber machen (möglichst fein), was jedoch eine nervige Arbeit ist. Je feiner der Mohn gemahlen ist, desto besser quillt er natürlich am Ende in der Pflanzenmilch.

Berliner Getränke:

Berliner Weisse mit "Schuss"

Menge: 4 Portionen

8 Esslöffel Sirup (Waldmeister- oder Himbeersirup)

4 Teelöffel Zitronensaft

4 Flaschen Weißbier, kalt

Außerdem:

4 Strohhalme

Geben Sie in jedes Berliner-Weiße-Glas 2 Esslöffel Sirup und einen 1 Teelöffel Zitronensaft. Dann füllen Sie die Gläser mit 1 Flasche Weißbier auf und servieren die Getränke am Schluss Ihren Gästen mit einem Strohhalm.

Berliner Getränke:

Berliner Weiße mit Pfiff

Menge: 6 Portionen

500 Gramm veganes Mangoeis (NOMOO)

6 Esslöffel Likör (Pfefferminzlikör)

1 Liter Bier (Weißbier)

Pfefferminze, frisch, oder eine Prise getrocknete Minze (Pfefferminztee)

Außerdem:

1 Trinkhalm

Formen Sie das Mangoeis mit einem Kugelportionierer und geben Sie es in gut vorgekühlte Sektschalen (große). Dann begießen Sie das Eis mit Pfefferminzlikör, füllen die Zutaten mit eiskaltem Weißbier auf und bestreuen sie mit kalt abgespülter und gehackter Minze oder zerbröselter Minze.

Den Drink servieren Sie zum Schluss bitte Ihren Gästen mit einem Trinkhalm und einem Dessertlöffel.

Unser Tipp:

Statt Weißbier können Sie auch dunkles Bier oder Rauchbier verwenden.

Berliner Getränke:

Feuerzangenbowle

Menge: 6 Portionen

- 4 Orangen
- 2 Zitronen
- 2 Liter Wein, rot
- 6 Gewürznelken
- 1 Stange Zimt
- 1 Zuckerhut, Feuerzange
- 350 Milliliter Rum, (mindestens 54%, wenn Kinder mittrinken weg lassen)

Spülen Sie die Orangen und die Zitronen mit heißem Wasser ab, halbieren Sie sie und pressen Sie die beiden Zutaten sorgfältig aus.

Dann geben Sie den Rotwein in einen Topf, gießen den Fruchtsaft durch ein Sieb dazu, erhitzen die Zutaten, lassen sie aber nicht kochen.

Die Nelken und den Zimt lassen Sie jetzt bitte im Wein ziehen. Dann gießen Sie den Wein in einen Punschtopf um und stellen ihn auf einem Rechaud.

Danach legen Sie den Zuckerhut auf einer Feuerzange über den Topf. Anschließend geben Sie den Rum (optimal) in eine Kelle geben und zünden ihn vorsichtig an. Dann gießen Sie den Rum brennend über den Zuckerhut. Den restlichen Rum können Sie eventuell in die Kelle geben und vorsichtig über den brennenden Zuckerhut laufen lassen, bis er geschmolzen ist.

Zum Schluss entfernen Sie die Feuerzange, rühren die Bowle um und servieren sie heiß Ihren Gästen im Becher.

Berliner Getränke:

Weihnachtspunsch "Beelitzer" (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Traubensaft, rot

1 Liter Apfelsaft

etwas Glühweingewürz, fertiges, oder Nelken, Zimtstange, Orangenschale, etc.

etwas Zitronensaft

Erhitzen Sie die Säfte, geben Sie die Gewürze dazu und lassen Sie die Zutaten nach Geschmack ziehen.

Unsere Tipps:

Sie können diesen Punsch auch nur aus Apfelsaft zubereiten, beziehungsweise die Saftmengen je nach Geschmack abändern.

Berliner Getränke:

Rotkohl-Bananen-Smoothie mit Ananassaft und Kokoswasser (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

50 Gramm Rotkohl, die dicken Rippen entfernt

½ Banane

100 Milliliter Ananassaft

120 Milliliter Kokoswasser, keine Kokosmilch

Spülen Sie die Rotkohlblätter mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die geschälte Banane in Stücke. Danach pürieren Sie die Zutaten mit Ananassaft und Kokoswasser in einem Mixer zuerst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe in etwa 2 Minuten glatt.

Anschließend können Sie den Drink Ihren Gästen zum Beispiel in einem Longdrink Glas servieren.

Unser Tipp:

Hier wird aufgrund der Kohlstruktur ein leistungsstarker Mixer empfohlen.

Index:

- Gurkensalat mit "Schmand" Seite: 03
Veganer Fleischsalat Seite: 04-05
Möhren-Sellerie-Salat Seite: 06
Veganer Berliner Kartoffelsalat mit Essig, Öl und Gurke Seite: 07
Kartoffelcremesuppe mit gebratenen Zwiebelringen Seite: 08-09
- Graupensuppe nach Köche-nord.de Art Seite: 10
Gemüsebrühe Seite: 11-12
Erbseneintopf Seite: 13-14
Vegane Hühnersuppe Seite: 15
Berliner Biersuppe Seite: 16
- Selleriecremesuppe Seite: 17
Berliner "Hackepeter" Seite: 18-19
Vegane pikante Buletten Seite: 20
Berliner Schusterjungs Seite: 21-22
Eingemachte Gurken mit Knoblauchzehen Seite: 23
- Vegane Currywurst mit Kartoffel-Wedges und Feldsalat Seite: 24-25
Vegane Kohlrouladen Spinat, Reis und Tofu Seite: 26-27
"Falscher Hase" Seite: 28-29
Veganer Braten mit Pilzen, Walnüssen und Maronen Seite: 30-31
"Hoppel Poppel" Seite: 32
- Vegane Eier in Mostrich-Sauce (Senf-Sauce) Seite: 33
Vegane hartgekochte Eier Seite: 33-34
Vegane Kohlrouladen Seite: 35
Berliner veganer Eierkuchen (Pfannkuchen) Seite: 36
Süßkartoffelpuffer Seite: 37
- Pellkartoffeln mit Quark Seite: 38
Vegane und herzhaft Semmelknödel mit Kapern Seite: 39
veganer Kartoffelbrei Seite: 40
Vegane Ofenkartoffeln Seite: 41
Erbsenpüree Seite: 42
- Sauerkraut Seite: 43
Teltower Rübchen Seite: 43
Alt Berliner Hefekuchen Seite: 44
Maulwurfkuchen (vegan) Seite: 45
Berliner Pfannkuchen oder Krapfen (Berliner Ballen), vegan, MIT BILD Seite: 46-47

Index:

Kirsch-Streuselkuchen Seite: 48

Saftiger Apfelkuchen mit Zimtstreusel Seite: 49-50

Eberswalder Zitronenkuchen Seite: 51

Berliner "Schusterjungs" 2 (Roggenbrötchen) Seite: 52

Apfeltaschen Seite: 53

"Berliner Brot" (Typisches Weihnachtsgebäck) Seite: 54

Veganer Kokos-Buttermilch-Kuchen Seite: 55-56

Veganer Schokokuchen Seite: 57

Vegane "Arme Ritter" (gebackene Weissbrotscheiben) Seite: 58

Mandel-Grießflammeri Seite: 59

Köstliche Hafer-Grütze Seite: 60

Pflaumenkompott Seite: 61

Mohnpielen Seite: 62-63

Berliner Weisse mit "Schuss" Seite: 64

Berliner Weiße mit Pfiff Seite: 65

Feuerzangenbowle Seite: 66

Weihnachtspunsch "Beelitzer" (alkoholfrei) Seite: 67

Rotkohl-Bananen-Smoothie mit Ananassaft und Kokoswasser (alkoholfrei) Seite: 68

(unbezahlte Werbung)

Mensch, Tier und Natur sind eine untrennbare Einheit. Der Mensch ist nicht das Maß aller Dinge.

Diese Erkenntnis ist nicht neu – im Gegenteil! Aber die Menschen haben sie aus einem falsch verstandenen Überlegenheitsgefühl heraus in zunehmendem Maße verdrängt. Die Folgen sind unübersehbar: So haben der Raubbau an der Natur sowie die rücksichtslose Ausbeutung unserer tierlichen Mitbewesen inzwischen ein nicht dagewesenes Ausmaß erreicht.

An dieser verhängnisvollen Entwicklung sind nationale und internationale Politik maßgeblich schuld: Kommerzielle und machtpolitische Interessen werden zum fast alleinigen Maßstab politischen Handelns. Großzügige Zugeständnisse an die verschiedensten Interessengruppen sollen Wählerstimmen sichern. Dabei spielen ethische Erwägungen keine Rolle mehr.

Die Partei Mensch Umwelt Tierschutz ist die erste Partei, die sich wirklich für die Tiere verantwortlich fühlt! Wir sehen uns aber auch als Anwalt derer, die selbst keine Lobby bilden können, insbesondere Kranke und Pflegebedürftige, Behinderte, Opfer körperlicher und seelischer Gewalt, in Armut lebende Kinder und Obdachlose. Die berechtigten Anliegen dieser Menschen müssen wirksam durchgesetzt werden. Lebensachtung in all ihren Formen schließt immer auch den respektvollen und schonenden Umgang mit der Natur ein. Naturschutz hat bei uns einen hohen Stellenwert und zieht sich wie ein roter Faden durch unser Programm.

Im Folgenden haben wir die wichtigsten Positionen unseres Grundsatzprogramms stichwortartig für Sie zusammengestellt.

Das komplette Programm finden Sie im Internet unter www.tierschutzpartei.de/grundsatzprogramm

POSITIONEN

Vi.S.d.P.:
PARTEI MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ

Vorstandssekretariat / z. H. Sabine Jedzig
Schreibersgrüner Str. 5 · 08233 Treuen

Tel.: 037468 / 5267 · Fax: 037468 / 68427
E-Mail: sekretariat@tierschutzpartei.de

www.tierschutzpartei.de
www.mutmag.de (Parteimagazin)

Spenden:
Partei Mensch Umwelt Tierschutz
Ethikbank, BLZ 830 944 95, Kto. 3000281
IBAN: DE34 8309 4495 0003 0002 81
BIC: GENODEF1ETK



Fotos: www.istockphoto.com / www.soylent-network.com / Ärzte gegen Tierversuche e.V.

JETZT MITGLIED WERDEN:

Um der vielfältigen Aufgaben willen, die es zu erfüllen gilt, rufen wir alle Menschen auf, sich uns anzuschließen. Es ist höchste Zeit, die Lehren aus fortgesetztem politischen Fehlverhalten und verhängnisvollen Versäumnissen zu ziehen. Nur der feste Entschluss, die Rechte aller – der Menschen, der Tiere und der Natur – gleichgewichtig zu berücksichtigen, wird ein Leben auf diesem Planeten ermöglichen, das ethischen Maßstäben gerecht wird.

Der ganzheitliche Ansatz der Partei Mensch Umwelt Tierschutz – Tierschutzpartei – bietet dafür die besten Voraussetzungen.

Schließen Sie sich uns an! Das geht bequem und schnell online unter:

www.tierschutzpartei.de/mitglied

PARTEI ERGREIFEN

Bankenkontrolle
Tierschutz-rechte
Klimaschutz
Pflanzliche Ernährung
saubere Energie

DAMIT DIE ZUKUNFT EINE CHANCE HAT

PARTEI ergreifen!
MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ

Mensch

- Bessere Unterstützung sozial Schwacher
- Soziale und ökologische Marktwirtschaft, "Ökologie geht vor Ökonomie"
- Importverbot von auf Ausbeutung basierenden Produkten
- Gerechtes und einfaches Steuersystem, Leistungsfähigkeit des Steuerzahlers besser berücksichtigen
- Volksinitiativen, Volksbegehren und bindende Volksentscheide erleichtern
- Konflikte zwischen Staaten und Staatengemeinschaften ausschließlich durch Verhandlungen lösen
- Anreize zu persönlichem ehrenamtlichen Engagement
- Aufwertung und Förderung herkömmlicher Ausbildungsberufe, z.B. im Gesundheits- und Pflegebereich oder im Handwerk
- Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, umfassende Barrierefreiheit
- Gleichstellung von Homosexuellen, Bisexuellen, Transsexuellen und Intersexuellen
- Gleichstellung der Frau im Berufsleben
- Verbesserung der Rahmenbedingungen für berufstätige Alleinerziehende
- Vereinfachung der gesetzlichen Regelungen zur Adoption
- Menschliche Asylpolitik
- Bessere Integration der bei uns lebenden ausländischen Kinder, vor allem durch Sprachförderung bereits ab dem Vorschulalter
- Ganzheitliche Medizin; Finanzierung vorbeugender Maßnahmen durch die Krankenkassen
- Verbesserungen und neue Wege in der Altenpflege; Ermöglichung häuslicher Pflege innerhalb der Familie durch ausreichende Unterstützung im Rahmen der Pflegeversicherung; Zulassung von Haustieren in Seniorenheimen



Umwelt

- Förderung naturnaher ökologischer Landwirtschaft
- Ablehnung des Großeinsatzes von Pestiziden, Antibiotika und anderen pharmazeutischen Präparaten in der Landwirtschaft
- Entwicklung umweltverträglicher bodenschonender Landmaschinen
- Verbot von Gentechnik
- Lückenlose Kennzeichnung aller Nahrungsmittel, die gentechnipolierte Substanzen enthalten
- Verlagerung des Individualverkehrs auf öffentliche Verkehrsmittel
- Flugverkehr auf ein ökologisch vertretbares Maß reduzieren
- Stärkere Förderung erneuerbarer Energien und neuer Antriebssysteme für Kraftfahrzeuge
- Energie sparen
- Förderung der Erzeugung recycelbarer Produkte
- Drastische Eindämmung verschwenderischer Verpackungen
- Erzeugung umweltschädlicher Produkte auf ein Minimum reduzieren
- Noch gründlichere Mülltrennung, Restmüllverbrennung vermeiden
- Verursacherprinzip für die Sanierung von Altlasten
- Strengere Bestrafung von Umweltkriminalität
- Landschaftsschutz verbessern, Landschaftsverbrauch stark einschränken
- Umwandlung noch bestehender Lebensräume für Tiere mit dem Zweck der Nutzung durch den Menschen auf ein Mindestmaß reduzieren
- Abgaben für die Emission von Schadstoffen, für den Flächenverbrauch durch Bebauung sowie für den Handel mit Fleisch und anderen Tierprodukten (solange noch existent). Eine durch Letzteres bedingte zusätzliche finanzielle Belastung der Verbraucher kann ausgeglichen werden durch eine Mehrwertsteuer-Befreiung bei pflanzlichen Nahrungsmitteln.



Tierschutz

- Eigener Tierschutzartikel im Grundgesetz
- Einrichtung von Ministerien für Tierschutz sowohl auf Bundes- als auch auf Landesebene
- Einsetzung unabhängiger Tierschutzbeauftragter mit Kontroll- und Klagerechten
- Verbot sämtlicher Tierversuche (denn diese sind nicht nur grausam, sondern auch wissenschaftlich unsinnig und müssen deshalb durch fortschrittliche Alternativmethoden ersetzt werden)
- Verbot der Pelztierzucht und der Verfolgung wild lebender "Pelztiere"
- Verbot von Intensiv- und Massentierhaltung
- Langfristiges Ziel: Tierfreie Landwirtschaft, vegane Ernährung
- Realistische Übergangslösung: Artgerechte Tierhaltung
- Gesetzliche Erlaubnis für Mieter, Haustiere in einer für die Tiere selbst und für Mitbewohner akzeptablen Weise zu halten
- Beschränkung von gewerbsmäßiger Zucht sowie gewerbsmäßigem Handel mit Haustieren durch Erlass eines Haus- und Heimtierzucht-Gesetzes
- Ablehnung des Imports und der Haltung exotischer Tiere
- Wegfall der Hundesteuer; Einführung einer Hundeführerscheinprüfung für die Halter mittlerer bis großer Hunde
- Vollständige Abschaffung der Jagd und des Jagdtourismus
- EU-einheitliches Verbot der Bejagung von Vögeln aller Art
- Internationales Verbot der systematischen Vernichtung der Wale und Thunfische sowie der Treibnetzfischerei durch Hochseeflotten; Ablehnung des Sportangelns
- Verbot der Bekämpfung so genannter Schädlinge, insbesondere Stadtauben und Ratten
- Ablehnung des Dressierens und Zurschaustellens von Tieren in Zoo und Zirkus
- Leistungssport ohne Tiere



Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

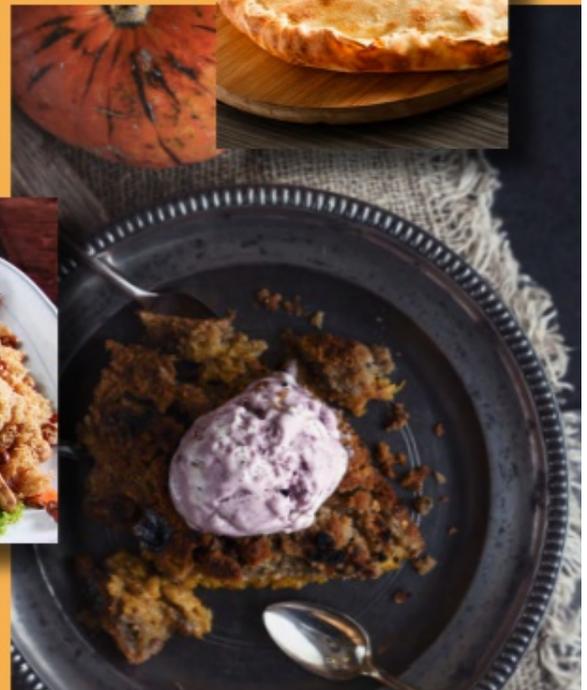
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koeche-nord.de

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