



Bild: Weißkohl (Sauerkraut)

Vitamin K
von [Köche-Nord.de](https://koche-nord.de)



Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte Userd von Köche-Nord.de!

Lebensmittel mit Vitamin K sind vorwiegend pflanzlichen Ursprungs. So zählen vor allem grüne Gemüsesorten wie zum Beispiel grüne Blattsalate und grüne Kohlsorten (z.B. Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl) zu den Vitamin-K-reichen Lebensmitteln. Auch Kräuter wie Schnittlauch, Algen und Pflanzenöle sind gute Quellen.

Frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Brunnenkresse enthalten natürlich auch Vitamin K. Meistens nimmt man diese aber in so kleinen Mengen zu sich, dass sie leider kaum eine Auswirkung haben (weshalb wir die Kräuter in diesem kostenlosem Kochbuch nicht extra erwähnt haben). Mayonnaise, einige Speiseöle, wie Olivenöl und Maiskeimöl sowie Margarine aus diesen Ölen, enthalten übrigens auch recht viel Vitamin K.

Inhalt:

Eisbergsalat Seite: 03
Feldsalat Seite: 04
Portulak Seite: 05
Kopfsalat Seite: 06-07
Mangold Seite: 08-09

Spinat Seite: 10-11
Rucola Seite: 12-16
Broccoli Seite: 17
Blumenkohl Seite: 18
Grünkohl Seite: 19

Gurke Seite: 20-21
Tomate Seite: 22
Haferflocken Seite: 23
Banane Seite: 24
Fenchel Seite: 25-26

Radieschen Seite: 27
Zwiebel Seite: 28-29
Möhren Seite: 30-31
Rote Bete Seite: 32--33
Ringelbete Seite: 35

Paprika Seite: 36-37
Lauch Seite: 38-39
Sauerkraut Seite: 40-41

Außerdem:

Olivenöl Seite: 42
Maiskeimöl Seite: 43-45
Margarine Seite: 46
Index Seite: 47

Hinweis:

Die Vitamine **E D K** und **A** sowie **Beta Karotin** gehören zu den fettlöslichen Vitaminen! Marcus Petersen-Clausen rät Ihnen deshalb beim Konsumieren von einem dieser Vitamine etwa 1 Esslöffel Speiseöl, Margarine oder anderes Fett zu sich zu nehmen. Wenn Sie das nicht machen scheidet Ihr Körper die fettlöslichen Vitamine einfach wieder ungenutzt aus!

Übrigen:

Marcus Petersen-Clausen hat neben seiner Informationen aus seiner Kochlehre die Informationen über die Vitamine auch von der Internetseite "**Vitamine: Wichtig für einen funktionierenden Stoffwechsel**" und "**Energielieferant Fett - mit Vorsicht zu genießen**" (die wir Ihnen sehr empfehlen möchten)!

Links:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/vitamine-wichtig-fuer-stoffwechsel-2004728?tkcm=ab>

<https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/fett-energielieferant-2004680>

Eisbergsalat:**Orangen-Eisberg-Salat**

Menge: 4 Portionen

- 1 Eisberg-Salat, in Streifen
- 4 Orangen, davon die Filets, den Saft auffangen
- 2 Esslöffel Sahne
- 1 Esslöffel Speiseöl
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Tafelsalz

Den Eisberg-Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Aus Orangensaft, Sahne, Speiseöl, Essig, Pfeffer Tafelsalz ein Dressing mixen. Den Salat darin marinieren, die Orangenfilets hinzufügen.

Rezept von Helmut S.

Aufgeschrieben von Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de)

Feldsalat:

Ahrensburger Salatteller mit Sprossen (vegan)

Menge: etwa 9 Portionen

250 Gramm Feldsalat
1 Kopf Lollo bionda
200 Gramm Radieschensprossen
375 Gramm frische Champignons
2 Esslöffel Mehl
350 Gramm kleine Tomaten

Für die Sauce:

7 Esslöffel Estragon-Essig
2 1/2 Teelöffel körniger veganer Senf
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlenen Pfeffer
150 Milliliter Weizenkeimöl oder Sonnenblumenöl

2 Esslöffel Estragonblätter
60 Gramm Pinienkerne

Putzen Sie erst den Feldsalat und schneiden Sie die Wurzelenden dann ab. Dann waschen Sie den Feldsalat gründlich und lassen ihn in einem Sieb etwas Abtropfen. Den Lollo bionda putzen und spülen Sie ebenfalls und zupfen ihn dann in mundgerechte Stücke. Danach verlesen Sie die Radieschensprossen und spülen sie ab.

Die Champignons putzen Sie

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie oder vierteln sie und entfernen dann die Stielansätze.

Für die Sauce verrühren Sie den Essig mit dem veganen Senf, würzen die Sauce mit Pfeffer und Tafelsalz und schlagen das Weizenkeimöl oder das Sonnenblumenöl unter.

Anschließend richten Sie die vorbereiteten Salatzutaten auf einer Platte an und verteilen die Salatsauce darauf. Dann spülen Sie die Estragonblätter ab und schütteln sie kurz trocken. Die Pinienkerne rösten Sie bitte in einer Pfanne ohne Fett leicht an und streuen zum Schluss den Estragon und die Pinienkerne auf den Salat.

Portulak:

Postelein-Salat (Portulak -Salat) mit Äpfeln und Maronen

Menge: 4 Portionen

- 1 Becher Portulak (Postelein)
- 1 1/2 mittel-große Äpfel, süßsauer, knackig
- 1 Paket Marone, vorgegart
- 1 große Schalotte(n)
- 1 Esslöffel Kräuter (8 Kräutermischung, Tiefkühl)
- 3 Esslöffel Balsamico bianco
- 4 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel Honig
- 1/2 Teelöffel Tafelsalz
- 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer, bunter
- etwas Tabasco (einige Spritzer)

Erst die Schalotte halbieren und in halbe Ringe schneiden. Dann mit etwas geschmacksneutralem Öl, einer Prise Pfeffer, einigen Spritzern Tabasco und einem Teelöffel Honig in der Pfanne anbraten, anschließend aus dem Öl nehmen und erkalten lassen. Die Maronen (im Kochbeutel) 5-6 Minuten im Wasserbad garen.

Währenddessen den Portulak (Postelein) waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen und in kleine Scheiben schneiden, aber nicht schälen.

Die Kräuter, den Essig, das Öl, den Pfeffer, das Salz und ein wenig Honig vermengen. Anschließend pürieren Sie alles mit einigen kleinen Apfelstücken und zwei Maronen mit dem Pürierstab schaumig.

Die Maronen lassen Sie leicht erkalten und dann vierteln sie dann. Den Postelein mit den Apfelstücken, den Maronen und den karamellisierten Schalotten auf Tellern anrichten und zum Schluss das Dressing darüber geben.

Kopfsalat:



Salatsuppe für Blankenese (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 großer Kopfsalat
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Margarine (1)
- 500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 250 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
- 1/2 Teelöffel Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle
- 1 Tasse Schlagfix
- 21 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)
- 3 Scheiben Vollkornbrote
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Margarine (2)

Vierteln Sie den Kopfsalat mit einem großem Küchenmesser, Spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn gut in einem Sieb abtropfen lassen. Danach entfernen Sie mit dem großem Küchenmesser die Stielansätze und schneiden die Herzblätter des Salat in feine Streifen bevor Sie sie beiseite stellen. Nun überbrühen Sie die grünen Blätter des Kopfsalat mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser, geben die Blätter danach sofort in eine Schüssel kaltem Wasser zum abkühlen, holen den Salat nach dem Abkühlen aus dem Wasser und lassen ihn in einem Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine (1) in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen.

Anschließend schneiden Sie die erkalteten Salatblätter in feine Streifen, geben sie zu der Zwiebel, schieben den Topf wieder auf die Kochstelle und dünsten den Salat kurz mit. Nun gießen Sie die heiße Gemüsebrühe und der pflanzlichen Milch in den Topf und lassen die Zutaten kurz aufkochen. Danach schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer ab und pürieren sie mit dem Mixstab bis zur gewünschten Konsistenz. Danach vermischen Sie den Schlagfix in einer kleinen Schüssel mit dem Ei-Ersatz und binden damit die Suppe. Jetzt ziehen Sie den Topf wieder von der Kochstelle und lassen ihn bitte nicht mehr kochen.

Kopfsalat:

Fortsetzung: Salatsuppe für Blankenese (Bezirk Altona, vegan)

Dann schneiden Sie noch das Vollkornbrot in feine Würfel, ziehen den Knoblauch ab und reiben eine beschichtete Pfanne mit der Knoblauchzehe aus. Anschließend zerlassen Sie die Margarine (2) in der Pfanne und rösten die Brotwürfel darin goldgelb.

Zum Schluss richten Sie die Salatsuppe in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit den Brotwürfeln und den fein geschnittenen Herzblättern und servieren Ihren Gästen die Suppe zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank

Gesundheit, Kraft und Leben.

So nehmen wir mit Lob und Dank,

das, was du jetzt gegeben.

https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Mangold:



Mangold-Kokosmilch-Suppe für Stadtteil Huchting (Stadtbezirk Süd, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Mangold
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Liter Wasser
- 250 Milliliter Kokosmilch
- 2 Esslöffel Suppenpulver
- 1 Messerspitze Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Pflanzenmargarine

Spülen Sie den Mangold gründlich unter fließendem kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn gut in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie dann den möglichst hellen Wurzelansatz (siehe Tipps) großzügig mit einem großem Küchenmesser ab. Danach schauen Sie nochmal ob sich an den Blättern noch Verunreinigungen an den unteren Blättern befinden (dann spülen Sie die Blätter natürlich nochmal mit kaltem Wasser ab).

Da die Stiele des Mangolds etwas fester sind und mehr Garzeit benötigen und die Blätter sehr weich sind und deshalb weniger Garzeit benötigen trennen Sie die Blätter jetzt mit dem großen Küchenmesser vom Stiel. Dafür schneiden Sie die Blätter keilförmig mit dem Messer ab (wenn Sie das genauer sehen möchten empfehlen wir Ihnen das YouTube Video "Küchenpraxis: Mangold richtig putzen und verarbeiten" von "Küchengötter" unter <https://youtu.be/uFuwynU4ZIM> - unbezahlte Werbung). Anschließend schneiden Sie die Stiele mit dem großem Küchenmesser in sehr feine Stücke (da die Stücke sehr faserige lange Fäden vorhanden sind die beim Verzehr etwas unangenehm sein können wenn sie zu lang sind).

Danach halbieren Sie die Mangoldblätter, entfernen eventuelle kleine Löcher (die Insekten oder Schnecken in die Blätter gefressen haben) mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Blätter mit dem Messer in etwas breitere Streifen.

Die Stiele und die Blätter legen Sie jetzt bitte getrennt zur Seite.

Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen mit dem großem Küchenmesser den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Mangold:



Fortsetzung:

Mangold-Kokosmilch-Suppe für Stadtteil Huchting (Stadtbezirk Süd, vegan)

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten zuerst die Frühlingszwiebeln und dann die Knoblauchwürfel an bis der Knoblauch glasig ist. Dann geben Sie die Stiele des Mangold hinzu und gießend den Topf mit Wasser auf. Danach lassen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze etwa 2-3 Minuten Köcheln, geben dann die Mangoldblätter hinzu, reduzieren die Hitze um die Hälfte und lassen das Gemüse noch 2-3 Minuten gar kochen.

Wenn das Gemüse gar ist geben Sie die Kokosmilch und die Gewürze mit in den Topf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab fein.

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

Unsere Tipps:

Die Suppe schmeckt unseren Gästen herrlich wenn sie schön warm ist, kann aber auch eiskalt serviert werden (zum Beispiel am nächsten Tag). Wenn Sie es schärfer lieben, können Sie auch eine Chilischote die Sie mit einem großem Küchenmesser in Ringe geschnitten haben mitkochen.

Wenn Sie vom Mangold möglichst gute Qualität kaufen möchten müssen Sie bitte auf den Wurzelansatz (Strunk) achten: umso heller der Ansatz ist desto bessere Qualität hat Ihr Mangold. Das sehen Sie dann natürlich auch an den Blättern: je heller der Wurzelansatz ist desto weniger finden Sie vertrocknete oder dunkle Stellen an den Mangoldblättern. Die Blätter sollten übrigens schön grün sein und nicht gelblich und zerfressen.

Suppenbar für Bremen (PDF Kochbuch):

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=788>

Spinat:



Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Humus:

200 Gramm Kichererbsen
3 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Zitronensaft
5 Esslöffel mildes Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Cayennepfeffer

500 Gramm grüner Spargel
1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Scheibe Zitrone
2 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Agavendicksaft
1 Esslöffel mittelscharfer Senf (vegan)
5 Esslöffel Olivenöl
1 Prise gemahlenen Pfeffer
4 mittelgroße Tomaten
200 Gramm junger Blattspinat
2 Esslöffel geröstete Pinienkerne

Zum Vorbereiten lassen Sie die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Von den eingeweichten Kichererbsen gießen Sie am nächsten Tag das Wasser ab. Dann rubbeln Sie die Häute von den Kichererbsen ab und entfernen diese. Danach bringen Sie die Kichererbsen in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen und kochen sie etwa 1 Stunde weich. Die gegarten Kichererbsen lassen Sie in einem Sieb abtropfen, dabei fangen Sie bitte die Kochflüssigkeit auf.

Für den Humus ziehen Sie jetzt den Knoblauch ab und halbieren ihn. Dann pürieren Sie die Kichererbsen mit dem Knoblauch, etwas Zitronensaft, Olivenöl, einer Prise Tafelsalz und Cayennepfeffer und geben viel von der aufgefangenen Kochflüssigkeit hinzu, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Dann schälen Sie von dem grünen Spargel nur das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Anschließend spülen Sie den Spargel ab und schneiden ihn in etwa 3 Zentimeter lange Stücke. Die Spargelstangen kochen Sie bitte in kochender Gemüsebrühe und einer Scheibe Zitrone bissfest. Dann nehmen Sie die Spargelstangen mit einer Schaumkelle heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie in einem Sieb abtropfen.

Spinat:



Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus (vegan)

Anschließend verrühren Sie den Essig mit dem Agavendicksaft und dem veganen Senf und schlagen das Olivenöl unter. Diese Dressing würzen Sie bitte mit Pfeffer und Tafelsalz. Nun spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Die Tomaten schneiden Sie in Sechstel-Spalten. Danach verlesen Sie den Blattspinat und entfernen die dicken Stiele. Waschen Sie den Spinat gründlich, schleudern Sie ihn kurz trocken und geben Sie ihn in eine große Schüssel. Dann mischen Sie das Dressing vorsichtig unter. Die Spargelstücke heben Sie danach unter. Dann richten Sie den Spargelsalat auf 4 Tellern oder einer Platte an. Zum Schluss verteilen Sie die Tomatenspalten und die Pinienkörner darauf und servieren den Salat mit dem Humus.

Als Beilage können Sie offenfrisches Fladenbrot reichen.

Rucola:



Pizza Rucola

mit Fleischtomaten, Schinken Spicker,
pflanzlichem Mozzarella-Käse, Mandel-Parmesan und Rucola

Menge: 3 Portionen

Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

500 Gramm Weizenmehl Type 405

20 Gramm Hefe, frische

10 Gramm Tafelsalz

50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)

320 Milliliter Wasser

Weizenmehl, zum Bestäuben

Für die Sauce:

6 Esslöffel Tomaten, pürierte

3 Esslöffel Tomatenmark

2 Teelöffel Oregano

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Pizza

1 Fleischtomate

80 Gramm Schinken Spicker

1 Portion pflanzlichem Mozzarella-Käse (siehe Tipp)

1 Portion Mandel-Parmesan (siehe Tipp)

80 Gramm Rucola

6 Basilikum-Blätter

3 Tropfen Olivenöl

1 Olive

Vorbereitung:

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

Rucola:



Fortsetzung: Pizza Rucola
mit Fleischtomaten, Schinken Spicker,
pflanzlichem Mozzarella-Käse, Mandel-Parmesan und Rucola

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Das Tafelsalz, das Olivenöl und das Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig. Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Kneithaken zubereiten. Der Teig muss möglichst insgesamt 5 - 10 Minuten geknetet werden.

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

Zubereitung:

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

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

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

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

Dann spülen Sie die Tomate und den Rucola mit kaltem Wasser ab, schneiden die Fleischtomate in Scheiben und lassen den Rucola in einem Sieb gut abtropfen bevor Sie ihn von den dicken Stielen befreien.

Rucola:



Fortsetzung: Pizza Rucola
mit Fleischtomaten, Schinken Spicker,
pflanzlichem Mozzarella-Käse, Mandel-Parmesan und Rucola

Für eine Rucola belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

1 Fleischtomate,
80 Gramm Schinken Spicker,
1 Portion pflanzlichem Mozzarella-Käse (siehe Tipp),
1 Portion Mandel-Parmesan (siehe Tipp),
80 Gramm Rucola,
frisches Basilikum,
in die Mitte eine schwarze Olive,
frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.
Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.
Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

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

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

Unsere Tipps:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten empfehlen wir Ihnen das Rezept "Pizza richtig vorbereitet / zubereitet" durchzulesen. Außerdem sollten Sie sich in dem Rezept die folgenden Videos angucken damit Sie wissen was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5eklC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

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

(auch unbezahlte Werbung)

Rucola:



Fortsetzung: Pizza Rucola
mit Fleischtomaten, Schinken Spicker,
pflanzlichem Mozzarella-Käse, Mandel-Parmesan und Rucola

Pflanzlicher Mozzarella-Käse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Flohsamenschalen
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Wasser Pfeffer
etwas Tafelsalz

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

Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Dann füllen Sie Alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarella-Käse bis zum Servieren kühl.

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

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

Rucola:

Fortsetzung: Pizza Rucola
mit Fleischtomaten, Schinken Spicker,
pflanzlichem Mozzarellakäse, Mandel-Parmesan und Rucola

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl
30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)
100 Gramm geschälte Mandeln
jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie Alles im Mixer kurz fein.

Weitere Tipps:

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

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

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

Broccoli:

Spaghetti Broccoli
mit Broccoli, Knoblauch, Olivenöl und Parmesan

Menge: 4 Portionen

2 Brokkoli
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
2 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Olivenöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
500 Gramm Spaghetti
100 Gramm Parmesan, geriebener

Schneiden Sie den Brokkoli in Röschen, waschen Sie ihn und kochen Sie ihn in der Gemüsebrühe etwa 3 Minuten. Danach gießen Sie den Brokkoli ab und fangen dabei die Brühe auf. Diese Brühe bringen Sie bitte wieder zum Kochen, ergänzen es eventuell mit weiterem Wasser und kochen die Spaghetti darin.

Während des Kochvorganges geben Sie das Olivenöl in eine Pfanne und braten den in Scheiben geschnittenen Knoblauch darin an. Dann geben Sie den Brokkoli dazu und braten ihn etwa 5 Minuten mit, abgeschmeckt werden die Zutaten nun mit Meersalz und Pfeffer. Anschließend mischen Sie die Nudeln mit dem Parmesan und servieren das Gericht.

Unser Tipp:

Dieses Gericht können Sie auch gut mit Blumenkohl machen, den sollten Sie allerdings statt 3 Minuten etwa 10 Minuten garen.

Blumenkohl:

Bolognese aus Blumenkohl

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Blumenkohl

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

20 Gramm Tomatenmark

400 Gramm Tomaten, passierte oder stückige

1 Teelöffel Kräuter, italienische, getrocknete

1 Teelöffel Gemüsebrühepulver

½ Teelöffel Jodsalz

½ Teelöffel Gewürzmischung (Risottogewürz) oder italienisches Gewürz

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Zerteilen Sie den Blumenkohl in Röschen, spülen Sie sie gut mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Röschen in einem Sieb gut abtropfen bevor Sie sie sehr klein pürieren. Dieses machen wir entweder mit dem Pürierstab oder mit dem Thermomix (etwa 5 Sekunden bei Stufe 5). Danach geben Sie den krümeligen Blumenkohl in eine andere Schüssel.

Anschließend ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab, schneiden beide Zutaten (getrennt) in kleine Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Knoblauchwürfel sowie die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Dann geben Sie den Blumenkohl dazu und dünsten die Zutaten etwa 5 Minuten weiter. Danach rühren Sie das Tomatenmark ein, lassen es etwas anrösten und löschen den Topfinhalt mit den passierten Tomaten ab. Nun würzen Sie die Bolognese mit den Gewürzen und lassen sie etwa 10 Minuten köcheln, sodass der Blumenkohl aber immer noch knackig ist.

Unser Tipp:

Diese vegane Sauce können Sie zu allen Nudeln servieren.

Grünkohl:**Grünkohl mit Curry**

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Grünkohl
10 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
1 Gemüsezwiebel
2 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühe, Instant
4 Esslöffel, gestrichen Currypulver
2 Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Speiseöl

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln danach kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und schwitzen die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie die Kartoffeln mit in den Topf und gießen ihn mit Wasser auf, so dass die Kartoffeln reichlich bedeckt sind. Jetzt erhöhen Sie die Hitze etwas und lassen die Kartoffeln garkochen.

Während die Kartoffeln kochen schneiden Sie den Grünkohl in mundgerechte Teile, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Grünkohl dann in einem Sieb gut abtropfen bevor Sie ihn zu den Kartoffeln dazu geben. Anschließend fügen Sie das Gemüsebrühepulver, den Curry und den Zimt dazu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten kochen. Nach der Kochzeit schmecken Sie das Gericht nochmal gut mit den Gewürzen ab, gießen es durch ein Sieb ab und richten das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an.

Nebenbei:

Da wir stets nach Gefühl würzen, sind die Mengenangaben der Gewürze leider nur geschätzt.

Gurke:

Minestrone mit Basilikumschaum für Mölln (Kreis Herzogtum Lauenburg, vegan)

Menge: 6 Portionen

1 Salatgurke
3 große Möhren
8 Stangen Staudensellerie
4 Knoblauchzehen
2 Bund Frühlingszwiebeln
4 Zweige Thymian
16 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Tomatenmark
1.600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
800 Milliliter Botticelli Bohnen (Dose)
800 Milliliter Tomaten, stückige (Dose)
1 Esslöffel Oregano
1 Esslöffel Bohnenkraut
nach eigenem Belieben Meersalz
1 Teelöffel Pfeffer, bunter, zermörsert
50 Gramm Basilikum, frisch
400 Gramm Tofu, japanischer, frittierter (zum Beispiel von Taifun)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Salatgurke, entfernen Sie die Enden und schneiden Sie die Gurke mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Danach spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schneiden mit einem Messer den unteren Teil des Gemüses ab und trennen die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann entfernen Sie auch die feinen Blätter der Stiele und befreien den Sellerie falls nötig mit einem Sparschäler von den harten Fasern bevor Sie ihn in dünne Scheiben schneiden. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Außerdem spülen Sie den Thymian mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großen Küchenmesser klein.

Gurke:

Fortsetzung:

Minestrone mit Basilikumschaum für Mölln (Kreis Herzogtum Lauenburg, vegan)

Anschließend erhitzen Sie 6 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch darin an, bis die Zutaten goldgelb sind. Dann geben Sie den Staudensellerie, die Gurke und die Möhren hinzu und braten das Ganze unter starker Hitze unter rühren (mit einem Kochlöffel) an. Nun schieben Sie die Zutaten an den Topfrand, geben das Tomatenmark hinzu, lassen es etwas tomatisieren (tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten) und vermischen die Zutaten danach wieder bevor Sie sie mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Danach gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab, lassen die Bohnen gut abtropfen und geben die Bohnen ebenfalls mit dem Bohnenkraut in den Topf. Dann rühren Sie noch den Oregano und die Tomatenstückchen ein, würzen die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer und lassen sie mit einem Deckel verschlossen etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln.

Währenddessen tupfen Sie den Tofu eventuell mit dem Küchenpapier trocken, schneiden ihn in Würfel und geben die Würfel etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit mit dem Thymian in die Suppe.

Jetzt spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, hacken ihn mit dem großen Küchenmesser grob klein pürieren das Basilikum mit dem restlichen Olivenöl und 6 Esslöffel lauwarmem Wasser in einem Gefäß mit einem Pürierstab fein. Gewürzt wird das Püree mit einer Prise Tafelsalz.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab, richten sie auf vorgewärmten tiefen Tellern an, geben den Basilikumschaum über das Gericht und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

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

unbezahlte Werbung:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten (bestimmt auch in Ihrer Stadt). Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. Mit diesem Rezept versucht Marcus Petersen-Clausen die Arche in Schleswig-Holstein zu unterstützen und den Kindern auch mal etwas veganes auf zu tischen (wir kennzeichnen das ausdrücklich als unbezahlte Werbung und haben mit der Arche nicht zu tun!).

Link: <https://www.kinderprojekt-arche.de/>

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Tomate:



Brotaufstrich mit Tomate und Sesam

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Sesam, fein gemahlen
400 Gramm Weizenvollkornmehl
2 Teelöffel Tafelsalz
2 Teelöffel Muskatnuss
2 Teelöffel Currypulver
8 Esslöffel Sojasauce
1 Gemüsezwiebel
2 Fleischtomaten

Spülen Sie die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien Sie die Tomaten von dem grünen Stielansatz und schneiden Sie sie in grobe Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel.

Sieben Sie das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel, geben Sie die gemahlenen Sesamkörner, klein geschnittene Tomaten und die Zwiebelwürfel hinzu und füllen Sie die Zutaten in einen Mixer, in dem Sie sie mixen. Anschließend schmecken Sie den Brotaufstrich mit der Sojasauce, dem Curry, etwas Tafelsalz und Muskatnuss ab und füllen ihn in ein verschließbares Gefäß in dem Sie den Brotaufstrich kühl lagern.

Nebenbei (weil der Autor katholischer Christ ist):

Gebet zum heiligen Petrus.

Simon Petrus, du Hirt der Herde Christi, Apostelfürst; dich kannte der Herr, bevor er dich vom Fischerkahn berief, und setze dich zum Herrscher über sein Volk; dir übergab er die Schlüssel des Himmelreiches, dich nannte er den Fels und baute auf dir seine Kirche; für dich hat er gebetet, dass dein Glaube nicht wanke; komm und stärke auch uns, deine Brüder! Du verstehst unsere Schwäche, denn du warst selber einmal kleingläubig, er aber gab dir seine gute und rettende Hand. Bitte für uns, dass auch wir die Hilfe des Herrn erfahren, wenn wir auf schwankenden Wogen in den Stürmen des Lebens den Mut verlieren. Und wenn wir das Unglück gehabt haben und den Herrn durch unsere Sünde verleugnet haben, dann bitte den Herrn, dass er auch uns einen Blick aus seinen erbarmenden Augen schenke, auf dass wir hingehen und unsere Schuld bitterlich beweinen. Du Schlüsselwart des Himmlischen Reiches, öffne auch uns die Türe zur ewigen Heimat! Amen.

Haferflocken:

Bircher Müsli Tropicana

Menge: 4 Portionen

240 Gramm Haferflocken

160 Gramm Nüsse und Früchte, gemischt oder getrocknete Aprikosen, Datteln, Mango, Papaya mit Cashewkernen

20 Gramm Kokosflocken

600 Gramm Cashewmilch (Cashewdrink)

200 Gramm Kokoswasser (Kokos-Mango-Wasser)

etwas frisches Obst

Befreien Sie die Nüsse von der Schale und zerkleinern Sie sie mit den Trockenfrüchten etwas mit einem großem Küchenmesser (oder hacken Sie beide Zutaten). Dann vermengen Sie die Nüsse und die Trockenfrüchte mit den Haferflocken und den Kokosraspeln in einer verschließbaren Box. Danach gießen Sie die Cashewmilch und das Kokoswasser dazu, rühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel um und stellen das Müsli in der Box verschlossen über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen können Sie bei Bedarf einen Schluck Cashewmilch oder Kokoswasser dazugeben und das Müsli in tiefen Tellern mit frischen Obst, zum Beispiel einer Birne oder einem Apfel, garnieren. Dazu spülen Sie das Obst bitte mit kaltem Wasser ab, reiben es kurz trocken, befreien es mit einem großen Küchenmesser von den Kerngehäuse und schneiden das Obst dann in Scheiben.

Unser Tipp:

Sie können die Cashewmilch und das Mango-Kokos-Wasser durch andere Flüssigkeiten wie Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch usw. ersetzen und einen Schluck Mangosaft dazugeben. Hauptsache ist, dass Sie auf etwa 200 Gramm Flüssigkeit pro Portion kommen.

Banane:

Zoats (Zucchini mit Haferflocken)

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Zucchini

10 Esslöffel Haferflocken

420 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Wasser

1 Teelöffel Zimt

etwas Süßstoff

etwas Kakaopulver, Proteinpulver oder Kokosraspel

2 Bananen oder 1 Handvoll Beeren, Tiefkühlware oder frische

Befreien Sie die Zucchini von den Stielansätzen und spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trockenreiben. Dann raspeln Sie die Zucchini auf einer feinen Küchenreibe. Danach vermischen Sie die Haferflocken in einer Schüssel mit der Sojamilch, dem Zimt und eventuell einem Süßungsmittel. Anschließend geben Sie die Zutaten mit den Zucchini in einen Topf und erhitzen alles auf einer Kochstelle.

Bei Bedarf können Sie noch Kakaopulver, Proteinpulver oder Kokosraspel einrühren. Für eine fruchtige Zoats können Sie eine halbe, zermatschte Banane oder Beeren einrühren

Wenn nötig, können Sie noch mehr Flüssigkeit hinzufügen. Die Zoats lassen Sie bitte so lange köcheln, bis sie cremig sind. Zum Schluss richten Sie das Frühstück in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit einem beliebigen Topping.

Fenchel:

Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig

Menge: 1 Laib

400 Gramm Roggenmehl, Type 997
400 Milliliter Wasser, lauwarm, etwa 35 Grad Celsius
80 Gramm Anstellgut, vom Roggensauerteig
50 Gramm Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Leinsaat
500 Milliliter Bier (Schwarzbier), oder Starkbier
450 Gramm Dinkelmehl (Vollkorn-), oder Weizenvollkornmehl
450 Gramm Roggenmehl, Type 997
25 Gramm Tafelsalz
5 Gramm Kümmelpulver
5 Gramm Korianderpulver
5 Gramm Fenchel, gemahlen
5 Gramm Schabzigerklee, gemahlen

Für den Sauerteig:

Verrühren Sie 400 Gramm gesiebtes Roggenmehl in einer Schüssel mit dem Wasser und dem Anstellgut und lassen Sie die drei Zutaten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt im Warmen (wir stellen das Ganze immer in den Backofen und schalten nur das Licht ein) etwa 10-14 Stunden gären.

Dann nehmen Sie vom fertigen Sauerteig etwa 80 Gramm ab und heben ihn für das nächste Backen auf.

Zeitgleich verrühren Sie das gesiebte Dinkelvollkornmehl in einer Schüssel mit den Gewürzen, den Sonnenblumenkernen und dem Bier und lassen das Ganze parallel zum Sauerteig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt quellen.

Danach mischen Sie 800 Gramm Sauerteig mit dem Bier-Gewürz-Saat-Brei und verarbeiten den Sauerteig mit etwa 450 Gramm Roggenmehl zu einem Brotteig. Der Teig soll möglichst noch leicht klebrig sein. Anschließend lassen Sie den Teig etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen. Dann schleifen Sie den Teig gut (dafür empfehlen wir Ihnen das Youtube-Video <https://youtu.be/OEmafKuaaq4> [unbezahlte Werbung]) wenn möglich mit Bäckerstärke, nicht mit Wasser um eine bessere Oberflächenform zu erreichen.

Jetzt lassen Sie den Teig in einem Gärkorbchen mit einem sauberen Tuch abgedeckt gehen, bis der Teig an der Oberfläche leichte Risse bildet und sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Auch dies machen wir in dem Backofen bei eingeschaltetem Licht (weil wir als Köche leider keinen Gärkorb besitzen). Bei uns hat es 90 Minuten gedauert, bis das Brot fertig gegangen war.

Fenchel:

Fortsetzung: Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig

Nach der Ruhezeit backen Sie das Brot bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30 Minuten und stellen dabei ein Schälchen mit Wasser in den Backofen (um Schwaden [Wasserdampf] zu bilden und eine bessere Kruste zu bekommen).

Das Brot läuft übrigens etwas in die Breite. Deshalb schalten Sie den Backofen dann auf 200 Grad Celsius herunter, wässern die Brotkrume nochmals kräftig und backen das Brot danach fertig.

Nach dem Backen wickeln Sie das Brot bitte in ein sauberes Geschirrtuch und lassen es auskühlen. Das Tuch sorgt natürlich dafür, dass die Feuchtigkeit besser im Brot bleibt. Die Krume bleibt übrigens trotzdem knusprig und resch.

Radieschen:

vegane Okroschka

Menge: 5 Portionen

- 5 Kartoffeln, gekocht (mehligkochend)
- 5 vegane hartgekochte Eier (siehe Tipp)
- 1 Salatgurken
- 1 Bund Radieschen
- 5 Lauchzwiebeln
- 1 kleiner Bund Dill
- etwas Mineralwasser, mit Kohlensäure
- 2 Becher Schlagfix
- 1 Becher CreSoy Cuisine
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie alle Zutaten in Würfel beziehungsweise schneiden Sie sie klein geschnitten, geben Sie alle Zutaten in einen Topf und würzen Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann füllen Sie den Topf mit der Schlagfix, der CreSoy Cuisine und etwas Mineralwasser (etwa 200 Milliliter, sodass eine Suppe entsteht) auf. Anschließend schmecken Sie die Suppe nochmal ab und servieren sie in tiefen Tellern kalt Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Bei uns machen wir die Zubereitung nach Gefühl, daher wird pro Person mit einer Kartoffel und einem veganem Ei gerechnet. Alles andere wird ungefähr zu gleichen Teilen verwendet. Von den Radieschen sollten eventuell nicht zu viele verwendet werden, da sie sehr dominant sind. Das Mineralwasser gibt einen schön frischen Geschmack, es das darf also nicht weggelassen werden!

Zwiebel:

Möhren - Ingwersuppe mit Curry für Soltau (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
30 Gramm Margarine
400 Gramm Möhren
1 Esslöffel Curry, (mild)
1 Schuss Weißwein (oder hellen Traubensaft)
100 Milliliter Orangensaft
2 Prisen Ingwer (frisch gerieben)
1 Teelöffel Agavendicksaft
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
300 Milliliter Sojasahne
50 Gram Sojajoghurt
etwas Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser grob in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen den grünen Stielansatz und schneiden die Möhren anschließend ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und braten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die Möhren mit in den Topf und dünsten sie kurz mit an. Dann fügen Sie das Curry und den Agavendicksaft hinzu verrühren die Zutaten im Topf gut mit einem Kochlöffel bevor Sie sie mit dem Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ablöschen und den Topfinhalt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Ist die Flüssigkeit fast verkocht, gießen Sie bitte den Orangensaft und die Gemüsebrühe in den Topf. Nebenbein schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp), schneiden ihn mit einem Gemüsemesser in Scheiben und geben den Ingwer in die Suppe. Danach legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen Sie die Möhren - Ingwersuppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Sind die Möhren weich fügen Sie bitte die Sojasahne und den Sojajoghurt hinzu. Dann lassen Sie die Suppe noch einmal bei großer Hitze aufkochen, ziehen den Topf danach von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Gegebenenfalls können Sie sie noch mit Tafelsalz abschmecken.

Nun spülen Sie den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Korianderblättern von den Stengen.

Zwiebel:

Fortsetzung: Möhren - Ingwersuppe mit Curry für Soltau (vegan)

Zum Schluss füllen Sie die Möhren-Ingwersuppe in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und dekorieren sie mit den Korianderblättern bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

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

Ingwer schälen:

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

Möhren:



Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Basmati

300 Gramm Chinakohl

Für die Füllung:

1 Zwiebel, gepellt, halbiert, in Scheiben geschnitten

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

100 Gramm Champignons, abgerieben, in feine Scheiben geschnitten

2 Esslöffel weißes Mehl

100 Gramm Sojabohnen, gewaschen, gut abgetropft

2 Esslöffel weißes Mehl

10 Gramm Ingwer, geschält, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, abgezogen, fein gehackt

3 Esslöffel Sojaöl

3 Esslöffel Sojasauce

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Speisestärke

etwas Wasser, kaltes

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

Nebenbei kochen Sie den Reis bitte wie gewohnt.

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

Möhren:



Fortsetzung: Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

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

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

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

Rote Bete:

Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack für Finkenwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Himbeeren, frisch oder eventuell auch Tiefkühlware
800 Milliliter Rote-Bete-Saft
4 Rote Bete, gekocht, vakuiert (oder aus dem Glas)
1 Stücke Ingwer
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Spritzer Zitronensaft
etwas braunen Zucker
4 Esslöffel Margarine
2 Esslöffel weißes Mehl
8 Scheiben Baguettes
1 Portion veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipps)
etwas Pfeffer, grob, aus der Mühle
etwas Minze, zum Garnieren

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

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

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

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

Rote Bete:

Fortsetzung: Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack für Finkenwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

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

Anschließend rösten Sie die Baguettescheiben bei mittlerer Hitze in einer Pfanne (ohne Speiseöl), verstreichen den veganen Frischkäse (siehe Tipps) darauf und überbacken die Baguettes kurz unter einem vorgeheiztem Grill überbacken. Danach würzen Sie die Baguettescheiben mit grobem Pfeffer aus der Mühle.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in tiefe vorgewärmte Teller oder Suppentassen an und garnieren sie mit der Minze bevor Sie die Suppe mit den Baguettescheiben (extra) Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

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

Rote Bete:

Fortsetzung: Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack für Finkenwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

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

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gott will uns speisen,

Gott will uns tränken,

nun lasst uns still die Augen senken

https://www.koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Ringelbete:

Ringelbete-Spaghetti mit Revo Lachs aus Pflanzen-Sojasahne-Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Knollen Ringelbete, frisch
etwas Speiseöl
nach eigenem Belieben Piment
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Sauce:

400 Milliliter Sojasahne
400 Milliliter Pflanzenmilch
2 Teelöffel Dill
2 Teelöffel Estragon
2 Esslöffel Agaviendicksaft
2 Esslöffel Senf (mittelscharf)
2 Esslöffel Meerrettich aus dem Glas
320 Gramm Revo Lachs aus Pflanzen

Außerdem:

ein paar Einweghandschuhe

Schälen Sie die Ringelbete mit einem großen Küchenmesser und den Handschuhen (weil auch Ringelbete abfärbt) und schneiden Sie sie in Spaghetti. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, braten die Ringelbete darin an, geben sie dann in einen Topf mit Wasser mit Tafelsalz, Piment und etwas Pfeffer und kochen die Bete bissfest.

Während des Kochens hacken Sie die Kräuter mit einem großen Küchenmesser fein und verrühren sie in einer Schüssel mit der Sojasahne, der Pflanzenmilch, dem Agaviendicksaft, dem Senf und dem Meerrettich. Anschließend erwärmen Sie das Gemisch kurz in einem Topf und schmecken es nochmal mit den Gewürzen ab. Dann geben Sie die Revo Lachs aus Pflanzen dazu und lassen sie kurz bei mittlerer Hitze ziehen.

Während der Lachs zieht, gießen Sie die Spaghetti durch ein Sieb (abseihen), schrecken sie mit warmen Wasser ab und richten die Spaghetti auf flachen vor der tiefen vorgewärmten Tellern an. Dann geben Sie die Sauce darüber und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Paprika:

Gemüse mit Tofu

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Räuchertofu
4 Zehen Knoblauch
120 Gramm Frühlingszwiebeln
250 Milliliter Gemüsebrühe, vegan
12 Esslöffel Sojasauce, hell
500 Gramm Brokkoli
300 Gramm Spitzpaprikaschoten, rot
300 Gramm Spitzpaprikaschoten, gelb
2 Chilischoten, grün, frisch
6 Esslöffel Pflanzenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Küchenpapier
etwas Frischhaltefolie

Packen Sie den Räuchertofu aus und tupfen Sie ihn eventuell mit dem Küchenpapier etwas trocken bevor Sie den Tofu in kleine Würfel schneiden. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel bevor Sie den Knoblauch und den Tofu in einer Schüssel gut vermengen. Dann schneiden Sie von den Frühlingszwiebeln die Stielansätze ab und schneiden die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe bevor Sie die Ringe über die Tofuwürfel streuen. Dazu schütten Sie die Gemüsebrühe und die Sojasauce darüber und lassen Sie die Zutaten etwa 60 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen.

Während der Ruhezeit spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen und schneiden den Brokkoli danach in kleine Röschen (die dicken Stängel schneiden Sie bitte in kleine Scheiben). Nun halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Anschließend vierteln Sie die Schoten und schneiden die Viertel quer in schmale Streifen. Dann schlitzten Sie die Chilischote längs auf, entfernen die Kerne mit einem kleinen Küchenmesser (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und spülen die Schoten ebenfalls gründlich mit Wasser aus bevor Sie sie in feine Ringe schneiden.

Paprika:



Fortsetzung: Gemüse mit Tofu

Nach der Ruhezeit holen Sie die marinierten Zutaten aus dem Kühlschrank, erhitzen das Pflanzenöl in einem Wok und braten die Chili darin kurz bei großer Hitze an. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Marinade, lassen sie kurz in einem Sieb abtropfen, geben die Zutaten in den Wok und braten sie rundum goldbraun. Dann nehmen Sie die Zutaten aus dem Wok mit einem Holzpfannenwender (bitte kein Metall benutzen, das zerkratzt den Wok und die Schwebeteilchen sind krebserregend) heraus und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen.

Jetzt geben Sie die Paprika und den Brokkoli in den Wok und braten sie etwa 3 Minuten unter Rühren. Außerdem würzen Sie beide Zutaten nach eigenem Belieben. Dann gießen Sie die Tofumarinade mit den Frühlingszwiebeln hinzu und lassen das Ganze aufkochen. Danach dünsten Sie den Inhalt des Wok etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze, fügen die Tofuwürfel wieder hinzu und garen sie etwa 2 Minuten unter ständigen Rühren weiter bevor Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss richten Sie das bunte Gemüse auf flachen vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis, Glasnudeln oder chinesische Nudeln.

Lauch:

veganer Steckrübeneintopf für Uwe Seeler

Menge: 4 Portionen

30 Gramm Margarine
600 Gramm Steckrüben
300 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend
200 Gramm Möhren
75 Gramm Knollensellerie
25 Gramm Petersilienwurzeln
150 Gramm Lauch/Porree, nur das Weiße
400 Milliliter Gemüsebrühe, ca. (vegan)
etwas Tafelsalz
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren

Spülen Sie die Steckrüben mit kaltem Wasser ab, befreien Sie die Rüben gegebenenfalls von gröberem Schmutz (eventuell mit einer Draht- oder Gemüsebürste) und schälen Sie sie mit einem großem Küchenmesser. Dann zerkleinern Sie die Rüben und wiegen sie ab. Danach zerdrücken Sie die Wacholderbeeren mit dem Messerrücken, geben sie mit dem Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen und verschließen das Säckchen.

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Kartoffeln in Würfel schneiden. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren vom Grün (Stielansatz) und zerkleiner sie auch grob.

Danach spülen Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser grünlich ab, schneiden den Blattansatz und gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste mit einem großem Küchenmesser ab und entfernen die Schale ebenfalls mit dem Messer bevor Sie den Knollensellerie in Würfel schneiden.

Jetzt schälen sie die Petersilienwurzel mit einem Sparschäler (erst am dünnen, unteren Ende und dann am oberen, dickeren Ende). Danach entfernen Sie mit einem Messer die Enden und spülen die Petersilienwurzeln natürlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie trocken schütteln und in Würfel schneiden.

Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen steckt manchmal etwas Erde), entfernen die Stielansätze und schneiden das weiße von dem Lauch danach mit dem großem Küchenmesser klein (das Grüne können Sie anderweitig verwenden).

Lauch:

Fortsetzung: veganer Steckrübeneintopf für Uwe Seeler

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Topf dünsten die Kartoffeln und die Steckrüben darin unter Wenden an und fügen dann das übrige Gemüse hinzu welches Sie bitte kurz mitdünsten. Wenn das Gemüse etwas Farbe bekommt löschen Sie es mit der veganen Gemüsebrühe ab, würzen die Zutaten mit etwas Tafelsalz und legen das Gewürzsäckchen in den Topf. Danach kochen Sie den Eintopf bitte so lange bei mittlerer Hitze, bis das Gemüse weich ist.

Nach dem Garen entfernen Sie das Gewürzsäckchen mit einer Schaumkelle und zerkleinern den Eintopf mit einem Kartoffelstampfer. Außerdem fügen Sie bitte nach eigenem Geschmack noch etwas Gemüsebrühe hinzu und schmecken das Gericht mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss richten Sie den Steckrübeneintopf in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Der Eintopf schmeckt unseren Gästen gut durchgezogen und aufgewärmt eigentlich noch besser, ist also sehr gut vorzubereiten.

Uwe Seeler bevorzugte übrigens Knackwürste, schön prall, wenn sie vegan sind würden wir die Würste als Einlage empfehlen.

Sauerkraut:

Sauerkrautsuppe für Osdorf (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

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

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

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

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

Sauerkraut:

Fortsetzung: Sauerkrautsuppe für Osdorf (Bezirk Altona, vegan)

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

Varianten:

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

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Im täglichen Mal, o Herr, erkennen wir deine Güte. Wir danken dir und loben dich in Ewigkeit.

https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Linksextremistische Parteien:

(unbezahlte Werbung)

Deutsche Kommunistische Partei (DKP),
Marxistisch-Leninistische Partei Deutschlands (MLPD),
Sozialistische Gleichheitspartei (SGP),
Die Linke

Linksextremistische Bewegungen/Organisationen und Vereine:

Linksjugend solid

https://de.wikipedia.org/wiki/Linksjugend_solid

Interventionistische Linke

https://de.wikipedia.org/wiki/Interventionistische_Linke

Rote Hilfe (Verein)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_\(Verein\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_(Verein))

Kategorie:Politische Linke

https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Politische_Linke

Kategorie:Autonome Bewegung

https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Autonome_Bewegung

Verbotene Organisationen

https://www.verfassungsschutz.de/DE/themen/auslandsbezogener-extremismus/verbotene-organisationen/verbotene-organisationen_node.html

Außerdem,



Olivenöl:

Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverben (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 14 Zitronenverbenblätter
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 120 Gramm Cashewkerne
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Orange, den Saft davon
- 1 Limette, den Saft davon
- 1 Grapefruit, den Saft davon
- 4 Orangen
- 4 Grapefruits
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer
- 2 Esslöffel Himbeeressig oder Apfelessig

Die Paprikaschoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und schneiden dann die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Anschließend putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden sie in Scheiben. Die, Verbendblätter spülen Sie auch ab und schütteln die Blätter dann kurz trocken. Nun erhitzen Sie jeweils etwas Olivenöl in einem Topf und dünsten die Paprikaschoten, die Möhrenstreifen, die Verbendblätter und die Cashewkerne darin portionsweise etwa 5-6 Minuten unter mehrmaligen Wenden an. Danach bestreuen Sie Alles mit dem Zucker und lassen diesen karamellisieren. Anschließend gießen Sie die Fruchtsäfte hinzu, bringen das Ganze zum Kochen und lassen es weitere etwa 5-6 Minuten zugedeckt dünsten. Danach lassen Sie die Zutaten erkalten.

Währenddessen schälen Sie die Orangen und die Grapefruits so, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Danach schneiden Sie die Filets heraus. Die Gemüse-Cashewkern-Mischung geben Sie jetzt in eine Schüssel und heben die Orangenfilets sowie die Grapefruitfilets unter. Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit Pfeffer, Tafelsalz und Essig ab und fügen das restliche Olivenöl hinzu.

Außerdem,

Maiskeimöl:

Mini-Pizza-Herzen mit pflanzlichen Mozzarellakäse

Menge: 4 Portionen

Für den Hefeteig:

300 Gramm Vollkorn-Weizenmehl

21 Gramm frische Hefe

200 Milliliter lauwarmes Wasser

1 Bund Petersilie (geschnitten)

1 Bund Sauerampfer

2 große Knoblauchzehen

1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz

Für den Belag:

300 Gramm Möhren

1 Esslöffel Maiskeimöl

etwas Salz

300 Gramm kleine Tomaten

300 Gramm kleine Zucchini

300 Gramm Pflanzlicher Mozzarellakäse (siehe Tipp)

1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

4 Esslöffel Maiskeimöl

1 Esslöffel klein geschnittenes Basilikum

etwas Zucker

Außerdem:

2 Blatt Backpapier

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel, drücken in die Mitte eine Vertiefung ein und bröckeln dann die Hefe hinein. Danach geben Sie etwas Wasser hinzu und verrühren mit die Hefe mit einem kleinen Teil des Mehls vorsichtig mit einer Gabel. Dann lassen Sie die Zutaten etwa 10-15 Minuten gehen.

Währenddessen spülen Sie den Sauerampfer ab und schütten ihn kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stielen und schneiden sie klein. Danach ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Außerdem,

Maiskeimöl:



Fortsetzung: Mini-Pizza-Herzen mit pflanzlichen Mozzarellakäse

Das restliche Wasser, das Maiskeim-öl, etwas Salz, die Kräuter (inklusive der gewaschenen und geschnittenen Petersilie) und die Knoblauch-würfel geben Sie nun zu dem Vorteig in die Rührschüssel. Anschließend verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethacken) erst auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe zu einem glatten Teig. Den Teig bestäuben Sie danach mit etwas Mehl und lassen ihn zugedeckt an einem warmen Ort gehen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat (das dauert etwa 30 Minuten).

Den gegangenen Teig bestäuben Sie leicht mit Mehl, nehmen ihn dann aus der Schüssel und teilen ihn in 12 Portionen. Aus den einzelnen Teig-Portionen formen Sie jetzt mit bemehlten Händen 12 herz-förmige Pizza-Böden mit einem kleinen Rand. Dann belegen Sie zwei Backbleche mit dem Backpapier und legen anschließend die Pizza-Böden auf die Bleche.

Nun lassen Sie den Teig zugedeckt nochmals so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich sichtbar vergrößert hat (das dauert etwa 20 Minuten). In der Zwischenzeit putzen Sie für den Belag die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie dann in Scheiben. Das Maiskeim-öl erhitzen Sie nebenbei in einem kleinen Topf. Dann geben Sie die Möhren-scheiben hinein und dünsten sie darin an. Gewürzt werden die Möhren-Scheiben mit wenig Salz und Zucker, danach lassen Sie sie etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest dünsten.

Während des dünsten heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius vor.

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach schneiden Sie die Tomaten bitte in Scheiben. Anschließend spülen Sie die Zucchini ab, schneiden die Enden ab und schneiden die Zucchini in Scheiben. Dann schneiden Sie den Mozzarella in Würfel.

Jetzt belegen Sie vier Pizza-Herzen dicht mit den Zucchini-Scheiben, 4 mit den Möhren-scheiben und 4 mit den Tomaten-Scheiben.

Die Pizza-Herzen bestreuen Sie danach bitte mit den Mozzarella-Würfeln und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz. Dann schieben Sie die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den vorgeheizten Backofen und backen die Pizza-Herzen etwa 15 Minuten je Backblech.

Außerdem,



Maiskeimöl:

Fortsetzung: Mini-Pizza-Herzen mit pflanzlichen Mozzarellakäse

Zum Schluss beträufeln Sie die gebackenen Pizza-Herzen mit dem Mais-keim-öl, bestreuen sie mit dem klein geschnittenen Basilikum und servieren das Gericht heiß.

Unser Tipp:

Hier ist unser Rezept für Pflanzlicher Mozzarellakäse, damit wird das Rezept sogar vegan!

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

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

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

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

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

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

Weiterer Tipp (unbezahlte Werbung):

Wenn Sie Mozzarella lieben möchten wir von Köche-Nord.de Ihnen gerne einmal einen sehr lesenswerten Artikel von Aktiontier.org empfehlen! Klicken Sie doch bitte einmal:

<https://www.aktiontier.org/themen/verbraucherschutz/bueffelmozzarella/>

Außerdem,

Margarine:

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.

Index:

Orangen-Eisberg-Salat **Seite:** 03
Ahrensburger Salatteller mit Sprossen **Seite:** 04
Postelein-Salat (Portulak -Salat) mit Äpfeln und Maronen **Seite:** 05
Salatsuppe für Blankenese (Bezirk Altona) **Seite:** 06-07
Mangold-Kokosmilch-Suppe für Stadtteil Huchting (Stadtbezirk Süd) **Seite:** 08-09
Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus **Seite:** 10-11
Pizza Rucola **Seite:** 12-16
Spaghetti Broccoli **Seite:** 17
Bolognese aus Blumenkohl **Seite:** 18

Grünkohl mit Curry **Seite:** 19
Minestrone mit Basilikumschaum für Mölln (Kreis Herzogtum Lauenburg) **Seite:** 20-21
Brotaufstrich mit Tomate und Sesam **Seite:** 22
Bircher Müsli Tropicana **Seite:** 23
Zoats (Zucchini mit Haferflocken) **Seite:** 24
Die Bäcker werden fluchen Roggenmischbrot mit Sauerteig **Seite:** 25-26
vegane Okroschka **Seite:** 27
Möhren - Ingwersuppe mit Curry für Soltau **Seite:** 28-29

Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking) **Seite:** 30-31
Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack für Finkenwerder (Bezirk Hamburg-Mitte,) **Seite:** 32-34
Ringelbete-Spaghetti mit Revo Lachs aus Pflanzen-Sojasahne-Sauce **Seite:** 35
Gemüse mit Tofu **Seite:** 36-37
veganer Steckrübeneintopf für Uwe Seeler **Seite:** 38-39
Sauerkrautsuppe für Osdorf (Bezirk Altona) **Seite:** 40-41
Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbena **Seite:** 42
Mini-Pizza-Herzen mit pflanzlichen Mozzarellakäse **Seite:** 43-45
Kirsch-Streuselkuchen **Seite:** 46

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

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

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.köche-nord.de

[Koch.Mellendorf/](https://www.köche-nord.de)