

**Achtung!**

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Calciummangel vor dem Gebrauch dieses kostenlosem Kochbuch mit Ihren Hausarzt ab! Der Autor Marcus Petersen-Clausen ist kein Mediziner oder ein Ernährungsberater und kann leider nicht genau sagen ob Sie einen Mangel an Calcium mit diesem Kochbuch ausgleichen können (dieses Kochbuch soll nur Gerichte aufzeigen in dem Calcium enthalten ist)!

Freundliche Grüße  
Marcus Petersen-Clausen  
[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)



Bild: Heidelbeeren  
(Blaubeeren)

**Vitamin C Kochbuch**  
von [Köche-Nord.de](http://Koeche-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 User fvon Köche-Nord.de!

In diesem kostenlosem Kochbuch möchten wir uns mit Lebensmitteln beschäftigen die Vitamin C enthalten.

Vitamin C wird unter anderem gebraucht zum Aufbau des Bindegewebes (Kollagen), der Knochen und der Zähne. Es wirkt antioxidativ, das heißt, es fängt schädliche Verbindungen wie freie Radikale und reaktive Sauerstoffspezies ab und schützt so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden.

Fehlt Vitamin B12, kommt es zu Nervenschäden. Mögliche Folgen sind Symptome wie Müdigkeit, Schwäche, Blutarmut und Nervenstörungen. Die Ursachen für einen Vitamin-B12-Mangel sind ebenso vielfältig wie die Symptome.

Übrigens:

Probanden mit niedrigen Vitamin-C-Spiegeln wiesen signifikant ausgeprägtere Symptome einer Depression auf. Bei einer Untersuchung von 42 Studenten, wurde nachgewiesen, dass eine Gabe von täglich 500 mg Ascorbinsäure, das Gefühl von Angst vermindert und die geistige Leistungsfähigkeit verbessert.

Die empfohlene Vitamin C-Zufuhr für Männer liegt bei 110 mg/Tag, für Frauen bei 95 mg/Tag. Schwangeren werden 105 mg und Stillenden 125 mg/ Tag empfohlen.

**Achtung:**

Bei täglich mehr als 2.000 Milligramm Vitamin C kann es zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Vitamin C steigert die Eisenresorption, weshalb es für Personen mit Erkrankungen, die zu einer Überladung mit Eisen führen können, problematisch sein kann, viel Vitamin C zu sich zu nehmen.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

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

**Inhalt:**

Hagebutte Seite: 03

Sanddornbeere Seite: 04

Guave Seite: 05

Schwarze Johannisbeere Seite: 06-07

Rote Paprika Seite: 08

Brokkoli Seite: 09-10

Rosenkohl Seite: 11

Grünkohl Seite: 12-13

Vogelbeere (Ebereschenfrucht) Seite: 14

**Weitere gute Quellen für Vitamin-C:**

Erdbeere Seite: 15-16

Zitrone Seite: 17-18

Orange Seite: 19-20

Rotkohl Seite: 21-22

Spinat Seite: 23-25

Weißkohl Seite: 26-27

Kiwi Seite: 28

Mango Seite: 29-30

Heidelbeere Seite: 31

Ananas Seite: 32

Sauerkraut Seite: 33-34

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

**Hagebutte:**

Spitzbüble



Menge: 1 Portion

250 Gramm Margarine  
375 Gramm weißes Mehl  
180 Gramm braunen Zucker  
2 Pakete Vanillezucker  
Hagebuttenmarmelade; oder Gelee,

zum Fertigstellen:  
etwas Zitronenglasur; ODER Puderzucker

Bereiten Sie den Teig wie einen Mürbeteig zu, rollen Sie ihn bis zu einer 5 Millimeter Dicke aus und stechen Sie den Teig rund oder gezackt in 3 Größen aus. Dann backen Sie den Teig bei 200 Grad Celsius etwa 15 Minuten schön blassgelb. Danach setzen Sie den Teig Kalt in je 3 Stück zusammen und streichen dazwischen die heiße Hagebuttenmarmelade.

Zum Schluss bestreichen Sie diese kleinen Terrassen mit der Zitronenglasur oder bestreuen sie mit etwas Puderzucker.

## Sanddornbeere:



Sanddornkonfitüre mit Schuss

Menge: 4-5 Gläser

1 Kilogramm Sanddornbeeren

950 Gramm Gelierzucker

10 Zentiliter Orangenlikör

Geben Sie die Sanddornbeeren in ein grobes Sieb und tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Danach nehmen Sie das Sieb wieder aus der Schüssel und lassen die Sanddornbeeren in einer weiteren Schüssel gut abtropfen.

Danach lassen Sie die Sanddornbeeren in einem kleinem Kochtopf bei kleiner Hitze im eigenen Saft zerfallen. Sobald die Beeren weich sind streichen Sie sie durch ein feines Haarsieb, damit die Kerne nicht in die Konfitüre kommen. Anschließend mischen Sie den Fruchtbrei mit dem Gelierzucker, geben das Gemisch wieder in den Kochtopf und lassen es bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel aufkochen.

Nun lassen Sie die Konfitüre etwa 5 Minuten kochen und ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle. Zum Schluss mischen Sie die Konfitüre mit dem Orangenlikör, geben sie in heiß ausgespülte Gläser und verschließend die Gläser schnell.

Haltbarkeit: 8 Monate

Zubereitungszeit: 50 Minuten

**Guave:**

Guaven-Zitronen-Dink



Menge: 1 Portion

1 Guave, reif  
75 Gramm Sojajoghurt  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
1 Esslöffel Agavendicksaft  
100 Milliliter Mineralwasser, medium

Spüle Sie die Guave mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden Sie die Guave mit einem großen Küchenmesser in Stücke.

Dann geben Sie die Guavestücke mit den anderen Zutaten in einen Mixer und pürieren sie fein. Anschließend gießen Sie den Drink in ein Glas und servieren ihn sofort Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Sie sollten sich bei diesem Drink nicht an den kleinen Körnchen der Guave stören. Diese können Sie nicht klein mixen.

## Schwarze Johannisbeere:



Nuss-Plätzchen

Menge: 45 Stück

Für den Knetteig:

150 Gramm Weizenmehl  
100 Gramm feiner Voll-Rohrzucker  
1 Packung Vanillil Zucker  
etwas Salz  
100 Gramm vegane Margarine  
100 Gramm gemahlene Haselnuskerne  
1 Esslöffel kaltes Wasser

Für die Füllung

60 Gramm Johannisbeere-Gelee

Für den Guss:

100 Gramm Puderzucker  
1 Teelöffel (gestrichen) Zimt  
1 Esslöffel (etwa) lauwarmes Wasser

50 Gramm vegane, gehackte Schokolade (eventuell)

### Außerdem:

etwas Frischhaltefolie  
etwas Backpapier

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel. Dann fügen Sie den Rohrzucker, den Vanilin Zucker, 1 Prise Salz, die Margarine (in stücken geschnitten), die Haselnuskerne und das Wasser hinzu. Die Zutaten arbeiten Sie nun mit einem Mixer (Knethacken) zunächst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe gut durch.

Danach verkneten Sie die Zutaten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig. Den Teig wickeln Sie nun in Frischhaltefolie und legen ihn mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank.

Dann heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Danach belegen Sie zwei Backbleche mit Backpapier.

Den Teig rollen Sie jetzt auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche eventuell in 2 Portionen dünn aus, stechen mit einer runden Ausstechform (mit einem Durchmesser von etwa 4 Zentimeter) insgesamt 90 Taler aus und legen sie auf die Backbleche.

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

## Schwarze Johannisbeere:



Fortsetzung: Nuss-Plätzchen

Die Backbleche schieben Sie nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den vorgeheizten Backofen und backen die Taler etwa 10 Minuten je Backblech.

Nach der Backzeit ziehen Sie die Plätzchen mit dem Backpapier von den Backblechen und lassen sie auf Küchenroste erkalten.

Währenddessen erwärmen Sie für die Füllung das Gelee leicht in einem kleine Topf unter Rühren. Dann geben Sie mit einem Teelöffel jeweils einen kleinen Klecks Gelee auf die Unterseite von 45 erkalteten Plätzchen, legen die restlichen Taler mit der Unterseite darauf und drücken sie gut an.

Für den Guss verrühren Sie danach den Puderzucker mit dem Zimt und dem Wasser zu einem dickflüssigem Guss. Anschließend geben Sie mit einem Teelöffel jeweils einen Klecks Guss auf die Plätzchen und bestreuen sie nach eigenem Belieben sofort mit gehackter Schokolade. Zum Schluss lassen Sie den Guss trocknen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Kühlzeit, Abkühlzeit und Trockenzeit

Backzeit: etwa 10 Minuten je Backblech

## Rote Paprika (oder rote Spitzpaprikaschote):

Paprikacreme aus Kroatien



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Spitzpaprikaschoten, rot  
2 Auberginen  
6 Knoblauchzehen  
1 Schuss Balsamico  
3 Esslöffel Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden Sie die Paprika mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Danach spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen den Stielansatz mit dem großen Küchenmesser bevor Sie die Auberginen ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend pürieren Sie das Gemüse mit einem Püree.

Außerdem ziehen Sie bitte die Knoblauchzehen ab und drücken sie durch eine Knoblauchpresse (oder schneiden den Knoblauch mit einem großen Küchenmesser in Würfel, bestreuen sie mit etwas Tafelsalz und reiben die Knoblauchwürfel mit dem großen Küchenmesser zu einem Brei). Dann geben Sie den gepressten Knoblauch und das pürierte Gemüse in einen Topf und lassen die Zutaten bei schwacher Hitze etwa 4 – 5 Minuten leicht köcheln.

Zum Schluss geben Sie zu der Paprikacreme etwas Essig und Olivenöl hinzu und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

### Unser Tipps:

Diese Creme schmeckt unseren Gästen sowohl kalt als auch warm.

Rote Paprikaschoten haben selbstverständlich genauso wie rote Spitzpaprikaschoten viel Vitamin C.

**Brokkoli:**

Miso-Suppe mit Brokkoli



Menge: 4 Portionen

2 Möhren  
1 Stange Lauch/Porree (dünne Stange)  
200 Gramm Pilze (Shiitake, alternativ Austernpilze)  
250 Gramm Räuchertofu  
1 Esslöffel Speiseöl  
900 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Esslöffel Gewürzpaste (Miso-Paste, Asia-Shop)  
1 Bund Schnittlauch  
300 Gramm Brokkoli  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

**Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Möhre, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Möhren kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken bevor Sie sie der Länge nach auf einer Küchenreibe in dünne Streifen hobeln. Dann schneiden Sie Möhrenstreifen mit einem großen Küchenmesser quer in feine Streifen. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch mit dem großen Küchenmesser in feine Streifen. Anschließend reiben Sie die Pilze sauber mit einem Küchentuch ab und schneiden sie ebenfalls in Streifen. Außerdem nehmen Sie den Tofu aus der Packung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Nun zerteilen Sie den Brokkoli mit einem Gemüsemesser in gleichgroße Röschen, geben die Röschen in ein grobes Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie im Sieb gut abtropfen lassen. Dann legen Sie bitte etwa 100 Gramm Brokkoliröschen zu Seite und schneiden den Stielansatz des Brokkoli (den Strunk) mit einem großen Küchenmesser klein. Danach geben Sie die Röschen und den Brokkolistrunk in einen Kochtopf und rösten die Zutaten etwa 10 Minuten an.

**Achtung:**

Es darf natürlich nur eine leichte Bräune zu sehen sein, gegebenenfalls sollten Sie die Temperatur verringern!

**Brokkoli:**

Fortsetzung: Miso-Suppe mit Brokkoli

Wenn der Topfinhalt leicht angeröstet ist geben Sie bitte die Gemüsebrühe hinzu und bringen das Ganze zum Köcheln. Danach lassen Sie die Brühe so lange kochen, bis alle Zutaten schön weich sind, das dauert etwa 20 Minuten.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Suppentopf und braten die geputzten Pilze darin unter Rühren mit einem Kochlöffel etwa 2 Minuten an. Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und legen die Möhren und den Lauch ein. Anschließend lassen Sie die Zutaten ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.

Danach rühren Sie die Miso-Paste unter die Suppe und legen den Tofu ein. Jetzt reduzieren Sie die Hitze und lassen die Suppe etwa 2 Minuten ziehen. Anschließend schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab, spülen den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden auf geben ihn in die Suppe.

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

**Unser Tipp:**

Sie können den Tofu durch Reismudeln ersetzen.

**Rosenkohl:**

Rosenkohl Eintopf

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Rosenkohl, Tiefkühlware  
2 kleine Zwiebeln  
1 Dose Tomaten, stückige  
2 Teelöffel Zucker  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnte  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver, edelsüß

**Außerdem:**

eventuell etwas getrocknete Petersilie

Geben Sie den Rosenkohl in einen Topf. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und geben sie mit den kalt abgespülten Tomaten, dem Zucker, dem Olivenöl und der Gemüsebrühe zum Rosenkohl. Danach gießen Sie kochendes Wasser dazu, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Bitte rühren Sie nicht um!

Anschließend lassen Sie den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten mit Deckel abgedeckt köcheln und schmecken das Gericht nach der Kochzeit mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver ab.

Zum Schluss richten Sie den Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern an, bestreuen ihn eventuell mit der getrockneten Petersilie und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Dieses Gericht können Sie als Hauptgericht oder als Beilage servieren.

## Grünkohl:

Grünkohltopf mit Pilzen  
Low Carb, vegan



Menge: 3 Portionen

200 Gramm Grünkohl, frische Blätter  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Zentimeter Ingwer  
1 Chilischote, mittelscharf  
250 Gramm Champignons (oder andere Pilze)  
2 Esslöffel weißes Mehl  
4 Stangen Staudensellerie oder Fenchel  
1 Paprikaschote  
2 Esslöffel Pflanzenöl oder Kokosfett  
1 Esslöffel Gewürzmischung (Dukkah)  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Grünkohlblätter kalt ab und schneiden Sie sie in 1-2 Zentimeter schmale Streifen. Wenn Sie das Gericht etwas feiner mögen, entfernen Sie die Stiele, nötig ist das aber nicht.

Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipps auf Seite 13) und schneiden sie in Scheiben. Haben Sie nicht viele, können auch Reste gegarter Kichererbsen oder ähnliches für Proteine sorgen.

Anschließend schneiden Sie alle anderen Zutaten fein oder hacken sie gegebenenfalls.

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl auf recht hoher Hitzezufuhr in einem Topf und geben die Zwiebeln und den Ingwer dort rein. Nach 3 Minuten geben Sie die Pilze und die Chili hinzu und erhitzen die Zutaten gut. Die Paprika und den Sellerie oder Fenchel fügen Sie danach hinzu und können nun auch andere Reste unterbringen. Gewürzt werden die Zutaten mit Dukkah, dann decken Sie den Topf mit einem Deckel ab und lassen den Grünkohl etwa 15 Minuten nicht zu heiß schmoren.

Nebenbei versehen Sie eine weiteren hohen Topf mit einem Dünsteinsatz, füllen ihn mit 1-2 Zentimeter Wasser (sodass er grade nicht überflutet), und bringen ihn zum Kochen. Dann geben Sie die Grünkohlstreifen in den Einsatz und dämpfen sie etwa 10 Minuten. Selbst durchgegart haben die Grünkohlstreifen noch etwas Biss.

## Grünkohl:

Fortsetzung: Grünkohltopf mit Pilzen  
Low Carb, vegan



Zum Schluss schmecken Sie den Topf mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Den Grünkohl mengen Sie bitte rasch unter oder reichen ihn getrennt.

Dazu können Sie zum Beispiel Bulgur, Reis oder ein kräftiges Roggenbrot servieren.

### Unsere Tipps:

Erhöhen Sie die Menge Grünkohl, sättigt dieses Essen durchaus auch ohne Kohlenhydratbeilage. Die grobe Konsistenz des Kohls gibt dem Gericht übrigens Fülle und dem Magen lange etwas zu tun.

Dukkah ist eine ägyptische Mischung aus Gewürzen und Nüssen oder Sesam, die Sie fertig kaufen oder selbst rösten und mischen. Mit den Zutaten können Sie herrlich variieren; sehr köstlich wird es immer.

Wir wählen Chili oder Paprika nur so scharf, dass wir sie mit den Kernen verarbeiten kann. Hier sollte eine von beiden rot, die andere gelb oder orange sein, da der Kohl ja schon grün ist.

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

## Vogelbeere (Ebereschfrucht):

Ebereschensenf



Menge: 1 Portion

150 Gramm Ebereschbeeren  
10 Esslöffel Essig (Apfelaperitifessig)  
5 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Esslöffel braunen Zucker  
4 Esslöffel Ahornsirup  
50 Milliliter Weißwein, lieblich (oder hellen Traubensaft)  
70 Gramm Senfpulver

Geben Sie die Vogelbeere in ein grobes Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Ebereschbeeren über einem Spülbecken gut abtropfen. Dann geben Sie die geputzten Ebereschbeeren in einen Litermaß und pürieren sie mit einem Pürierstab. Danach rühren Sie die ganzen anderen Zutaten unter und geben das Senfmehl nach und nach hinzu bevor Sie die Zutaten nochmals sehr kurz pürieren. Anschließend gießen Sie das Püree in einen Kochtopf und erhitzen sie leicht bei kleiner Hitzezuruf (nicht über 40 Grad Celsius). Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen ihn etwa 2 Stunden stehen.

Während der Ruhezeit spülen Sie bitte die Gläser mit heißem Wasser aus.

Die Masse im Topf dickt übrigens noch nach, eventuell können Sie noch Wein oder Traubensaft dazugeben und den Ebereschensenf dann in die gespülten Gläser füllen.

### **Unser Tipp:**

Dieser Senf schmeckt leider leicht bitter, deshalb geben wir gerne etwas Agavendicksaft, braunen Zucker und Ahornsirup dazu.

**Erdbeere:**

## Erdbeer-Wackelpudding-Shot

Menge: 2 Portionen

120 mittel-große Erdbeeren  
2 Pakete Götterspeise (Wickelpuddingpulver, rot, vegan)  
400 Milliliter Tequila  
200 Milliliter Limoncello  
400 Milliliter Wasser  
200 etwas braunen Zucker  
2 Limetten, oder 4

**Außerdem:**

etwas braunen Zucker, zum Dekorieren

Geben Sie als erstes die Erdbeeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen Sie das Sieb danach wieder aus der Schüssel und lassen Sie die Beeren gut abtropfen während Sie sie entstielen. Dann schneiden Sie das untere und obere Ende der Erdbeeren mit einem Gemüsemesser gerade ab, sodass die Erdbeeren aufrecht stehen können. Danach holen Sie die Erdbeere vorsichtig mit dem Gemüsemesser aus, ohne die Seitenwände zu durchstehen.

Anschließend verrühren Sie den Wickelpuddingpulver in einem Topf mit dem braunem Zucker, geben das Wasser, dem Tequila und den Limoncello hinzu und erhitzen die Zutaten solange, bis der Zucker ganz gelöst ist. Der Topfinhalt sollte allerdings nicht kochen, deshalb erhitzen Sie ihn bitte bei mittlerer Hitze!

Nun geben Sie die ausgehöhlten Erdbeeren auf flache Teller und verteilen danach die Flüssigkeit vorsichtig mit einem Esslöffel in die aufgestellten Erdbeeren. Dabei können Sie die Erdbeeren ruhig bis zum Rand füllen, denn der Wackelpudding sackt noch etwas ein. Wenn Sie mit dem Füllen fertig sind stellen Sie die Erdbeeren bitte für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank, am besten aber über Nacht.

**Erdbeere:**

Fortsetzung: Erdeber-Wackelpudding-Shot

Vor dem Servieren spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben die Schale einer halben Limette mit einer Küchenreibe ab. Dann mischen Sie die Limettenschale in einer Schüssel mit dem braunen Zucker, befeuchten den Rand der Erdbeeren an einer Limettenspalte und rollen die Erdbeeren dann durch die Zuckermischung.

Zum Schluss richten Sie den Erdeber-Wackelpudding-Shot auf kleinen Kuchentellern an, dekorieren sie mit einer dünnen Limettenspalte und serviere Ihren Gästen das Dessert.

**Unser Tipp:**

weitere Puddinge finden Sie in folgendem kostenlosem Kochbuch unter:

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=806>

**Zitrone:**

Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen

Menge: 4 Portion

600 Gramm Süßkartoffeln  
425 Gramm Kichererbsen aus der Dose  
1/2 Esslöffel Korianderpulver, gemahlen  
1/2 Esslöffel Kreuzkümmelpulver, gemahlen  
1/2 Esslöffel Paprikapulver, optional geräuchert  
1 Zitrone  
60 Gramm Humus  
3 Esslöffel Dill (getrocknet)  
3 Zehen Knoblauch  
etwas Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßte, alternativ Wasser  
50 Gramm Kirschtomaten  
20 Gramm Petersilie  
etwas Chilisauce mit Knoblauch

**Außerdem:**

etwas Backpapier  
etwas Olivenöl

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und spülen die Kirschtomaten mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie auch in Würfel schneiden. Außerdem spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren sie der Länge nach mit einem großen Küchenmesser. Sie können die Kartoffeln übrigens auch ganz lassen, das verlängert aber natürlich die Backzeit auf etwa 45 Minuten bis 60 Minuten.

Danach geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen gut in dem Sieb über dem Spülbecken abtropfen. Anschließend geben Sie die das Olivenöl, die Kichererbsen sowie die Gewürze (Koriander, Kreuzkümmel, Paprika) in eine Schüssel, vermengen die Zutaten und geben sie danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Nun reiben Sie die Kartoffeln mit etwas Olivenöl ein, salzen sie leicht und geben sie dann mit der Schnittfläche nach unten auf das gleiche Backblech wie die Kichererbsen. Je nach Größe des Backblechs kann es natürlich nötig sein, für die Kartoffeln ein separates Blech zu benutzen.

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

**Zitrone:**

Fortsetzung: Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen

Danach schieben Sie die Kartoffeln und die Kichererbsen nun für etwa 25 Minuten in den Backofen.

Während die Kartoffeln und Kichererbsen im Backofen rösten bereiten Sie bitte die Sauce vor:

Dazu halbieren Sie die Zitrone, pressen den Saft einer halben Zitrone aus (am besten durch ein feines Sieb damit Sie keine Zitronenkerne im Saft haben) und vermischen den Humus in einer Schüssel mit dem getrockneten Dill, dem Zitronensaft der halben Zitrone und den gehackten Knoblauchzehen. Anschließend verdünnen Sie das Gemisch in der Schüssel mit der Mandelmilch oder Wasser so weit, dass Sie die Sauce später über die Kartoffeln gießen können. Nun schmecken Sie die Sauce noch mit Tafelsalz, Pfeffer und den benutzten Gewürzen ab.

Jetzt bereiten Sie bitte noch das Petersilie-Tomaten-Topping vor:

Dazu vermengen Sie die gewürfelten Tomaten mit der gehackten Petersilie, etwas Zitronensaft sowie ein wenig von der Chilisauce und stellen das Gemisch kurz beiseite, damit das Ganze etwas durchziehen kann.

**Unser Tipp:**

Haben Sie keine Chili-Knoblauch-Sauce, können Sie auch einfach Chili als Pulver oder frisch und ein wenig Knoblauch nehmen.

Sobald die Kichererbsen im Backofen goldbraun und die Süßkartoffeln weich geworden sind, nehmen Sie beide Zutaten bitte aus dem Ofen (bitte benutzen Sie Handschuhe, die Form ist sehr heiß).

Danach geben Sie die Süßkartoffeln mit einer Schaumkelle mit der Schnittseite nach oben auf vorgewärmte Teller und zerdrücken das Kartoffelfleisch ein wenig mit einer Gabel. Darauf verteilen Sie die Kichererbsen und übergießend das Gericht mit der Humus-Sauce. Zum Schluss garnieren Sie die mediterranen gebackenen Süßkartoffeln mit dem Tomaten-Topping und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## Orange:



Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange für Neuenfelde (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 3 Zucchini, etwa 900 Gramm
- 1 Orange
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Esslöffel Rapsöl oder anderes Speiseöl
- 1 Teelöffel Currypaste, grüne
- 1 Teelöffel Chilipulver
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kurkuma

Ziehen Sie die Zwiebel ab und vierteln Sie sie mit einem großem Küchenmesser. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und halbieren ihn. Außerdem schälen Sie die Orange mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Orange in grobe Würfel. Anschließend spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, schneiden mit dem großem Küchenmesser die Enden von dem Gemüse ab und schneiden die Zucchini dann in grobe Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem ausreichend großen Topf. Dann dünsten Sie die Zwiebel und den Knoblauch darin an und geben die Orange hinzu wenn der Knoblauch glasig ist. Außerdem fügen Sie die Zucchini hinzu und lassen die Zutaten unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze etwas anbraten. Anschließend geben Sie die Kokosmilch mit in den Topf und lassen die Suppe bei großer Hitze etwas mit köcheln.

Wenn die Zucchini weich gekocht ist (aber noch biss hat damit noch Nährstoffe im Gemüse sind) geben Sie die Gewürze in den Topf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Nach dem Pürieren würzen Sie die Suppe nochmal bei Bedarf mit den Gewürzen würzen.

## Orange:



Fortsetzung:

Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange für Neuenfelde (Bezirk Harburg, vegan)

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

### Unsere Tipps:

Als Beilage können Sie pro Portion ein Brot, ein Stück Fladenbrot oder etwas Baguette servieren.

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

## Rotkohl:



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

Menge: 4 Portionen

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

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

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

## Rotkohl:



Fortsetzung:

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

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

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

### Unser Tipp:

Unser kostenloses Kochbuch "hamburger Stadtteilsuppen" finden Sie unter dem folgendem Link: <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=796>

## Spinat:



Pizza Saloniki  
mit Spinat, Cashew-Kräuter-Weichkäse, Knoblauch und frische Fleischtomate

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

150 Gramm Spinat (Tiefkühlwahre)  
1 Portion Cashew-Kräuter-Weichkäse (siehe Tipp auf Seite 36)  
etwas Knoblauchpulver, 1 frische Fleischtomaten  
6 Basilikum-Blätter  
3 Tropfen Olivenöl  
1 Olive

Vorbereitung:

Lassen Sie den Spinat in einem Sieb über einer Schüssel (am besten über Nacht) auftauen.

Am nächsten Tag 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.

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 Knethaken 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.

Nun spülen Sie die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, entfernen den grünen Stielansatz und schneiden die Tomaten in Scheiben.

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

## Spinat:



Fortsetzung: Pizza Saloniki  
mit Spinat, Cashew-Kräuter-Weichkäse, Knoblauch und frische Fleischtomate

### 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 Holzschieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

### Für eine Saloniki belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

150 Gramm Spinat (Tiefkühlwahre)  
1 Portion Cashew-Kräuter-Weichkäse (siehe Tipp auf der nächsten Seite)  
etwas Knoblauchpulver  
1 frische Fleischtomaten  
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 die folgenden Videos damit Sie wissen was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen  
<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac%20> (unbezahlte Werbung)

oder:  
HOW TO - Teig schleifen  
<https://youtu.be/7eb0sUTBTqw%20> (auch unbezahlte Werbung)

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

## Spinat:

Fortsetzung: Pizza Saloniki



Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse

Menge: 3 Portionen (etwa 180 Gramm)

50 Gramm Cashewkerne

1/2 Zwiebel (etwa 20 Gramm)

1/2 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Hefeflocken

etwas Tafelsalz

1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill)

1/2 Teelöffel Agar-Agar

1 Teelöffel neutrales Speiseöl

Die Cashewkerne übergießen Sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser und weichen sie zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht. Dann gießen Sie die Kerne in ein Sieb ab und brausen sie kalt ab.

Die Cashewkerne und 125 Milliliter kaltes Wasser geben Sie in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie jetzt, schneiden beides in kleine Würfel und fügen beides mit den Hefeflocken sowie 1 großen Prise Salz hinzu. Dann pürieren Sie das Ganze fein. Die Kräuter waschen Sie, schütteln sie trocken, hacken sie und rühren sie unter.

Das Agar-Agar kochen Sie mit 50 Milliliter Wasser in einem Topf unter Rühren einmal auf. Sobald die Flüssigkeit leicht andickt, rühren Sie die Cashewmasse unter. Dann kochen Sie das Ganze erneut auf und lassen es unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln. Die Masse schmecken Sie danach nochmals mit Salz ab.

Anschließend fetten Sie eine kleine Schüssel mit Speiseöl ein, gießen die Cashewmasse hinein, lassen sie abkühlen und lassen sie dann zugedeckt etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden. Zum Schluss stürzen Sie den Cashew-Kräuter-Weichkäse aus der Form.

**Weißkohl:**

Kohleintopf - Bigos

Menge: 4 Portionen

- 1 kleiner Kopf Weißkohl
- 1 Paket Sauerkraut
- 400 Gramm Champignons
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 1 Zwiebel
- 600 Gramm Räuchertofu
- 2 Tuben Tomatenmark mit Würzgemüse
- nach eigenem Belieben Speiseöl
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 2 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)
- 4 Wacholderbeeren

**Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Vierteln Sie den Weißkohl mit einem großem Küchenmesser, spülen Sie die Viertel einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen Sie sie gut abtropfen und entfernen Sie danach die Stielansätze mit dem Messer. Anschließend schneiden Sie den Weißkohl mit dem Messer in dünne Streifen oder Reiben ihn mit einer Küchenreibe in feine Streifen. Dann geben Sie den Weißkohl zusammen mit dem Sauerkraut, den in der Hand zerdrückten Lorbeerblättern und den Wacholderbeeren in einen großen Topf, erhitzen den Topfinhalt bei großer Hitze und schwitzen die Zutaten an, bis der Weißkohl bissfest ist.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und putzen die Pilze (siehe Tipps auf Seite 27) die Sie dann auch in Würfel schneiden. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten beide gewürfelten Zutaten an. Nun packen Sie den Tofu aus der Verpackung aus, tupfen ihn eventuell mit dem Küchenpapier ab und schneiden den Tofu ebenfalls in kleine Stücke bevor Sie ihn mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu den Champignons und Zwiebeln in die Pfanne geben.



## Weißkohl:



Fortsetzung: Kohleintopf - Bigos

Wenn der Kohl bissfest ist, rühren Sie bitte das Tomatenmark unter, geben dann die Champignons, den Tofu und die Zwiebeln dazu, vermischen die Zutaten gut und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss lassen Sie das Gericht etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, richten es dann in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren den Kohleintopf Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Das Bigos schmeckt noch besser, wenn es einen Tag durchgezogen ist.

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 weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

**Kiwi:**

Dessert 'Islandfeuer'

Menge: 4 Portionen

- 125 Gramm Erdbeeren oder Himbeeren, frisch
- 1 Esslöffel braunen Zucker
- 250 Gramm Simply V cremiger Frischegenuß (Quark alternative)
- 2 Esslöffel Milch
- 2 Esslöffel braunen Zucker
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 200 Milliliter Schlagfix
- 1 Banane
- 1 Kiwi

Geben Sie die Erdbeeren oder die Himbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach über dem Spülbecken gut abtropfen. Danach geben Sie die Beeren in eine Schüssel, pürieren sie mit einem Pürierstab und stellen die Schüssel beiseite.

Anschließend geben Sie die Quark alternative, die pflanzliche Milch, den Zitronensaft und den braunen Zucker in eine weitere Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel miteinander. Außerdem geben Sie den Schlagfix in eine dritte Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif bevor Sie den Schlagfix mit dem Kochlöffel unter die vegane Quarkmasse heben.

Dann ziehen Sie die Banane ab und schälen die Kiwi mit einem Gemüsemesser bevor Sie beide Zutaten in einer vierten Schüssel miteinander mit dem Pürierstab pürieren.

Danach schichten Sie das Dessert bitte folgendermaßen in Kelchgläser ein:

1. Schicht pürierte Erdbeeren oder Himbeeren
2. Schicht Quarkcreme und als Abschluss Kiwi-Bananenpüree.

**Wichtig:**

Erst unmittelbar vor dem Servieren sollten Sie das Dessert einschichten, die Kiwi hat ein eiweißspaltendes Enzym das das Dessert leider bitter schmecken lässt, wenn das Dessert zu lange steht.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

## Mango:

Orientalisches Curry



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln, festkochend  
400 Gramm Zucchini  
1 Mango  
2 Spitzpaprikaschoten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stücke Ingwerwurzel  
1 Chilischote, rot, oder Chiliflocken  
2 Teelöffel Currypulver  
1/2 Teelöffel Korianderpulver  
400 Milliliter Kokosmilch, ungesüßt  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, oder gekörnte Brühe (vegan)  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 Teelöffel braunen Zucker  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Umluft) vor.

Nebenbei schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz trocken und schneiden sie in Streifen. Dann halbieren Sie die Mango, entfernen den Kern und schälen die Mango mit einem Küchenmesser. Danach spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit dem Küchenmesser von den Enden und schneiden das Fruchtfleisch der Mango sowie die Zucchini ebenfalls in Streifen.

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden die Schoten in mundgerechte Würfel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beiden Zutaten in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Ingwerwurzel (siehe Tipp auf Seite 29) und schwinden sie in dünne Scheiben - je nach Geschmack, können Sie in dieses Gericht richtig viel hineingeben.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Kasserolle (auf einer Kochstelle) und geben das Gemüse und Obst mit dem Ingwer, den Knoblauchzehen und der Chilischote hinein. Dann würzen Sie die Zutaten mit dem Currypulver, dem Koriander, der Brühpulver, dem Zucker, etwas Tafelsalz und Pfeffer und geben die Kokosmilch über das Gemüse.

**Mango:**

Fortsetzung: Orientalisches Curry

Danach decken Sie die Kasserolle mit einem Deckel ab, schieben sie in den Backofen und lassen die Zutaten zugedeckt etwa 30 Minuten im Backofen garen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit je einer Weißbrotscheibe pro Person.

**Unser Tipp:**

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.

## Heidelbeere:



Fruchtaufstrich Heidelbeere

Menge: 2 Gläser

500 Gramm Heidelbeeren

250 Gramm Spezial-Gelierzucker

Verlesen Sie die Heidelbeeren:

Dafür sortieren Sie als Erstes eventuell nicht mehr ganz frische und angefaulte oder schadhafte Heidelbeeren aus (das nennt man auch "verlesen"). Dann geben Sie die übrigen Beeren in eine Schüssel mit kaltem Wasser und spülen darin die empfindlichen Früchte am besten vorsichtig ab. Anschließend geben Sie die Heidelbeeren in ein grobes Sie und lassen sie über einem Spülbecken gut abtropfen bevor Sie die Beeren abwägen, in eine hohe Glasschüssel geben und leicht zerdrücken. Danach vermischen Sie die zerdrückten Beeren mit dem Gelierzucker und decken die Schüssel mit einem Deckel (oder einem flachen Teller) ab bevor Sie den Aufstrich in der Mikrowelle etwa 5 Minuten bei 180 Watt erhitzen. Anschließend rühren Sie den Aufstrich einmal gut mit einem Kochlöffel durch, decken die Schüssel wieder ab und garen den Aufstrich weitere 6 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle.

## Ananas:



### Bad Oldesloeer Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen

Menge: 6 Portionen

750 Gramm Weißkohl  
etwas Tafelsalz  
1 rote Paprikaschote  
175 Gramm abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)  
1 große Zwiebel  
4 Esslöffel Olivenöl  
4 Esslöffel Kräuternessig  
1 Esslöffel mittelscharfer Senf (vegan)  
1/2 Teelöffel gemahlene Piment  
1/2 Teelöffel gemahlene Kümmelsamen  
etwas Ananassaft (aus der Dose)

Lösen sie als erstes von dem Weißkohl die groben, äußeren Blätter. Dann vierteln Sie den Kohl und schneiden den Strunk heraus. Die Kohlviertel hobeln beziehungsweise schneiden Sie auf einer stabilen Küchenreibe oder mit einer Küchenmaschine (wenn Sie beides nicht haben geht auch ein großes Messer) in sehr feine Streifen. Die Kohlstreifen geben Sie dann bitte in eine große Schüssel, geben 2-3 Esslöffel Tafelsalz hinzu und kneten alles mit den Händen gut durch, bis die Kohlstreifen leicht glasig werden. Dann lassen Sie den Kohl etwa 60 Minuten durchziehen. Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkerne sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schoten werden danach gründlich abgespült und in schmale Streifen geschnitten. Nun fangen Sie von den Ananasstücken den Saft auf und schneiden die Ananasstücke eventuell noch etwas kleiner.

Die Kohlstreifen geben Sie nach der Durchziehzeit in ein Sieb, lassen sie etwas abtropfen und geben sie dann wieder zurück in die Schüssel. Dann mischen Sie die Paprikastreifen und die Ananasstücke gut unter. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie erst in dünne Scheiben und halbieren die Zwiebelscheiben dann (zu Rinden). Nebenbei erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelringe dann darin glasig an. Danach nehmen Sie die Zwiebelringe mit einer Schaumkelle heraus und geben sie zu dem Ananas-Kraut-Salat in die Schüssel. Das verbleibende Olivenöl (aus der Pfanne) verschlagen Sie mit dem Essig, etwas Senf, Pfeffer, Kümmel und Piment. Dann rühren Sie etwa die Hälfte des aufgefangenen Ananassaft unter. Diese Marinade geben Sie dann bitte zu dem Ananas-Kraut-Salat, mischen sie gut unter und lassen das Ganze etwa 25-30 Minuten gut durchziehen.

Zum Schluss schmecken Sie den Salat bitte nochmal mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

## Sauerkraut:

Harrisler Sauerkrautsalat

Menge: etwa 6 Portionen



125 Gramm Feldsalat

1 kleines Bund Schnittlauch

2 1/2 Esslöffel Apfelessig

etwas Tafelsalz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

5 Esslöffel Nussöl

1,2 Kilogramm abgetropftes, mildes Sauerkraut (aus Dosen

etwas Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl

250 Gramm abgetropfte Pfifferlinge (aus der Dose oder frisch)

Verlesen Sie den Feldsalat und schneiden Sie die Wurzelenden ab. Dann waschen Sie den Feldsalat gründlich, schleudern ihn kurz trocken und verteilen ihn auf einer großen Platte oder einer in einer Schale. Danach putzen Sie den Schnittlauch und schneiden ihn in feine Röllchen. Nun verrühren Sie den Apfelessig mit Pfeffer und Tafelsalz und schlagen das Nussöl unter. Anschließend vermengen Sie das Sauerkraut mit der Sauce und richten das Ganze auf dem Feldsalat an. Jetzt erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne, braten die Pfifferlinge darin an und würzen die Pilze mit Pfeffer und Tafelsalz. Danach verteilen Sie die Pfifferlinge auf dem Sauerkraut und bestreuen zum Schluss den Salat mit den Schnittlauchröllchen.

### Unsere Tipps aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Pfifferlinge verlesen und putzen

Breiten Sie die Pilze auf einem sauberen Küchentuch vor sich aus, entfernen Sie die Pfifferlinge/Eischwämmel, die faulige Stellen haben oder die schon gummiartig sind (die sind nicht mehr gut). Gute Pfifferlinge sind übrigens immer schön gleichmäßig gelb. Dann schälen Sie die Stiele der Pilze mit einem kleinen Küchenmesser und entfernen trockene oder schwammige Stellen (oder geben sie in ein Sieb, tauchen die Pfifferlinge in kaltes Wasser und spülen die Pilze mit einer nicht zu hart eingestellten Wasserbrause 3-4 Sekunden mit kaltem Wasser ab. Die trockenen oder schwammigen Stellen müssen Sie bitte trotzdem entfernen).

## Sauerkraut:

Fortsetzung: Harrisler Sauerkrautsalat



Sollten Sie die Pfifferlinge mit Wasser putzen, müssen Sie sie danach bitte gut abtropfen lassen und die Pilze anschließend mit einem neuem Küchentuch oder Küchenkrepp gut trocken (sonst saugen sich die Pilze mit Wasser voll). Wenn Sie Zeit haben und die Pfifferlinge mit dem Messer putzen, können Sie die Abschnitte natürlich für eine köstliche Sauce oder Suppe verwenden.

Jetzt erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein Öl mit nicht zu viel Geschmack, dass sehr heiß werden kann/darf) in einer Pfanne und braten die Pilze bei starker Hitze an (damit die restliche Flüssigkeit verdunstet und die Pilze keine durch Dünsten schwammige Konsistenz bekommen).

Erwähnenswert ist außerdem, dass Pfifferlinge sehr gut mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Thymian und Oregano harmonieren!

## Unbezahlte Werbung:

[Rettet-das-huhn.de](https://rettet-das-huhn.de)



Rettet das Huhn e.V. übernimmt ausgediente Legehennen aus Massentierhaltungen und vermittelt sie an tierliebe Menschen, die diesen Tieren ein artgerechtes, erfülltes Hühnerleben schenken möchten.

Wir übernehmen die Hennen aus den Betrieben in dem Moment, in dem sie normalerweise im Schlachthof entsorgt werden würden - die Hennen sind zu diesem Zeitpunkt circa 16-17 Monate jung. Sie sind dann nichts anderes als ein Abfallprodukt der Eierindustrie und werden - sobald die Rentabilität, sprich die Legeleistung etwas nachlässt - als wertlos befunden, wie Müll entsorgt und durch neue Junghennen ersetzt. So sterben pro Jahr rund 45 Millionen Legehennen allein in Deutschland.

Jährlich können wir circa 20 000 dieser Hennen aus kooperierenden Legebetrieben übernehmen und dem lebensverachtenden System der Eierindustrie entreissen.

Jährlich führt so für circa 20 000 dieser Hennen der Weg nach einem qualvollen Jahr ins Leben, zu Menschen, die ihre Herzen für diese Tiere öffnen und ihnen ein Zuhause und ein Leben schenken.

Link: <https://www.rettet-das-huhn.de>

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

**Index:**Spitzbüble **Seite:** 03Sanddornkonfitüre mit Schuss **Seite:** 04Guaven-Zitronen-Dink **Seite:** 05Nuss-Plätzchen **Seite:** 06-07Paprikacreme aus Kroatien **Seite:** 08Miso-Suppe mit Brokkoli **Seite:** 09-10Rosenkohl Eintopf **Seite:** 11Grünkohltopf mit Pilzen **Seite:** 12-13Ebereschensenf **Seite:** 14Erdeber-Wackelpudding-Shot **Seite:** 15-16Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen **Seite:** 17-18Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange für Neuenfelde (Bezirk Harburg, vegan) **Seite:** 19-20Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan) **Seite:** 21-22Pizza Saloniki **Seite:** 23-24Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse **Seite:** 25Kohleintopf - Bigos **Seite:** 26-27Dessert 'Islandfeuer' **Seite:** 28Orientalisches Curry **Seite:** 29-30Fruchtaufstrich Heidelbeere **Seite:** 31Bad Oldesloeer Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen **Seite:** 32Harrisler Sauerkrautsalat **Seite:** 33-34

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

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

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

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

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

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

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

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

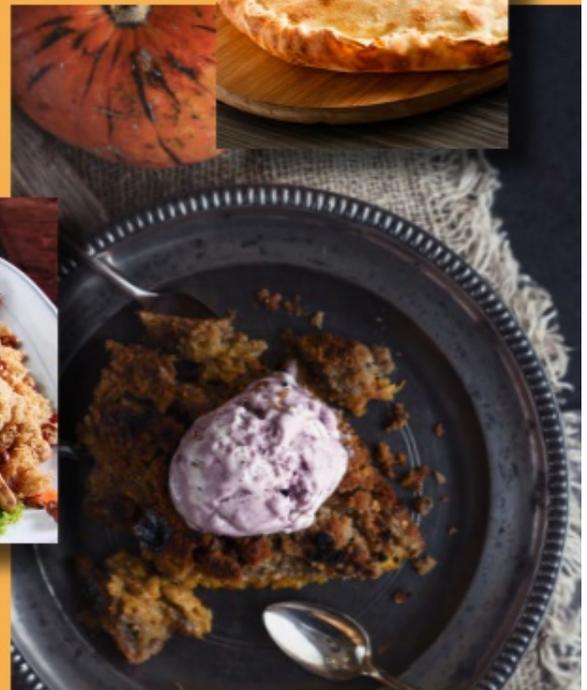
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

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

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

Chia Samen Rezepte

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



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

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