

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

Vorwort:

Der Begriff Kohlenhydratminimierung beziehungsweise Low-Carb (von englisch carb, Abkürzung für carbohydrates ‚Kohlenhydrate‘) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird. Motivation ist sehr häufig eine erwünschte Gewichtsreduktion, als Therapie einer Stoffwechselerkrankung oder als allgemeine Ernährungsform mit erhofften positiven prophylaktischen Gesundheitsauswirkungen.

Die täglichen Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die wegfallenden Kohlenhydrate ersetzen. Wir möchten mit unserem Kochbuch allen Veganern die das Gewicht reduzieren möchten ein veganes Low Carb Kochbuch zur Verfügung stellen. Die empfohlene Energiezufuhr durch Kohlenhydrate, gegenüber einer typischen westlichen Ernährung mit etwa 50 % Anteil, schwankt je nach Form der Low-Carb-Ernährung stark, von der ketogenen Diät, bei der der Anteil auf theoretisch null reduziert sein kann, bis zu Formen, welche nur geringe Reduktionen empfehlen.

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de

P.s. Wir unterstützen vegan4future.eu sowie vegan4future.de und möchten diese Seiten mit diesem kostenlosem Kochbuch (also mit Werbung) unterstützen! Besuchen auch Sie vegan4future.eu!

Inhalt:

Vorspeise **Seite** 03
Suppen **Seite** 09
Hauptspeisen **Seite** 12
Beilagen **Seite** 23
Dessert **Seite** 25
Index **Seite** 29

Vorspeise:

Chia-Frucht-Frühstück
Low-Carb, vegan, fettarm

Menge: 1 Portion

3 Esslöffel Chiasamen, zu Gel verarbeitet, siehe Tipp Rezept Chia-Gel
3 Esslöffel Kokosmilch
1 Teelöffel Xylit (Zuckerersatz)
1 Prise Zimt
etwas Vanille, gemahlen
einige Erdbeeren oder Heidelbeeren
nach eigenem Belieben Papaya
etwas Fruchtmus, kaltgerührt, optional

Verrühren Sie das Chia-Gel (siehe Tipp) mit der Kokosmilch und dem Zucker, bis sich der Zucker auflöst. Dann geben Sie den Zimt und die Vanille dazu. Danach geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen es raus und lassen die Beeren gut abtropfen. Dann schneiden Sie die Beeren eventuell klein. Die Papaya schälen Sie nun und schneiden sie in Stücke (Menge nach Bedarf). Wenn Sie kaltgerührtes Fruchtmus haben, können Sie ein paar Esslöffel dazugeben.

Unser Tipp: Chia Gel
Grundrezept, vegan

Menge: 1 Portion

500 Milliliter Wasser
5 Esslöffel Chiasamen

Füllen Sie das Wasser in ein Schraubglas und geben Sie die Chiasamen dazu. Dann rühren Sie alles gut um. Die Chiasamen müssen Sie bitte innerhalb der nächsten 30 - 45 Minuten immer wieder einmal umrühren, damit sie nicht zusammenklumpen. Danach verarbeiten Sie die Samen weiter oder stellen sie in den Kühlschrank. Dieses Gel hält mindestens 1 bis 1,5 Wochen.

Das Gel ist auch als Eiersatz für Kuchen, Kekse, Knäckebrot, in Brotrezepten, in Müsli, in Süßspeisen und deftigen Gerichten verwendbar. Mit Pflanzenmilch kann man übrigens veganen Chiapudding herstellen. Die Mengenangaben sind ca. Angaben. Das Gel sollte übrigens schön schleimig werden. Eventuell sollten Sie noch Samen oder Wasser zugeben, falls es nicht passt.

Vorspeise:

Bunter Rohkostsalat mit Räuchertofu
Low Carb, vegan

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Zucchini
2 Möhren
1 Apfel, ungeschält (Boskop)
½ Gurke
5 Radieschen, oder ein Kohlrabi
100 Gramm Räuchertofu
50 Milliliter Salatöl, zum Beispiel Rapsöl
2 Esslöffel Balsamico
50 Milliliter Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch, gepresst
2 Teelöffel Stevia, oder 2 Teelöffel Zucker

Raspeln Sie das Gemüse, den kalt abgespülten und entkernten Apfel und den Räuchertofu mit der Küchenmaschine. Dann verrühren Sie das Öl, den Essig, die Brühe, den abgezogenen Knoblauch und den Stevia zu einem Dressing. Das Dressing geben Sie bitte zum Salat und vermischen die Zutaten ordentlich.

Die Menge reicht für etwa 4 Portionen als Beilage. Wenn Sie den Rohkostsalat als Hauptgericht essen möchten, können Sie einfach den Tofu-Anteil erhöhen.

Vorspeise:

Marinierte Auberginen mit Cashew-Kräuter-Creme und Gurkensalat
Fettarm, low carb, vegan

Menge: 2 Portionen

2 kleine Auberginen
4 Tomaten
1 Salatgurke
100 Gramm Cashewkerne
100 Gramm Quittengelee
1 Teelöffel gehäuft Paprikapulver, rosenscharf
2 Teelöffel Ras el Hanout
3 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Pflanzenöl
1 Bio-Zitrone
1 Bund Petersilie, glatte
3 Esslöffel Schnittlauchröllchen
1 Stiel Basilikum
1 Stiel Pfefferminze
1 Esslöffel Agavendicksaft
6 Esslöffel Wasser

Außerdem:

etwas Küchenkrepp
etwas Backpapier

Spülen Sie die Auberginen gründlich und kalt ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren Sie die Auberginen. Dann ritzen Sie die Schnittflächen der Auberginen kreuzweise ein, salzen sie und lassen sie etwa 15 Minuten einwirken.

Währenddessen stellen Sie bitte die Marinade her. Dafür ziehen Sie 2 Knoblauchzehen ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in sehr feine Würfel. Danach halbieren Sie die mit heißem Wasser abgespülte und mit einem sauberen Küchentuch trocken geriebene Zitrone und pressen eine Hälfte aus. Das Quittengelee, die Knoblauchwürfel, den Saft der halben Zitrone, das Paprikapulver, 1 Teelöffel Ras el Hanout und 2 Esslöffel Pflanzenöl vermischen Sie nun gründlich in einer Schüssel.

Nach etwa 15 Minuten tupfen Sie die Schnittflächen der Auberginen mit Küchenkrepp ab und pinseln sie mit reichlich Marinade ein.

Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch trocken, halbieren sie quer und entfernen den Stielansatz. Anschließend bepinseln Sie die Schnittflächen ebenfalls mit der Marinade und lassen die Tomaten etwa 5 Minuten ziehen.

Fortsetzung: Marinierte Auberginen mit Cashew-Kräuter-Creme und Gurkensalat

In der Zwischenzeit heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor und belegen ein Backblech mit Backpapier. Die übrige Marinade verteilen Sie bitte auf den Tomaten und den Auberginen und legen diese mit den Schnittflächen nach unten auf das Backblech. Dann geben Sie das Backblech für etwa 25 Minuten in den Backofen.

Anschließend spülen Sie die Gurke gründlich mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen die Enden der Gurken. Dann halbieren Sie die Gurke längs und kratzen die Kerne mit einem Teelöffel heraus. Danach schneiden Sie die Gurke mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen. Diese salzen Sie jetzt und stellen sie für etwa 10 Minuten beiseite.

Währenddessen bereiten Sie das Dressing zu: Dafür pressen Sie die 2. heiß abgewaschene Zitronenhälfte aus. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen von 2-3 Stielen die Blätter ab und schneiden sie klein. Den Zitronensaft, die Petersilie, den kalt abgewaschenen und trocken geschüttelten Schnittlauch, den Agavendicksaft und 1 Esslöffel Pflanzenöl vermischen Sie nun, gießen das Dressing über die Gurken gießen und heben es unter.

Von den übrigen Stielen der Petersilie, dem Basilikum und der Pfefferminze zupfen Sie die Blätter ab hacken die Zutaten grob klein. Danach ziehen Sie die 3. Knoblauchzehe ab und hacken sie auch fein. Jetzt geben Sie die Cashewkerne, die Kräuter, den Knoblauch, 1 Teelöffel Ras el Hanout, 6 Esslöffel Wasser und 1 Esslöffel Pflanzenöl in ein hohes Gefäß und pürieren das Ganze mit einem Stabmixer fein.

Danach richten Sie die Auberginen und die Tomaten auf Tellern an und servieren sie zum Schluss mit dem Gurkensalat und der Cashew-Creme.

Vorspeise:

Knuspermüsli
Low Carb, vegan

Menge: 1 Portion

750 Milliliter Wasser
75 Gramm Leinsamen
200 Gramm Mandeln, gerieben
200 Gramm Kokosraspel
1 Handvoll Sojakerne
1 Handvoll Sojaflocken
1 Handvoll Nüsse, gehackt
1 Esslöffel Zimt
1 Teelöffel Vanilleextrakt
2 Esslöffel, gehäuft Eiweißpulver (Vanillegeschmack)

Außerdem:

etwas Backpapier

Kochen Sie die Leinsamen in kaltem Wasser einmal kurz auf, lassen Sie sie dann für etwa 15 Minuten köcheln, das ergibt eine schleimige Masse. Dann gießen Sie die Leinsamen durch ein Sieb (abseihen), fangen die klare Flüssigkeit in einer Schüssel auf und kühlen sie für etwa 15 Minuten an der frischen Luft herunter.

Anschließend schlagen Sie die Masse mit einem Mixer etwa 5-10 Minuten "steif", die Konsistenz ist natürlich nicht vergleichbar mit herkömmlichen Eischnee. Nun mischen Sie alle Zutaten inklusive des abgeseihten Leinsamens in einer Schüssel zusammen.

Das Müsli verteilen Sie bitte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und geben es für etwa 90 Minuten bei 160 Grad (Oberhitze/Unterhitze) in den vorgeheizten Backofen. Zwischendurch mischen Sie das Müsli mit einem Kochlöffel durch, damit es von allen Seiten gleichmäßig braun wird. Wenn das Müsli schön knusprig ist, ist es fertig.

Wichtig:

Das Müsli sollten Sie nicht zu früh herausnehmen, da es sonst weich bleibt! Die Backzeit hängt übrigens von der Konsistenz ab, je flüssiger die Masse, desto länger die Backzeit!

Variationen:

Schokovariante:
mit Schoko-Eiweißpulver und Kakao.

Fettärmer:

Sojakleie anstatt geriebener Mandeln

Suppen:

Cremige Brokkoli-Cashew-Suppe
Low Carb, vegan

Menge: 4 Portionen

2 Köpfe Brokkoli, ca. 1 Kilogramm
75 Gramm Cashewnüsse
½ Teelöffel Tafelsalz
½ Teelöffel Natron
1 Liter Wasser
nach eigenem Belieben Muskat
nach eigenem Belieben Chili
nach eigenem Belieben Süßstoff (Sucralose) oder Stevia

Spülen Sie den Brokkoli kalt ab, lassen Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen und schneiden Sie ihn in kleine Röschen und. Dann schneiden Sie die harte äußere Schicht vom Stiel ab und schneiden das Innere in grobe Würfel.

Danach geben Sie das Wasser in einen Topf und kochen den Brokkoli zusammen mit Natron, Tafelsalz und den Cashewkernen in etwa 20 Minuten weich. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Blender sehr fein. Bei Bedarf können Sie noch etwa Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abgeschmeckt wird die vegane Suppe mit Chili, Muskat und Tafelsalz, wenn Sie möchten können Sie noch eine Süßstoff-Tablette (vorzugsweise Sucralose) hinzugeben (für ein frisches Aroma).

Nährwertangaben für die komplette Suppe (4 Portionen):

Brennwert: 2850 KJ / 681 kcal

Fett: 38,8 Gramm

Kohlenhydrate: 39,1 Gramm

Eiweiß: 42,5 Gramm

Nährwerte pro Portion

kcal: 159

Eiweiß: 10,09 Gramm

Fett: 9,17 Gramm

Kohlenhydrate: 8,50 Gramm

Suppen:

Fenchelsuppe mit Lauch und Kokosmilch
Low Carb, vegan

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Fenchel
½ Stange Lauch/Porree
2 Esslöffel Gemüsebrühepulver
1 Esslöffel Kokosöl
100 Milliliter Kokosmilch
½ Liter Wasser

Schneiden Sie den Fenchel in Würfel und spülen Sie ihn kalt ab. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn auch kalt aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden die grüne Seite der Lauchstange in Streifen. Wir nehmen übrigens die grüne Seite des Lauchs, weil es einen schöneren Grünton ergibt und intensiver schmeckt.

Nun erhitzen Sie einen Kochtopf, lassen das Kokosöl zergehen und braten dann den Fenchel sowie den Lauch kurz an. Abgelöscht werden die Zutaten mit der Hälfte des Wassers und anschließend lassen Sie alles auf mittlerer Hitzezufuhr und geschlossenem Deckel köcheln. Wenn der Fenchel gar ist, nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und pürieren den Inhalt mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse. Das restliche Wasser und die Gemüsebrühe geben Sie nun bitte hinein und lassen die Zutaten noch einmal aufkochen. Abgeschmeckt wird die Suppe mit Pfeffer und Tafelsalz (nach Belieben).

Kurz vor dem Servieren, wenn die Suppe nicht mehr kocht, geben Sie bitte 100 Milliliter Kokosmilch hinzu. Wir geben gerne etwas Ingwer und Koriander dazu. Wenn Sie Angst haben, nicht satt zu werden, können Sie noch eine geschälte, abgespülte und in Scheiben geschnittene Kartoffel mit einarbeiten und gar kochen (dann stimmt die angegebene Kalorienmenge natürlich nicht mehr).

Unser Tipp:

Dieses Gericht ist ein echter Sattmacher ohne schwer im Magen zu liegen.

Pro Portion ca. 260 Kcal.

Hauptspeisen:

Rote Bete Pesto mit gerösteten Erdnüssen
Low Carb, vegan, glutenfrei

Menge: 5 Portionen

1 Rote Bete (oder Ringel Bete), roh
60 Gramm Erdnüsse, ungesalzen
1 Zweig Rosmarin, frischer
2 Esslöffel Zitrone, unbehandelt
40 Milliliter Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Weißweinessig, veganer
1 Teelöffel Agavendicksaft
1 Prise Tafelsalz
1 Messerspitze Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Zehen Knoblauch

Schälen Sie zuerst die Bete und schneiden Sie sie dann in kleine Stücke. Die Stücke garen Sie danach in etwas Wasser etwa 10 Minuten bissfest. Während der Kochzeit rösten Sie parallel die Erdnüsse und den klein geschnittenen Rosmarin in einer heißen Pfanne ohne Öl.

Die bissfest gegarte Bete inklusive dem Kochwasser geben Sie nun in einen Becher. Auch die Erdnüsse, den Rosmarin und die restlichen Zutaten geben Sie dazu und mixen anschließend die Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Stabmixer gut durch.



Hauptspeisen:

Zucchiniudeln mit Gemüse in Erdnusssoße
Low Carb, vegan

Menge: 3 Portionen

50 Gramm Sojagranulat
150 Milliliter Gemüsebrühe
1 Zwiebeln, 1 Zucchini
100 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
½ Kopf Brokkoli
1 Paprikaschote
2 Zehen Knoblauch, gehackt
etwas Pflanzenöl
etwas Gemüsebrühe, Instant
etwas Tafelsalz
etwas Erdnussbutter, fein
etwas Sojasahne (Sojacreme Cuisine)

Kochen Sie das Sojagranulat in 150 Milliliter Gemüsebrühe auf und lassen Sie es bei niedriger Hitzezufuhr aufquellen (je nach Beschreibung auf der Packung).

Dann schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in kleine Würfel und dünsten sie in ein wenig heißem Pflanzenöl an. Den zerkleinerten Brokkoli und die geputzten (siehe Tipp) und geviertelten Champignons geben Sie nun bitte dazu. Anschließend braten Sie die Zutaten etwas an und kochen sie dann mit ein wenig Wasser weich. Das inzwischen weiche Sojagranulat fügen Sie jetzt bitte zu den anderen Zutaten dazu. Danach schneiden Sie die kalt abgespülte Zucchini in dünne, längliche Streifen (Breite etwa 1 Zentimeter), fügen sie dazu und lassen sie weich werden. Wenn die Zucchini weich sind, geben Sie die geputzte, gewürfelte Paprika (Sie müssen die Schote halbieren, die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz entfernen und die Paprika gut und kalt ausspülen) in den Topf und erhitzen die Zutaten. Danach kommt die Paprika hinzu, damit sie nicht zu weich wird. Abgeschmeckt wird das Gericht mit geschälten und gewürfelten Knoblauch, Gemüsebrühe Brühe sowie Tafelsalz. Nun geben Sie einige Teelöffel (nach Geschmack) Ednussbutter hineingeben und zerlassen sie (schmelzen lassen). Vor dem Anrichten verfeinern Sie das Gericht bitte mit etwas Sojasahne, geben es dann auf vorgewärmte Teller und servieren es anschließend Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Hauptspeisen:

Zucchini-Möhren-Nudeln in feurig scharfer Paprika-Tomaten-Soße
Low carb, vegan

Menge: 2 Portionen

4 Paprika, (Mini-), gelb und orange
1 Schalotte
2 Zucchini
2 kleine Möhren
1 Dose Tomaten, stückig
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Kräuter, frisch oder Tiefkühl
nach eigenem Belieben Chilischote(n)
1 Esslöffel Olivenöl oder Pfannenspray für fettfreies Braten

Schälen Sie zunächst die Schalotte. Dann halbieren Sie die Mini-Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich aus. Danach schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel, wenn Sie möchten, können Sie auch eine Chilischote klein schneiden. Anschließend braten Sie alles zusammen mit etwas heißem Pflanzenöl in einer Pfanne an.

Währenddessen schälen Sie bitte die Möhren und schneiden sie mit Hilfe eines Gemüseschälers in bandnudelartige Streifen. Dann spülen Sie die Zucchini kalt ab, schneiden sie ebenfalls wie die Möhren nudelartig und geben alles zusammen in die Pfanne.

Das Gemüse braten Sie bitte unter mehrmaligem Wenden an, bis alles die gewünschte Bräune und Konsistenz erreicht hat. Die Möhren sollten bitte nicht mehr zu hart, sondern schön al dente sein.

Zuletzt geben Sie die Dose Tomate dazu und schmecken das Gericht mit dem Tomatenmark und den Kräutern nach Belieben ab.

Unser Tipp:

Wir benutzen gerne die Tiefkühlkräuter zum Beispiel italienische Kräuter oder Gartenkräuter.

Nährwerte pro Portion

kcal: 184

Eiweiß: 9,72 Gramm

Fett: 5,34 Gramm

Kohlenhydrate: 22,21 Gramm

Hauptspeisen:

Fruchtiges Zitronen-Kokos-Curry auf Lauchnudeln
Low Carb, vegan

Menge: 2 Portionen

Für die Sauce:

etwas Kokosöl

1 ½ mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten

2 kleine Möhren, gewürfelt

½ Paprikaschote, gelb, gewürfelt

½ Paprikaschote, rot, gewürfelt

100 Gramm Papaya, gewürfelt

50 Gramm Kokosnussfleisch, gewürfelt

1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml)

2 Teelöffel Currypaste, gelb

1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt

1 kleine Zitrone, bio, Abrieb davon

1 Teelöffel Chiliflocken

Außerdem für die Lauchnudeln

2 kleine Lauch/Porree

1 Esslöffel Kokoschips, geröstet, zur Dekoration

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instand)

Spülen Sie das Gemüse für die Soße kalt ab, reiben Sie es mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden Sie es klein.

Dann braten Sie die gewürfelten Möhren, die Paprikaschoten und die Zucchinischeiben in etwas Kokosöl kurz an und würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach geben Sie die Papaya und Kokosnuss hinzu und löschen alles mit Kokosmilch ab. Die Soße würzen Sie bitte mit gelbem Curry, Ingwer und Zitronenabrieb und geben die Chiliflocken hinzu. Danach lassen Sie das Ganze etwa 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich und die Soße schön angezogen ist. Wenn die Soße doch mal zu dick geworden sein sollte, können Sie einfach alles mit ein wenig Brühe strecken.

Fortsetzung: Fruchtiges Zitronen-Kokos-Curry auf Lauchnudeln

Während die Soße köchelt, halbieren Sie den Lauch/Porree, spülen ihn gründlich aus (in den Zwischenräumen ist fast immer etwas Erde), schneiden den Lauch von der Wurzel und befreien ihn von den äußersten Blattspitzen. Die halbierten Stangen legen Sie jetzt mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brettchen und schneiden sie von der Längsseite her in "Tagliatelle". Die Lauchtagliatelle garen Sie anschließend wie gewöhnliche Pasta in kochendem Salzwasser (oder Gemüsebrühe) etwa 10 Minuten bissfest garen. Das Kochwasser gießen Sie danach durch ein Sieb ab und vermengen die Lauchtagliatelle im Topf mit dem Curry.

Die Lauchnudeln lassen Sie nun auf der noch heißen Kochstelle einige Minuten in der Soße ziehen und servieren das Gericht mit gerösteten Kokoschips bestreut.

Hinweis:

Die Mengenangaben für die Gewürze sind eher im unteren Bereich angesetzt, da die Geschmäcker und das Schärfeempfinden gerade bei Curry und Chili extrem verschieden sind. Wir empfehlen, die Soße erst einmal mit den angegebenen Mengen zu testen und gegebenenfalls nach Belieben nachzuwürzen.

Unser Tipp:

Die Lauchnudeln verlieren beim Kochen fast vollständig ihren Lauchgeschmack und eignen sich hervorragend als würzig-leichte Nudelalternative. Probieren Sie die Lauchnudeln unbedingt aus, auch wenn Sie kein Lauch-/Zwiebelfan sind.



Hauptspeisen:

Gemüsepfanne mit Auberginen und Shiitake
Low Carb, vegan

Menge: 2 Portionen

1 Aubergine
70 Gramm Shiitake-Pilze, frisch
¼ Chinakohl
1 kleiner Fenchel
½ Stangen Lauch/Porree
1 Chicorée
2 kleine Möhren
1 Knolle Ingwer
2 Esslöffel Kokosöl, cremig, sonst 4 Esslöffel
1 Esslöffel Sojasauce, glutenfrei (Tamari), salzarm
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zitronengras, gemahlen
eventuell Röstzwiebeln, Fertigprodukt oder selbst hergestellt
etwas Kokosmilch

Spülen Sie zunächst die Aubergine kalt ab und halbieren Sie sie dann längs. Danach salzen Sie die Aubergine gut und lassen sie etwa 15 Minuten einwirken. Währenddessen putzen Sie die Shiitake eventuell und schneiden sie in grobe Scheiben. Den Chinakohl und den Chicoree (beides kalt abgespült und trocken gerieben) schneiden Sie nun in Streifen, den Fenchel und die Möhren in Stücke, den Lauch/Porre (halbiert, in den Zwischenräumen ausgespült weil da meistens etwas Erde sitzt) in Ringe und den Ingwer in kleine Würfel. Die Aubergine spülen Sie kurz ab und schneiden sie in große Würfel.

Das Kokosöl lassen Sie danach in einer großen Pfanne heiß werden und braten die Aubergine darin etwa 2 Minuten an. Anschließend schieben Sie alles etwas an den Rand und geben die Shiitake, den Fenchel und die Möhren in die Mitte. Jetzt lassen Sie das Gericht auf mittlerer Stufe mitbraten und geben eventuell noch etwas Pflanzenöl dazu. Danach geben Sie den Lauch und den Ingwer dazu und mengen nach kurzer Zeit den Chicoree und den Chinakohl bei. Nach kurzer Zeit geben Sie die Tamarisoße und die Kokosmilch nach Bedarf dazu und mischen die Zutaten durch. Abgeschmeckt wird die Gemüsepfanne mit Tafelsalz, Pfeffer und kalt abgespültem und trocken geschütteltem Zitronengras. Zum Schluss streuen Sie ein paar Röstzwiebeln darüber (diese können auch weggelassen werden) und servieren das Gericht auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Hauptspeisen:

Vegane Weißkohlpanne
Low Carb, vegan

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Weißkohl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskatnuss
etwas Sojasauce
2 Zwiebeln
150 Gramm Sojagranulat oder Sojaschnetzel
1 Liter Wasser
2 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühe (Instant)
eventuell Olivenöl
2 Esslöffel Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie oder Kräutermix, getrocknet, frisch oder Tiefkühl

Gießen Sie zuerst das Sojagranulat mit der Gemüsebrühe auf und lassen Sie das Granulat mindestens fünf Minuten einweichen.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und braten sie in einem Topf mit dem heißem Olivenöl an. Wenn die Zwiebeln glasig sind, geben Sie das eingeweichte Sojagranulat hinzu und braten alles zusammen mindestens 10 Minuten.

Dann schneiden Sie den geputzten Weißkohl in Streifen und spülen ihn mit kaltem Wasser in einem Sieb ab.

Danach geben Sie den Weißkohl zu dem Sojagranulat und braten die Zutaten gute 10 Minuten auf mittlerer Hitzezufuhr weiter. Je nach Geschmack können Sie noch ein bisschen Wasser hinzufügen, so entsteht ein Sud/eine Soße. Jetzt schmecken Sie die Zutaten nach Geschmack mit Tafelsalz, Pfeffer, Sojasoße sowie Muskatnuss ab und geben die Kräuter hinzu. Anschließend lassen Sie alles noch 5 Minuten bei niedriger Stufe köcheln.

Optional können Sie noch Kartoffeln als Beilage reichen (das Gericht schmeckt aber auch so sehr gut).

Nährwerte pro Portion
kcal: 183
Eiweiß: 14,17 Gramm
Fett: 4,30 Gramm
Kohlenhydrate: 21,67 Gramm

Hauptspeisen:

Grünkohltopf mit Pilzen
Low Carb, vegan

Menge: 3 Portionen

200 Gramm Grünkohl, frische Blätter
2 mittel-große Zwiebeln
2 Zentimeter Ingwer
1 Chilischote, mittelscharf
250 Gramm Champignons (oder andere Pilze)
2 Esslöffel Weißmehl
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 Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Haben Sie nicht viele, können auch Reste gegarter Kichererbsen oder ähnlich 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 einen weiteren hohen Topf mit einem Dünsteinsatz, füllen ihn mit 1-2 Zentimeter Wasser (sodass er gerade 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.

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

Fortsetzung: Grünkohltopf mit Pilzen

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 sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.



Hauptspeisen:

Haferbrei mit Kokosmilch
Low Carb, vegan

Menge: 1 Portion

150 Milliliter Kokosmilch
30 Gramm Haferflocken, zarte
1 Teelöffel Agavendicksaft

Geben Sie die Kokosmilch, die Haferflocken und den Agavendicksaft in einen kleinen Topf. Dann lassen Sie die Zutaten kurz aufkochen und lassen sie bis zur gewünschten Konsistenz auf mittlerer Hitzezufuhr ziehen.

Unser Tipp:

Wenn Sie noch mehr Kalorien sparen wollen, können Sie statt der Kokosmilch auch Wasser nehmen. Statt des Agavendicksaftes können Sie Süßstoff verwenden.

Kalorienarmer Blumenkohl-Hummus

Menge: 1 Portion

300 Gramm Blumenkohl, Tiefkühl
1 Esslöffel Tahin
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise Kümmel

Garen Sie den geputzten Blumenkohl, bis er durch ist. Danach lassen Sie den Kohl etwas auskühlen lassen, lassen ihn abtropfen und drücken ihn etwas aus, sodass die Flüssigkeit rausgeht, da das Hummus sonst zu dünn ist. Anschließend pürieren Sie den Blumenkohl zusammen mit den restlichen Zutaten durch, bis eine cremige Masse entsteht.

Zum Schluss füllen Sie den Blumenkohl-Humus in eine Tupperbox oder geben ihn zum Anrichten in eine Schale.

Hauptspeisen:

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch-Tomatensauce
Low Carb, vegan

Menge: 1 Portion

2 mittel-große Zucchini
1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 mittel-große Tomate, fein gewürfelt
1 Esslöffel Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
1 Teelöffel Olivenöl
eventuell 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
nach eigenen Belieben Tafelsalz
nach eigenen Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenen Belieben Chilipulver

Spülen Sie die Zucchini kalt ab und schneiden Sie die Enden ab, dann schneiden Sie sie mit Hilfe eines Sparschälers in feine, flache Streifen. Wenn Sie die Nudeln etwas bissfest haben möchte, können Sie die Zucchini auch einfach mit dem Messer in dünne Streifen schneiden.

Danach geben Sie die Zucchini-Nudeln in kochendes Salzwasser (oder Gemüsebrühe) und blanchieren sie darin etwa 4 Minuten. Währenddessen schneiden Sie den abgezogenen Knoblauch und die kalt abgespülte und entstielt Tomaten in Würfel. Nach Ablauf der Kochzeit nehmen Sie die Zucchini-Nudeln aus dem Topf und stellen sie beiseite.

Anschließend schwitzen Sie in einer Pfanne den Knoblauch im heißem Olivenöl an, bevor dieser braun wird geben Sie die Tomatenstücke hinzu. Wenn die Tomaten etwas eingekocht sind löschen Sie sie bitte mit der Sojasahne ab. Zuletzt schwenken Sie die Zucchini-Nudeln durch die Pfanne und servieren sie zum Schluss mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Chilipulver gewürzt Ihren Gästen.

Pro Portion ca. 180 Kcal

Beilagen:

Zucchinibandnudeln

Low Carb, vegan

Menge: 1 Portion

1 mittelgroße Zucchini

1 Liter Gemüsebrühe

Spülen Sie die Zucchini kalt ab und schneiden Sie sie danach mit einem Sparschäler in Streifen (das Kerngehäuse lassen Sie bitte übrig). Danach übergießen Sie die Zucchini mit 1 Liter heißer Gemüsebrühe, rühren das Ganze kurz durch und lassen es etwa 10 Minuten ruhen. Anschließend geben Sie die Zucchini in ein Sieb und lassen sie abtropfen.

Als Beilage können Sie Nudelsoße, Gemüse, etc. servieren - wie bei normalen Bandnudeln.

Unser Tipp:

Diese Beilage ist eine super Alternative im Rahmen einer kohlenhydratfreien/reduzierten Ernährung. Wenn Sie es knackiger mögen, können Sie die Zucchini auch wahlweise anbraten oder die Garzeit in der Brühe reduzieren.

Beilagen:

Sellerie-Rote Bete-Chips

Menge: 1 Portion

½ Knollensellerie
1 Rote Bete oder Ringelbete, roh
etwas Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Chilipulver

Außerdem:

etwas Backpapier

Schälen Sie den Sellerie und die Rote Bete schälen, die Bete möglichst als zweites da sie alles einfärbt (wir benutzen auch zum Verarbeiten Einweghandschuhe). Danach schneiden Sie beide Zutaten mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben und geben den Sellerie und die Bete auf jeden Fall getrennt in zwei Schüsseln. Nun fügen Sie je einen Teelöffel Olivenöl und die Gewürze nach Wunsch dazu und massieren alles gut ein.

Anschließend legen Sie das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech, wichtig ist es, dass die Scheiben nicht aufeinander liegen, da sie sonst nicht knusprig werden. Dann backen Sie die Chips im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15 Minuten.

Unser Tipp:

Diese Chips sind eine tolle Alternative zu Kartoffelchips.

Dessert:

Schokomandelpralinen mit Kokosflocken
Low Carb, vegan

Menge: 1 Portion

8 Esslöffel Mandeln, gemahlen
3 Esslöffel Stevia Pulver
2 Esslöffel Mandelmilch (Mandeldrink)
½ Esslöffel Kakaopulver, ungesüßt
nach eigenem Belieben Kokosraspel, zum Wälzen

Mischen Sie die Mandeln, den Stevia und das Kakaopulver in einer Schüssel. Dann geben Sie die Mandelmilch dazu und kneten mit den Fingern aus den Zutaten einen Teig. Danach rollen Sie 16 murmelgroße Kugeln mit den Händen und wälzen sie in Kokosflocken.

Unsere Tipps:

Mit einem ganzen Esslöffel Kakao werden die Pralinen sehr schokoladig und schmecken eher nach Bitterschokolade. Sie sind auch nicht übermäßig süß, nach Belieben können Sie deshalb weniger Kakao und/oder mehr Stevia verwenden.

Dessert:

Süße Bohnen-Brownies

Menge: 1 Portion

250 Gramm Bohnen, weiße aus der Dose (Abtropfgewicht, also genau eine Dose)

1 Teelöffel Bohnenkraut

20 Gramm Weißmehl

1 Paket Backpulver

50 Gramm Schokoladenraspel oder gehackte Schokolade, vegan

2 Esslöffel Erdnussbutter

40 Gramm Zucker

1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie alle Zutaten bis auf die Schokolade in den Mixer oder pürieren Sie sie mit einem Pürierstab und mixen Sie sie gut durch. Erst danach mischen Sie bitte die Schokolade unter.

Dann legen Sie eine Backform mit Backpapier aus und verteilen den Teig darin. Die Brownies backen Sie zum Schluss bitte bei 180 Grad Celsius etwa 25-30 min im Backofen.

Nährwerte pro Portion

kcal: 895

Eiweiß: 24,40 Gramm

Fett: 38,95 Gramm

Kohlenhydrate: 110,50 Gramm

Dessert:

Apfel-Bananen-Muffins
Low Carb, vegan

Menge: 1 Portion (18 Muffins)

3 Bananen, reif
1 Apfel (Boskop)
150 Milliliter Pflanzenöl
100 Gramm Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
50 Gramm Kokosmehl
50 Gramm Mehl (Eiweißmehl)
50 Gramm Kokosblütenzucker oder Xucker
1 Paket Backpulver
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Schuss Mineralwasser

Pürieren Sie die geschälten Bananen zusammen mit dem Pflanzenöl und dem Zucker in einer Schüssel mit dem Stabmixer. Danach mengen Sie das gesiebte Mehl, das Backpulver und das Tafelsalz bei und verrühren das Ganze nochmal (der Teig wird ziemlich fest, wir haben einen Schuss Mineralwasser dazugegeben, das lockert die Masse etwas). Nun schälen und entkernen Sie den Apfel, schneiden ihn in kleine Würfel und heben ihn unter den Teig.

Zum Schluss füllen Sie den Teig in die Muffinförmchen und backen ihn im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 - 25 Minuten.

Unser Tipp:

Wenn wir die Apfel-Bananen-Muffins dann servieren, toppen wir sie gerne noch mit etwas Zimt.

Dessert:

Bounty Riegel
Low Carb, vegan

Menge: 1 Portion (etwa 20 Riegel)

190 Gramm Kokosraspel
100 Milliliter Kokoscreme (nicht Milch!)
3 Esslöffel Kokosöl
1 Teelöffel Agavensirup
1 Teelöffel Vanillearoma
120 Gramm Bitterschokolade

Außerdem:

etwas Backpapier

Mischen Sie die Kokosraspel in einer Schüssel mit dem Agavensirup. Dann erwärmen Sie die Kokoscreme im Wasserbad, geben sie zu den Kokosraspeln und mixen die Zutaten mit einem Mixer durch. Danach geben Sie das Kokosöl und das Aroma hinzu und verkneten alles. Die Kokosmasse füllen Sie nun in eine Box, die mit Backpapier ausgelegt ist. Anschließend drücken Sie die Masse bitte fest und platt und geben sie dann für 3 Stunden in die Tiefkühltruhe.

Später schmelzen Sie die Schokolade in einem kleinen Topf und schneiden den Kokosblock in 26 Riegel. Die Riegel dippen Sie jetzt in die Schokolade und lassen sie im Kühlschrank etwa 2 Stunden härten.

Unser Tipp:

Die Riegel müssen in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahrt werden und sind übrigens bis zu 2 Wochen haltbar.

1 Riegel = 96 kcal, 9 g Fett, 0,5 g KH, 1 g Proteine

Index:

Chia-Frucht-Frühstück **Seite:** 03

Chia Gel **Seite:** 03

Bunter Rohkostsalat mit Räuchertofu **Seite:** 04

Marinierte Auberginen mit Cashew-Kräuter-Creme und Gurkensalat **Seite:** 05-06

Knuspermüsli **Seite:** 09

Cremige Brokkoli-Cashew-Suppe **Seite:** 10

Fenchelsuppe mit Lauch und Kokosmilch **Seite:** 11

Rote Bete Pesto mit gerösteten Erdnüssen **Seite:** 12

Zucchininudeln mit Gemüse in Erdnusssoße **Seite:** 13

Zucchini-Möhren-Nudeln in feurig scharfer Paprika-Tomaten-Soße **Seite:** 14

Fruchtiges Zitronen-Kokos-Curry auf Lauchnudeln **Seite:** 15-16

Gemüsepfanne mit Auberginen und Shiitake **Seite:** 17

Vegane Weißkohlpfanne **Seite:** 18

Grünkohltopf mit Pilzen **Seite:** 19-20

Haferbrei mit Kokosmilch **Seite:** 21

Kalorienarmer Blumenkohl-Hummus **Seite:** 21

Zucchininudeln mit Knoblauch-Tomatensauce **Seite:** 22

Zuccinibandnudeln **Seite:** 23

Sellerie-Rote Bete-Chips **Seite:** 24

Schokomandelpralinen mit Kokosflocken **Seite:** 25

Süße Bohnen-Brownies **Seite:** 26

Apfel-Bananen-Muffins **Seite:** 27

Bounty Riegel **Seite:** 28

Forderungen von vegan4future e.V.

unsere zentralen Forderungen:

Dabei gilt folgender Grundsatz:

“klimafreundliches Verhalten muss belohnt und klimaschädliches Verhalten bestraft werden.”

Energie

Unsere Forderungen an Politik und Gesellschaft entsprechen denen von Fridays for Future zur Einhaltung des Pariser Abkommens und des 1,5°C-Ziels

Atom

Wir fordern die weltweite Ächtung jeglicher Art der Nutzung von Atomkraft, das heißt das Abschalten der Atomkraftwerke, sowie die Vernichtung sämtlicher Atomwaffenarsenale.

Bio-vegane Landwirtschaft

Wir fordern die Umstrukturierung der bisherigen Agrarsubventionen von einer reinen Flächensubvention zu einer Förderung des klimafreundlichen Anbaus. Außerdem fordern wir eine Hilfestellung bei der Umstellung der konventionellen (Tier-)Landwirtschaft auf eine sozio-ökologische und bio-vegane Landwirtschaft.

Pflanzenbasiertes Angebot in öffentlichen Einrichtungen

Wir fordern ein pflanzenbasiertes Nahrungsangebot in allen öffentlichen Einrichtungen und in der Gemeinschaftsverpflegung von mindestens 90 %. So kommen sowohl Veganer*innen, Flexitarier*innen, laktoseintolerante als auch halal/koscher lebende Menschen zu ihrem Recht.

Besteuerung und Subventionen

Wir fordern die Anhebung der MwSt. vom ermäßigten auf den vollen Steuersatz auf alle Fleisch- und Tiermilchprodukten. Außerdem fordern wir die Verringerung des MwSt.-Satzes von 19 % auf 7 % für alle veganen Fleisch- und Milchalternativen. Nicht weiterverarbeitetes regionales Gemüse, Getreide und Obst sollten gar nicht mehr besteuert werden.

Artenvielfalt und Natur- und Gewässerschutz

Wir fordern den Erhalt der Artenvielfalt und den Schutz von Natur und Gewässern.

Verkehr

Wir fordern den Ausbau des landesweiten, öffentlichen Verkehrs gegenüber dem individuellen Verkehr. Für einen möglichst niedrigen ökologischen Fußabdruck soll auf tierliche Materialien verzichtet werden.

Forderungen von vegan4future e.V.

unsere zentralen Forderungen:

Bildung & Ethik

Wir fordern einen höheren Stellenwert der pflanzenbasierten Ernährung und Lebensweise im gesamten Bildungssystem. Die Vorteile dieser Ernährungsform müssen einen zentralen Einzug finden in die Ausbildung von der Kita bis in alle Berufe hinein. Auch verwendete Materialien sollten möglichst frei von tierlichen Produkten sein, da diese einen enormen ökologischen Fußabdruck hinterlassen. In den Lehrplänen jeder(!) Bildungseinrichtung ist es wichtig, Sensibilität für die Themen Klima und Nachhaltigkeit zu schaffen. Eine pflanzenbasierte Lebensweise ist hierbei ein wichtiger Bestandteil.

Pflanzliche Produkte

Wir fordern: "Weg von tierlichen – hin zu pflanzlichen Produkten".

Ressourcen

Wir fordern die Aufklärung aller Menschen über deren persönlichen CO₂-Abdruck und die Hilfestellung bei den erforderlichen persönlichen Einsparmöglichkeiten.

Gemeinwohlmaximierung

Wir fordern die Umstellung der Wirtschaft von einer Kapitalmaximierung hin zu einer Gemeinwohlmaximierung

Tierärzte

Wir fordern, dass in der tierärztlichen Ausbildung die Gesundheit des Tieres im Vordergrund steht und nicht die Optimierung des „Nutzens“, den ein Tier für den Menschen als Luxusgut haben könnte, ohne Rücksicht auf die artgerechten Lebensansprüche des Tieres zu nehmen.

Klimaschutz beginnt auf unserem Teller!

Tierschutz beginnt auf unserem Teller!

Natur- und Artenschutz beginnt auf unserem Teller!

Wildtierschutz beginnt auf unserem Teller!

Empathie und Solidarität beginnen auf unserem Teller!

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](http://www.koche-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

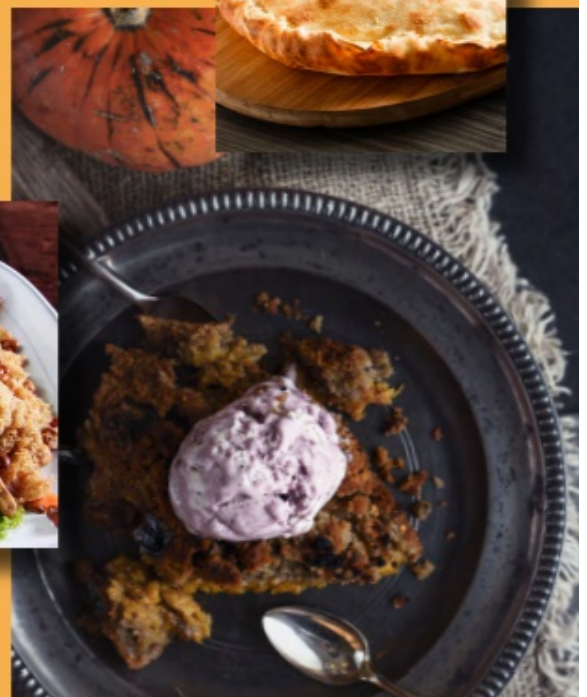
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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.koche-nord.de

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