



Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

In diesem Extrablatt unseres Köche-Nord.de-Magazins möchte Marcus Petersen-Clausen einmal für den kleine Ort Gailhof in der Wedemark Werbung machen (weil ich dort einmal gewohnt habe) und Ihnen das Jugendgasthaus Gailhof (www.jugs-gailhof.de/ - Werbung) empfehlen! Wir haben für unsere Jugendlichen 5 kostenlose vegane Kochrezepte zusammen gestellt die wir der Jugend aus Gailhof an's Hertz legen möchten.

Dankbar wären wir Ihnen wenn Sie im Gegenzug Ihre Jugendlichen aus Ihren Schulen auch einmal in die schöne Wedemark nach Gailhof schicken könnten.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de



Inhaltsverzeichnis

- Seite 2 - Suppe
- Seite 3 - Das ist unser Gailhof/Wedemark
- Seite 4 - Vorspeise
- Seite 5 - Vorspeise 2
- Seite 6 - Wann ist Schluss mit den Tierversuchen?
- Seite 7 - Drei Fragen an Jens Kxlingebiel
- Seite 8 - Hauptspeise
- Seite 9 - Dessert
- Seite 10 – Köche-Nord.de-Flyer

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: 049 152 563 093 88
Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2021 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2021 Köche-Nord.de

Suppe:

Gemüsesuppe mit Pistazienkernen

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel, 2 Esslöffel Sojaöl
150 Gramm Möhren, 150 Gramm Knollensellerie
1 Stange Porree (Lauch), 1 Liter Gemüsebrühe
150 Gramm Tiefkühl Erbsen, 50 Gramm Sojasprossen
Selleriesalz, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise geriebenen Muskatnuss, 1 Prise Cayennepfeffer
2 Esslöffel Sojasauce, 25 Gramm gehackte Pistazienkerne

Ziehen Sie die Zwiebeln erst ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Sojaöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend putzen Sie die Möhren und den Sellerie, schälen und spülen beides ab und schneiden es dann in klein Würfel oder Streifen. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree danach in feine Streifen. Das vorbereitete Gemüse geben Sie nun zu den Zwiebelwürfeln in den Topf und dünsten es unter Rühren kurz mit. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und geben die gefrorenen Erbsen hinzu. Anschließend bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie etwa 10-12 Minuten kochen. Währenddessen verlesen Sie die Sojasprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und geben die Sprossen dann etwa 5-6 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe. Danach müssen Sie alles fertig garen lassen. Gewürzt wird die Gemüsesuppe mit Selleriesalz, einer Prise Pfeffer, Muskat und etwas Cayennepfeffer. Danach schmecken Sie die Suppe mit der Sojasauce ab.

Die Pistazienkerne rösten Sie nebenbei kurz in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren. Dann verteilen Sie die Gemüsesuppe in Suppentassen und bestreuen sie zum Schluss mit den gerösteten Pistazienkernen. Bitte sofort und heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 782, Kcal: 186

Wir empfehlen:

<https://jugs-gailhof.de/> (wir haben nichts mit der Seite zu tun, das ist Werbung!)

Das ist unser Gailhof/Wedemark



Gailhof ist ein Ortsteil der Gemeinde Wedemark in Niedersachsen in der Region Hannover und ist die erste Ortschaft nach der Abfahrt Wedemark von der A 7. Nördlich grenzt Meitze, westlich Mellendorf und südlich Wennebostel an. Östlich der A 7 liegt der Burgwedeler Ortsteil Fuhrberg.

Höhe: 41 m ü. NHN

Fläche: 6,1 km²[1]

Einwohner: 635 (31. Dez. 2015)

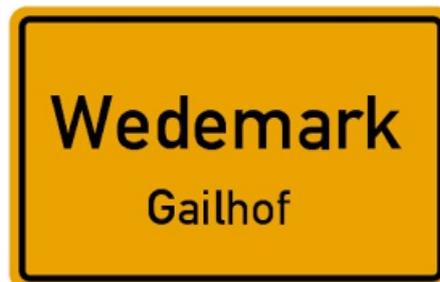
Bevölkerungsdichte: 104 Einwohner/km²

Eingemeindung: 1. März 1974

Postleitzahl: 30900

Vorwahl: 05130

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gailhof>



Wir empfehlen:

<https://jugs-gailhof.de/> (wir haben ichts mit der Seite zu tun, das ist Werbung!)

Vorspeise:

Leichter Hummus

Menge: 2 Portionen (Vorspeise)

Eine Dose Kichererbsen
200 Gramm Tahin-Paste (Sesampaste)
1 Zehe Knoblauch nach Belieben auch mehr
1 Prise Kreuzkümmel
Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie
etwas Olivenöl
Paprikapulver

Geben Sie alles durch die Küchenmaschine und pürieren Sie es für etwa 3 Minuten. Dann richten Sie an und beträufeln den Humus mit etwas Olivenöl.

Unser Tipp:

Wir haben noch zwei Esslöffel selbstgemachte Pesto und eine Chili mit rein gemacht, sehr lecker.

Vorspeise 2:

Veganer Flammkuchen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Weißmehl
300 Milliliter Mineralwasser
2 Esslöffel Rapsöl
200 Gramm Sojajoghurt (Joghurt-alternative)
200 Milliliter Sojasahne (Soja-Creme Cuisine)
1 Teelöffel Maisstärke, gehäuft
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Kräutersalz, (mit Knoblauch)

Außerdem:

2 Zwiebeln
1 Stangen Lauch/Porree
250 Gramm Tofu, geräuchert

Zunächst stellen Sie bitte den Teig her. Dazu vermengen Sie das Weißmehl, das Mineralwasser, etwa 2 Esslöffel Rapsöl und ein wenig Tafelsalz und kneten alles zu einem elastischen Teig. Den Teig müssen Sie dann bitte 60 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen vermischen Sie für den Schmand-Ersatz zunächst den Soja-Joghurt mit der Soja-Sahne, anschließend geben Sie etwas Maisstärke hinzu. Danach vermischen Sie den Schmand-Ersatz beliebig mit Pfeffer, Tafelsalz und gegebenenfalls Kräutersalz. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren den Lauch, spülen ihn gründlich ab (in der Mitte ist immer ein bisschen Erde versteckt) und schneiden ihn mit dem Räuchertofu in dünne Scheiben. Danach erhitzen Sie etwas Rapsöl in einer Bratpfanne und braten die Zwiebeln, den Lauch und den Tofu kurz an.

Jetzt rollen Sie den Teig möglichst dünn aus, dann kann er mit dem veganen Schmand bestrichen werden. Darauf geben Sie bitte die angebratenen Zwiebeln, den Lauch und den geräucherten Tofu.

Zum Schluss backen Sie den belegten Flammkuchen für etwa 5-6 Minuten bei 180 Grad Celsius im Backofen.

Arbeitszeit: etwa 60 Minuten
Ruhezeit: etwa 60 Minuten
Backzeit: etwa 20 Minuten

Wir empfehlen:

<https://jugs-gailhof.de/> (wir haben nichts mit der Seite zu tun, das ist Werbung!)

Drei Fragen an Jens Klingebiel – Direktkandidat für die Bundestagswahl 2021 von der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz (die Tierschutzpartei.de) in der Region Hannover:

Warum sind Sie in der Tierschutzpartei?

Ich bin schon länger im Tierschutz aktiv und unterstütze verschiedene Vereine und Verbände. Beispielsweise, indem ich den Bau von Tierheimen in Rumänien oder Kastrationsprojekte vor Ort mitfinanziere und dafür werbe sich dort einzubringen. Ich hatte jedoch das Gefühl, dass dieses Engagement zwar eine gute und wichtige Sache ist, es aber bei Weitem nicht ausreicht, um etwas in der Gesellschaft und unserem Land zu verändern. Daher bin ich Mitglied in der Tierschutzpartei geworden, um so durch die politische Einflussnahme die Situation der Tiere hier in unserem Land entscheidend verbessern zu können.



Was würden Sie genau angehen, wenn Sie in den Bundestag gewählt werden?

Tiere werden bei uns im Moment vom Gesetzgeber her als Sachgegenstand betrachtet. Mir ist es ein großes Anliegen, dass Tiere auch rechtlich als fühlende Lebewesen anerkannt werden. Dies hätte dann nicht nur Einfluss auf die Haustiere, sondern insbesondere auch auf die Haltungsbedingungen von Nutztieren und deren Transporte. Hier ein Umdenken zu erwirken wäre mir ein großes Anliegen!

Sie haben uns nun einen Einblick in Ihr Engagement für die Tiere gegeben, die Partei trägt aber den Namen „Mensch, Umwelt, Tierschutz“. Was können Sie uns hierzu noch über sich erzählen?

Im Bereich „Mensch“ ist es mir wichtig mich auch hier für die einzusetzen, die sonst oft keine Stimme haben. Daher unterstütze ich im Privaten die Handicap-Fußballer von Hannover 96. Das ist ein tolles Angebot und es sollte mehr davon geben, bzw. dies noch prominenter gemacht werden.

Im Bereich Umwelt möchte ich sensibilisieren: Umweltschutz fängt im Kleinen an. So sammle ich beispielsweise bei jedem Spaziergang mit meinen beiden Hunden den Müll ein, der mir leider überall in der Natur begegnet. Ich hoffe jedoch, dass dies irgendwann nicht mehr nötig sein wird, da keiner mehr etwas in die Natur wirft, sondern ordnungsgemäß entsorgt.

Haben auch Sie fragen an Jens Klingebiel? Unter

<https://www.tierschutzpartei.de/jens-klingebiel/>

finden Sie seine Kontaktdaten.



Wir empfehlen:

<https://jugs-gailhof.de/> (wir haben nichts mit der Seite zu tun, das ist Werbung!)

Tiertransporte auf dem Prüfstand

Jedes Jahr werden mehr als 2 Milliarden Tiere rund um den Globus transportiert. Ihre Reisen auf Lkws, Schiffen und in Flugzeugen können Wochen dauern. Das bedeutet großen Stress, Leid, Schmerz und Tod für die Tiere. Die Gesetze zu ihrem Schutz sind je nach Land unterschiedlich und werden oftmals nicht korrekt umgesetzt. Laufend wird gegen Auflagen verstoßen, nur um ein lukratives Geschäft abzuwickeln. Dem wollen wir ein Ende bereiten.

Für den Transport in Drittländer hat das ANIT Komitee eine wichtige Studie veröffentlicht. Die in den letzten 15 Jahren gesammelten Daten lassen zu dem Schluss kommen, dass die aktuell bestehende Rechtslage, ihre Anwendung durch Akteure und die Durchsetzung von Seiten der Behörden keinen effektiven Schutz der Tiere gewährleisten. Diese Feststellung ist äußerst wichtig, denn sie bildet die Grundlage für eine Reform und härtere Gesetze.

Zunächst empfiehlt das Komitee, die Durchsetzung des Tierschutzes EU-weit zu vereinheitlichen und zu stärken. Auch die technischen Voraussetzungen für die Transporte sollen festgeschrieben und regelmäßigen Kontrollen unterworfen werden. Die Kontrollposten für Tiertransporte in der EU und Drittstaaten werden zukünftig zertifiziert und überwacht sein. So entsteht ein ganzer Maßnahmenkatalog, der Tiertransporte endlich strenger Aufsicht unterwirft.

Ich bin zuversichtlich, dass die Empfehlungen des ANIT Komitees konkrete Verbesserungen bewirken werden. Die Europäische Kommission plant für 2023 eine Überprüfung der bestehenden Tierschutz- und Tierwohlgesetzgebung. Das ist nicht schnell genug, ich fordere, die Überprüfung noch in diesem Jahr beginnen zu lassen.

Autor: Martin Buschmann (ehemaliges Mitglied der Tierschutzpartei)

Bild: PETA Deutschland e.V.



Hauptspeise:

Gefüllte Paprika

Menge: 5 Portionen

15 - 20 Spitzpaprika
1 Kilogramm Kartoffeln, ungekocht
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 - 2 Möhren
2 Hände voll Rundkornreis
3 Esslöffel Mehl
Tafelsalz, Chili, Pfeffer
Petersilie
Paprikapulver (edelsüß)
Thymian, Basilikum, Oregano
7 Tomaten oder alternative 2 Dosen Tomaten

Die rohen Kartoffeln in dünne Blättchen hobeln und mit Wasser bedecken. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe gemeinsam mit den Möhren fein hacken und mit etwas Speiseöl scharf anbraten. Nun die abgeseihten Kartoffeln mit dem Rundkornreis hinzufügen und mit Salz, Chili, Pfeffer, Petersilie, Paprikapulver und etwas Gemüsebouillon würzen. Alle Zutaten für ca. 15 Minuten zugedeckt dünsten lassen, dabei immer wieder umrühren und anschließend mit dem Mehl und einer Dose der Tomaten vermengen.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 220 Grad Celsius (Oberhitze und Unterhitze) vorheizen. Anschließend werden die ausgehöhlten Paprika mit der Kartoffelmasse gefüllt, der Rest wird zwischen den Paprika verteilt und auf mittlerer Schiene für 20 Minuten ins Rohr geschoben.

Währenddessen den restlichen Zwiebel mit dem Knoblauch in einer Pfanne goldbraun anbraten, die restlichen Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, und Oregano würzen. Die Sauce kurz köcheln lassen und anschließend über die gefüllten Paprika gießen und für weitere 20 - 30 Minuten im Rohr schmoren lassen. Zu den gefüllten Paprikas passt am hervorragend PogaÄ a oder anderes Brot. Ideal, um die leckere Sauce der Paprika aufzutunken.

Zubereitungszeit: etwa 110 Minuten

Wir empfehlen:

<https://jugs-gailhof.de/> (wir haben nichts mit der Seite zu tun, das ist Werbung!)

Dessert:

Süßer Kürbis-Rohkost-Nachtisch

Menge: 1 Portion

1 Portion Kürbisse (Hokkaido)

nach eigenem Belieben Zucker oder Süßstoff nach Wahl

nach eigenem Belieben Zimtpulver

Raspeln Sie das Kürbisfruchtfleisch (Menge je nach Hunger).

Dann schmecken Sie es mit dem Süßungsmittel nach Wahl und

Zimt ab. Danach lassen Sie das Ganze etwas ziehen und servieren

das Dessert anschließend.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 5 Minuten

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de



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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

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

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

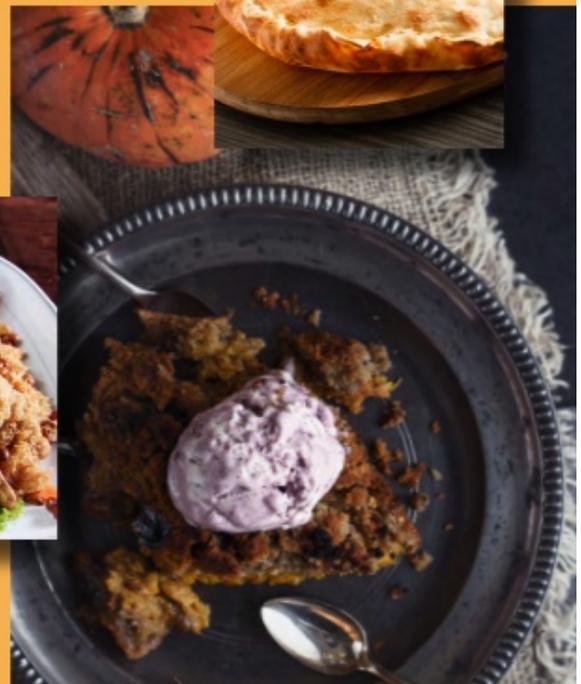
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koeche-nord.de

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