

Achtung!

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Eisenmangel 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 Eisen enthalten ist)!

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



Bild: Trockenobst

EISENKOCHBUCH Teil 2
Vegane Rezepte gegen Eisenmangel
von Köche-Nord.de



Downloadlink: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=606>

Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Sehr geehrte User!

Mit diesen zwei Kochbüchern möchten wir Ihnen in Form von 34 Zutaten gute pflanzliche Eisenlieferanten zeigen mit denen Sie einfach einen Eisenmangel (trotz veganer Ernährung) vorbeugen können. Eisenmangel ist eine der häufigsten Mangelerscheinungen, besonders für Frauen in der Schwangerschaft, Kinder, Jugendliche, Sportler, Senioren, Vegetarier, Veganer und chronisch Kranke. Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Schlafstörungen gehören ebenso zu den Anzeichen wie blasse, schlecht durchblutete Haut und brüchige Fingernägel. Damit der Körper Eisen aufnehmen kann, braucht er Unterstützung in Form von Vitamin C!

Sie finden in diesem Buch jeweils drei Rezepte zu jeder Zutat. Alternativ können Sie auch gerne einmal in unserem Forum auf Köche-Nord.de unsere Suchfunktion nutzen und nach den 34 aufgelisteten Zutaten suchen, sie werden bestimmt ein Gericht finden das Ihnen schmeckt.

Viel Spaß beim Nachkochen,
Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

Inhalt:

Schwarzwurzel Seite 03
Topinambur Seite 07
Bstate (japanische Süßkartoffeln mit Zitrone - Satsuma-imno no amani) Seite 11
Löwenzahnblätter Seite 15
Pfifferlinge Seite 18
Brunnenkresse Seite 23
Kürbiskerne Seite 26
Sesamsamen Seite 29
Mohn Seite 34
Pinienkerne Seite 39
Pistazien Seite 42
Sonnenblumenkerne Seite 43
Erdnüsse Seite 46
Paranüsse Seite 50
Trockenobst Seite 52

Index Seite 55

Außerdem:

Drei Fragen an unseren Direktkandidaten Didrich Kleen aus Wismor/Aurich Seite 56

Schwarzwurzel:

Schwarzwurzeln gebraten

Menge: 4 Portionen

1 große Zitrone
700 Gramm Schwarzwurzeln
etwas Tafelsalz
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Petersilie, grob gehackte
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß

Spülen Sie die Zitrone gut heiß ab und ziehen Sie von der Schale feine Streifen ab. Dann stellen Sie die Zitronenstreifen beiseite, pressen die Zitrone aus und geben den Saft in einer Pfanne zu etwas kaltem Wasser.

Danach schälen Sie eine um die andere Schwarzwurzel unter fließendem kaltem Wasser, schneiden sie in 10 bis 12 Zentimeter lange Stücke und geben sie sofort das Zitronenwasser. Etwas dickere Schwarzwurzeln halbieren Sie bitte eventuell.

Nun geben Sie dem Zitronenwasser etwas Tafelsalz bei und kochen die Schwarzwurzeln darin etwa 30 bis 35 Minuten gar. Anschließend gießen Sie alles ab und lassen die Schwarzwurzeln abtropfen.

Dann erhitzen Sie in einer Bratpfanne 1 Esslöffel Olivenöl und die Zitronenschale. Die Schwarzwurzeln geben Sie jetzt bei und braten sie etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr. Kurz bevor sie fertig gebraten sind, geben Sie die kalt abgespülte, trocken geschüttelte und von den Stängeln gezupfte Petersilie bei. Nun schmecken Sie das Gericht noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab und mischen es gut durch.

Nach dem Anrichten auf vorgewärmten Tellern bestreuen Sie die gebratenen Schwarzwurzeln noch mit etwas edelsüßem Paprikapulver und servieren das Gericht dann Ihren Gästen.

Schwarzwurzel:

Curry mit Schwarzwurzeln und schwarzem Reis

Menge: 4 Portionen

2 Tasse Reis, schwarzer
600 Gramm Schwarzwurzeln, frische
400 Gramm Möhren
2 Brokkoli
2 Dose Kokosmilch (440 Milliliter)
3 Esslöffel Gewürzmischung (Thai Curry) oder gelbe Currypaste
500 Milliliter Wasser
6 Esslöffel Essig
6 Teelöffel Kokosöl
1 Becher Aufstrich (Green Heart Butternut-Ingwer-Aufstrich), optional

Setzen Sie den Reis am besten zuerst auf, weil schwarzer Reis länger zum Garen braucht. Dazu lassen Sie den Reis mit 2 Tassen Wasser und etwas Tafelsalz aufkochen, stellen ihn auf kleine Hitzezufuhr und lassen ihn etwa 10 Minuten mit einem Deckel zugedeckt köcheln. Dann schalten Sie die Kochstelle aus und lassen den Reis bei der Resthitze ausquellen.

Danach geben Sie Wasser mit dem Essig in eine Schüssel. Am besten ziehen Sie jetzt Latex-Handschuhe an, schälen und schrubben die Schwarzwurzeln sauber (sie kleben, daher die Handschuhe). Danach schneiden Sie die Schwarzwurzeln in Stücke und geben sie sofort ins Essigwasser da sie sonst braun werden.

Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kalt ab (damit keine Schale zurückbleibt) und schneiden sie in Scheiben. Den Brokkoli teilen Sie bitte in Röschen und spülen ihn ebenfalls kurz kalt ab.

Danach erhitzen Sie das Kokosöl in einem Wok (oder in einer weiten Pfanne) und braten zunächst die Schwarzwurzeln an, dann geben Sie die Möhren hinzu. Nun bestäuben Sie die Zutaten mit Thai Curry oder fügen Currypaste hinzu und schwitzen das Ganze kurz an. Danach geben Sie die Die Kokosmilch hinzu und lassen das Gericht etwa 15 Minuten köcheln. Nach dem Köcheln geben Sie den Brokkoli hinzu und lassen die Zutaten weitere 5 Minuten köcheln.

Unser Tipp:

Wenn das Curry zu scharf geworden ist, können Sie es es zum Beispiel mit Green Heart Aufstrich abmildern.

Schwarzwurzel:

Indisches Schwarzwurzelgemüse mit Gewürzreis

Menge: 4 Portionen

Für das Gemüse:

2 Zwiebeln
4 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer (etwa 3 Zentimeter)
50 Gramm Cashewnüsse
½ Teelöffel Kardamom
2 Teelöffel Koriander
nach eigenem Belieben Chili
2 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Kreuzkümmel
¼ Teelöffel Zimt
etwas Zitronensaft
800 Gramm Schwarzwurzeln
450 Gramm Spinat
etwas Speiseöl
200 Milliliter Kokosmilch

Für den Reis:

250 Gramm Reis
½ Teelöffel Kurkuma
2 Prisen Kardamom
1 Zimtstange
2 Nelken
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz

Schälen Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer und schneiden Sie die Zutaten in feine Würfel. Dann hacken Sie die Cashewkerne fein und rösten den Kardamom, die Cashews, den Koriander und den Chili in der Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1-2 Minuten an. Danach mischen Sie alle Zutaten bitte mit den restlichen Gewürzen.

Nun vermischen Sie den Zitronensaft mit einem halben Liter Wasser. Die Schwarzwurzeln spülen Sie kalt ab, schälen sie und schneiden sie in 1 Zentimeter breite Scheiben bevor Sie die Schwarzwurzeln in das Zitronenwasser legen.

Anschließend erhitzen Sie für den Reis das Speiseöl in einem Topf und rösten die Gewürze darin an. Dann fügen Sie den Reis hinzu und geben etwas Wasser je nach Packungsangabe hinzu. Außerdem würzen Sie den Reis mit Tafelsalz und lassen ihn aufkochen. Je nach Reissorte kochen Sie ihn jetzt bei schwacher Hitze gar.

Schwarzwurzel:

Fortsetzung: Indisches Schwarzwurzelgemüse mit Gewürzreis

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelmischung darin bei schwacher Hitzezufuhr etwa 10 Minuten. Die Gewürzmischung fügen Sie nun hinzu und dünsten die Zutaten weitere 1-2 Minuten. Danach gießen Sie die Schwarzwurzeln ab und fügen 400 Milliliter Wasser hinzu. Dann kochen Sie die Schwarzwurzeln bei schwacher Hitzezufuhr etwa 15 Minuten, bis sie bissfest sind.

Jetzt mischen Sie den Spinat und die Kokosmilch unter die Schwarzwurzeln und lassen das Ganze weitere 3-4 Minuten köcheln. Danach würzen Sie alles mit Tafelsalz und würzen das Gericht gegebenenfalls mit den Gewürzen noch einmal nach.

Zum Schluss richten Sie das Schwarzwurzelgemüse auf vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Topinambur:

Topinambur-Apfel-Salat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Topinambur
400 Gramm Äpfel (Boskoop)
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
100 Milliliter Orangensaft
200 Milliliter Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Zucker
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Topinambur und die Äpfel gut kalt ab (nicht schälen).
Dann schneiden Sie mit einem feinen Hobel beide Zutaten in dünne Scheiben und dekorieren sie auf einem Teller.

Danach mischen Sie die restliche Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mit einem Pürierstab gut durch, bis die Sauce cremig wird. Die Sauce geben Sie zum Schluss über den Salat und servieren das Gericht danach Ihren Gästen.

Topinambur:

Topinambur-Apfel-Salat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Topinambur
400 Gramm Äpfel (Boskoop)
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
100 Milliliter Orangensaft
200 Milliliter Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Zucker
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Topinambur und die Äpfel gut kalt ab (nicht schälen).
Dann schneiden Sie mit einem feinen Hobel beide Zutaten in dünne Scheiben und dekorieren sie auf einem Teller.

Danach mischen Sie die restliche Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mit einem Pürrierstab gut durch, bis die Sauce cremig wird. Die Sauce geben Sie zum Schluss über den Salat und servieren das Gericht danach Ihren Gästen.

Topinambur:

Topinambur-Suppe

Menge: 6 Portionen

1 Kilogramm Topinambur
1 Zwiebel
2 Möhren
½ Knollensellerie
1 Stangen Lauch/Porree
etwas Margarine
1 Liter Gemüsebrühe
etwas Muskat
etwas Tafelsalz
etwas Petersilie

Schälen Sie das Gemüse, spülen Sie es kalt ab und schneiden Sie es klein. Danach geben Sie das Gemüse in einen mit zerlassener Margarine gefetteten Topf, und dünsten es unter Rühren etwa 1 Minute bei mittlerer Hitzezufuhr.

Anschließend löschen Sie das Gemüse mit der Hälfte der Gemüsebrühe ab und garen es etwa 10 Minuten ohne Deckel bei hoher Hitzezufuhr.

Dann geben Sie die restliche Brühe dazu und pürieren das Ganze mit dem Mixer oder dem Pürierstab.

Die Suppe schmecken Sie jetzt bitte mit den Gewürzen ab, lassen sie nochmals aufkochen und portionieren sie danach auf vorgewärmten tiefen Tellern.

Nun spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie klein. Danach streuen Sie die gehackte Petersilie zu guter Letzt über die Suppe und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Topinambur:

Topinambur-Champignonpfanne
Low-Carb

Menge: 4 Portionen

1.000 Gramm Topinambur
500 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
2 mittelgroße Zwiebeln
4 Zehen Knoblauch
60 Gramm Pinienkerne
etwas Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Kresse

Blanchieren Sie die Topinambur in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten, gießen Sie das Gemüse durch ein Sieb, spülen Sie es kalt ab (damit es nicht weiter gart) und schneiden Sie die Topinambur danach in dicke Scheiben.

Anschließend putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) in 3-4 Millimeter dicke Scheiben und braten sie in der Pfanne mit ganz wenig heißem Speiseöl bei mittlerer Hitzezufuhr, bis sie die Flüssigkeit zum größten Teil verloren haben. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle. Die Pinienkerne rösten Sie bitte auf gleiche Weise in einer Pfanne an und stellen sie ebenfalls beiseite.

Nun braten Sie die Topinamburscheiben in 2-3 Esslöffel heißem Speiseöl etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr in der Pfanne, bis die Scheiben anfangen goldbraun zu werden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab, schneiden beide Zutaten in Würfel und geben sie zu den Topinamburscheiben dazu. Jetzt braten Sie den Pfanneninhalt noch etwas 5 Minuten weiter, mischen dann die Champignons und die Pinienkerne unter und braten alles noch etwa 3-5 Minuten weiter. Am Ende bestreuen Sie das Gericht mit etwas frischer, kalt abgespülter Kresse, richten es auf vorgewärmten Tellern an und servieren die Topinambur-Champignonpfanne Ihren Gästen.

Die Menge reicht übrigens für vier Personen als Hauptgericht oder natürlich für acht Personen als Beilage.

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 darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Batate (japanische Süßkartoffeln mit Zitrone - Satsuma-imno no amani):

Unser milder, mediterraner, veganer Braten

Menge: 4 Portionen

3 mittelgroße Bataten (Süßkartoffeln)
1 Teelöffel Margarine, vegane
1 Teelöffel Backpulver
4 Esslöffel, gestrichen Leinsamen oder Chiasamen, fein gemahlen
8 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Esslöffel Obstessig
1 große Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 Teelöffel Olivenöl
300 Gramm Spinat
1 Teelöffel Olivenöl
etwas Muskat
100 Gramm Brot, gewürfelt
12 Tomaten, getrocknete
225 Gramm Maronen, aus der Dose oder vakuumiert
60 Gramm Walnüsse, Pekannüsse oder Paranüsse, gemischt
1 Esslöffel Rosmarin, frischer
1 Handvoll Basilikum, frisches

Für die Dekoration:

extra Rosmarin
ein paar Tomaten, getrocknete

Diese Menge passt in eine Kastenform mit 26-30 Zentimeter. Kleiden Sie die Form mit reichlich Backpapier aus, so dass es noch zum Abdecken reicht.

Danach pieksen Sie die Bataten etwa 4 Mal mit einem kleine Kochmesser an und garen sie mit Schale im Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 40 Minuten oder einzeln 6-8 Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt. Das Fleisch der Bataten zermusen Sie bitte mit einer Gabel in einer Schüssel. Dabei arbeiten Sie die Margarine und das Backpulver ein. Danach weichen Sie das Leinsaatmehl beziehungsweise das Chiamehl in der Gemüsebrühe und dem Essig ein.

Dann ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab, schneiden beide Zutaten klein und dünsten sie in einem Topf im heißem Speiseöl glasig. Danach lassen Sie den Spinat im Dampf zusammenfallen, schneiden ihn in Streifen und geben den Spinat, das Fett und den Muskat mit in den Topf. Die getrockneten Tomaten schneiden Sie jetzt bitte in 1-2 Zentimeter breite Streifen. Danach halbieren Sie von den Maroni die Größten und brechen die Nüsse in große Stücke. Die Cashewnüsse bleiben bitte ganz.

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

Batate (japanische Süßkartoffeln mit Zitrone - Satsuma-imno no amani):

Fortsetzung: Unser milder, mediterraner, veganer Braten

Danach vermischen Sie das Brot, die Tomaten, die Maroni, die Nüsse, den Rosmarin und den Basilikum in einer großen Schüssel. Dann schlagen Sie die geweichte Leinsaat mit einer Gabel auf und geben sie auch dazu. Nun mengen sie die Batatenmasse und die Zwiebelmasse und geben die Hälfte der Masse in die Form. Dann verteilen Sie den Spinat darauf und lassen dabei bitte den Rand frei. Den Rest der Masse geben Sie darauf und drücken sie leicht an. Nun falten Sie das Backpapier darüber und garen das Gericht etwa 30 Minuten im Backofen. Nach der Backzeit falten Sie das Papier auf und backen das Gericht weitere 10 Minuten, um eine Kruste zu bekommen.

Vor dem Stürzen lassen Sie den veganen Braten noch etwa 10 Minuten ruhen und garnieren ihn danach.

Anschließend servieren Sie den Braten mit reichlich Sauce, Nudeln und Salat.

Dieser Braten enthält übrigens kein Eiweiß. Daher empfehlen wir Pilzsauce zum Braten.

Unsere Tipps:

Zum Einfrieren nehmen Sie den Braten nach den 30 Minuten aus dem Backofen, lassen ihn auskühlen und frieren ihn ein. Bei Bedarf können Sie den Braten langsam auftauen und dann wie oben beschrieben fertig stellen.

Batate (japanische Süßkartoffeln mit Zitrone - Satsuma-imno no amani):

Unsere vegane, deftige, rote Sauce

Menge: 4 Portionen

16 Teelöffel, gestrichen Kokosfett oder gutes Speiseöl
400 Gramm Rote Bete, rohe
200 Gramm Möhren
2 Paprikaschoten, rot
4 große Zwiebeln
200 Gramm Gemüse (Gemüsereste)
400 Milliliter Gemüsebrühe, als dünne Sauce das Doppelte
8 Teelöffel Pimentón de la Vera, scharf (spanisches geräuchertes Paprikapulver)
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chili, 2 Zehen Knoblauch
280 Gramm Pilze, 2 Esslöffel Weißmehl

Schneiden Sie beide Rübensorten in kleine Würfel und spülen Sie sie kalt ab. Danach schneiden Sie 2/3 der abgezogenen Zwiebel klein. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich kalt aus. Anschließend schneiden Sie bitte 2/3 der Schoten in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2/3 des Kokosfett (oder des Öls) in einer Pfanne und braten die Rüben sowie die Zwiebelwürfel rundum bei großer Hitzezufuhr kräftig an, so dass sich Röststoffe bilden können. Das restliche Gemüse schneiden Sie bitte klein und geben es dazu. Danach schmecken Sie den Pfanneninhalt kräftig mit den Gewürzen ab und braten ihn gut durch.

Anschließend schneiden Sie die restlichen Zwiebeln und den Rest der Gemüsepaprika in schöne Steifen und braten beide Zutaten in einer weiteren beschichteten Pfanne mit etwas Kokosöl. Danach schneiden Sie die geputzten Pilze (siehe Tipp) in Scheiben und braten den Rest im erhitzten Fett an.

Jetzt geben Sie den sämigen Teil in ein hohes Gefäß und lösen dann alle Röststoffe mit der Gemüsebrühe und geben sie dazu. Nun pürieren Sie das ganze mit einem Stabmixer fein, geben die Pilzmischung dazu und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Als Beilage empfehlen wir veganen Nussbraten. Die Sauce lässt sich übrigens gut vorbereiten und einfrieren.

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 darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Batate (japanische Süßkartoffeln mit Zitrone - Satsuma-imno no amani):

Süßkartoffelpuffer

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Süßkartoffeln, etwa 3 Stück

8 Esslöffel Speisestärke

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Speiseöl, für die Folie

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

Nun mischen Sie die geriebenen Süßkartoffeln in einer Schüssel mit 4 Esslöffel Weißmehl oder Stärke, erhitzen eine Pfanne mit etwas Speiseöl und formen aus den geriebenen Süßkartoffeln kleine Puffer. Die Puffer braten sie zum Schluss im heißen Speiseöl von beiden Seiten braun, richten sie danach auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Süßkartoffelpuffer passen zu Kräuterdip auf Sojajoghurtbasis.

Löwenzahnblätter:

Butterpilz-Paprika-Lauchzwiebel-Sauce mit Wildkräutern

Menge: 3 Portionen

400 Gramm Butterpilze, frisch oder aus der Dose

1 kleine Paprikaschoten

½ Bund Lauchzwiebeln

100 Gramm Sellerie

100 Milliliter Gemüsebrühe, vegan, oder Salz

100 Milliliter Cashewmilch (Cashewdrink)

1 Bund Wildkräuter, zum Beispiel Löwenzahnblätter, Giersch, Blutampfer, Kapuzinerkresse

1 Teelöffel Senf, vegan, optional

1 Esslöffel Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe

eventuell Speisestärke

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Gießen Sie die Butterpilze ab. Danach schneiden Sie die Butterpilze in Scheiben. Die Paprika halbieren Sie, entkernen sie, entfernen den Stielansatz und die weißen Scheidenwände, spülen die Schoten gründlich und kalt aus und schneiden sie in kleine Würfel. Anschließend schälen Sie den Sellerie und schneiden ihn in ganz feine Würfel. Die Lauchzwiebeln spülen Sie ebenfalls kalt ab, entfernen den Stielansatz und schneiden sie in Ringe. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen ihn durch eine Knoblauchpresse oder schneiden den Knoblauch mit einem großem Kochmesser in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf, dünsten dann erst das Gemüse darin einige Zeit an, gießen den Topf danach mit der Gemüsebrühe und der Cashewmilch auf und lassen die Sauce etwas köcheln.

Zwischendurch spülen Sie die Kräuter kalt ab, schütteln sie dann kurz trocken und hacken sie mit einem großem Kochmesser sehr fein.

Wenn das Gemüse gar ist und schmecken Sie die Sauce mit den Gewürzen ab. Wenn Sie möchten, können Sie die Sauce auch mit Speisestärke Stärke. Zum Schluss geben Sie die Kräuter dazu.

Diese Sauce können Sie zu Kartoffelrösti oder Semmelknödeln servieren.

Löwenzahnblätter:

Unkraut-Salat

Menge: 4 Portionen

2 Hände voll Wildkräuter, zum Beispiel junge Löwenzahnblätter oder Giersch

2 Hände voll Pfefferminze

2 Hände voll Blüten, zum Beispiel Löwenzahn, Gänseblümchen, Ringelblumen

4 Hände voll Blattsalat, zum Beispiel Kopfsalat, Eisbergsalat, Romanasalat

Für das Dressing:

etwas Essig, veganer

etwas Speiseöl

etwas Tafelsalz

etwas Vollrohrzucker

Pflücken Sie die Kräuter, die Blüten und den Salat frisch und spülen Sie die Zutaten kalt ab. Danach schütteln Sie die Zutaten getrennt trocken.

Anschließend mischen Sie die Zutaten mit einem Dressing aus einem Teil Essig, zwei Teilen Speiseöl, etwas Tafelsalz und etwas Vollrohrzucker in einer Schüssel.

Nach Belieben können Sie den Unkraut-Salat mit Früchten, frischem Gemüse oder Nüssen beziehungsweise Saaten versehen.

Löwenzahnblätter:

Deftiger Eintopf

Menge: 5 Portionen

500 Milliliter Wasser

1 kleiner Wirsing

6 große Kartoffeln (mehlig kochend)

3 Möhren

1 Kohlrabi, mit Blättern

1 Stange Lauch/Porree

1 Zwiebel, gehackt

2 Esslöffel Margarine

1 Würfel Gemüsebrühe

etwas Tafelsalz

etwa Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein paar Wildkräuter, gehackte zum Beispiel Brennnessel, Spitzwegerich, Löwenzahn zum Garnieren

Zerlassen Sie die Margarine in einem großem Edelstahltopf (bei mittlerer Hitzezufuhr), ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden Sie die in Würfel und dünsten Sie sie glasig. Danach spülen Sie das restliche Gemüse kalt ab, schneiden es klein und geben es zu den Zwiebeln in den Topf. Nun gießen Sie den Topf mit Wasser auf und dünsten die Zutaten etwa 15 Minuten ohne Deckel gar.

Nach den 15 Minuten würzen Sie den Eintopf mit Tafelsalz und Pfeffer sowie dem Gemüsebrühwürfel.

Zum Schluss richten Sie den Eintopf auf vorgewärmten tiefen Tellern an und garnieren ihn vor dem Servieren mit den Kräutern bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Pfifferlinge:

Kräuter-Pfifferlinge mit Béchamel-Kartoffeln

Menge: 4 Portionen

900 Gramm Kartoffeln, fest kochende, 4 Zwiebeln, 2 Esslöffel Weißmehl
6 Esslöffel Margarine, vegane (zum Beispiel Alsan)
250 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
400 Milliliter Gemüsebrühe, je nach Konsistenz auch mehr
400 Gramm Pfifferlinge, aufgetaut oder frisch
2 Esslöffel Weißmehl, 2 Bund Kräuter, nach Belieben
1 Bund Schnittlauch, etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle, etwas Muskat

Für die veganen Béchamel-Kartoffeln ziehen Sie 2 Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kalt ab und schneiden sie in 1 Zentimeter kleine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und braten die Zwiebeln sowie die Kartoffeln rundherum an.

Für die Béchamelsauce lassen Sie jetzt 2 Esslöffel Margarine in einem Topf schmelzen und rühren das Weißmehl mit einem Schneebesen ein. Nachdem das Mehl etwas Farbe genommen hat löschen Sie es mit der Gemüsebrühe ab und schlagen es gleichzeitig kräftig mit einem Schneebesen durch (es sollen bitte keine Klumpen entstehen). Danach mischen Sie die Sojasahne und den Muskat unter. Die Béchamelsauce geben Sie nun zu den Kartoffeln und garen diese etwa 8 Minuten fertig. Eventuell fügen Sie noch etwas Brühe hinzu (falls die Sauce zu dick ist). Abgeschmeckt wird die Sauce danach mit Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend hacken Sie für die Kräuter-Pfifferlinge die kalt abgespülten Kräuter fein. Danach ziehen Sie die verbliebenen Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie wieder in einer Pfanne 2 Esslöffel Margarine und dünsten die Zwiebeln darin an bis sie glasig werden. Die aufgetauten oder frischen, geputzten Pfifferlinge fügen Sie jetzt hinzu und braten sie bei großer Hitzezufuhr unter Rühren rundherum scharf an. Danach reduzieren Sie die Hitzezufuhr, geben die Kräuter hinzu und schmoren die Zutaten etwa 3 Minuten bevor Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer würzen.

Danach richten Sie die Béchamel-Kartoffeln und die Pfifferlinge auf vorgewärmten Teller an und garnieren sie vor dem Servieren mit kalt abgespültem, klein geschnittenem Schnittlauch-Röllchen.

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 darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Pfifferlinge:

Vegane Bandnudeln mit Pfifferlingen

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Bandnudeln, vegan
400 Gramm Pfifferlinge
2 Esslöffel Weißmehl
300 Milliliter Reissahne (Reiscreme Cuisine)
60 Gramm Petersilie, frisch
40 Gramm Knoblauch
20 Gramm Gemüsebrühepulver
etwas Wasser

Übergießen Sie die Nudeln in einer Pfanne mit Wasser, schalten Sie die Kochstelle auf die höchste Stufe und geben Sie das Tafelsalz in das Wasser.

Während das Wasser auf der Kochstelle langsam erhitzt, ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Stücke.

Sobald das Nudelwasser kocht, drehen Sie die Kochstelle etwas runter und rühren Sie die Nudeln gut durch, damit sie später nicht zusammenkleben. Das Wasser sollten Sie die ganze Zeit vor sich hinköcheln lassen.

Während die Nudeln kochen, schütten Sie die Pfifferlinge in eine Schüssel und putzen die mit dem Weißmehl und einem Pinsel (siehe Tipp).

Sobald die Nudeln den richtigen Biss haben (sie sollten eher noch etwas zu fest als zu weich sein), schütten Sie diese in ein Nudelsieb und spülen die Nudeln mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen aber auch nicht kalt werden).

Danach geben Sie die Pfanne, nachdem Sie etwas Wasser eingefüllt haben (maximal eine Bodendecke), wieder bei starker Hitzezufuhr auf die Kochstelle. Dann geben Sie die Gemüsebrühe, den Knoblauch und die Pfifferlinge in die Pfanne und erhitzen die Zutaten unter ständigem Rühren. Nach ungefähr 2 Minuten geben Sie die Reiscreme Cuisine in die Pfanne und drehen die Hitzezufuhr etwas runter. Nun können Sie noch etwas Tafelsalz und Pfeffer an dieser Stelle noch beifügen. Die Menge ist jedoch stark vom persönlichen Geschmack abhängig, weshalb wir die Salz- und Pfeffermühle eher direkt auf dem Tisch positionieren würden. Danach lassen Sie das Gericht unter Rühren etwas köcheln, bis es eine cremige Konsistenz hat.

Pfifferlinge:

Fortsetzung: Vegane Bandnudeln mit Pfifferlingen

Anschließend geben Sie noch die Nudeln hinzu und vermischen alles gut (aber vorsichtig, schließlich sollen die Nudeln nicht kaputt gehen).

Zum Schluss richten Sie die veganen Bandnudeln mit Pfifferlingen auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht 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.

Pfifferlinge:

Veganer Hackbraten mit Bratensauce

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Seitanmehl (Seitanfix)
8 Esslöffel Semmelbrösel
4 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Gewürze (Grillgewürz) mit Rauchsatz oder 4-6 Spritzer Liquid Smoke
4 Teelöffel Hefeextrakt oder 8 Teelöffel Gemüsebrühe und 2 Teelöffel Hefeflocken
8 Esslöffel Gewürze (Knoblauchgewürz)
8 Teelöffel Senf (mittelscharf)
8 Teelöffel Tafelsalz
600 Milliliter Wasser
300 Milliliter Olivenöl
200 Gramm Zwiebeln

Für die Sauce:

4 Zwiebeln
2 Hände voll Paprikaschoten, geschnitten oder gestückelt
2 Dose Champignons oder Pfifferlinge
2 Esslöffel Weißmehl
6 Esslöffel Tomatenmark
400 Milliliter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Margarine
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Tasse Rotwein (oder roten Traubensaft)

Außerdem:

etwas Backpapier
etwas Alufolie

Vermengen Sie den Seitanfix und die Semmelbrösel in in einer Schüssel.

In einer zweiten Schüssel rühren Sie alle weiteren Zutaten für den Braten gut durch. Dann geben Sie die Flüssigkeit zu dem Seitan-Semmelbrösel-Mix und mengen die Zutaten gut unter (es entsteht eine hackfleischartige Masse). Diese Masse wickeln Sie nun in einem Backpapier fest zu einem Laib ein und verschließend diesen wiederum in Alufolie (wir versuchen kein Alupapier zu verwenden, haben aber bis heute keine Alternative gefunden) fest. Es darf bitte keine Feuchtigkeit aus diesem Paket entweichen, ansonsten wird der Braten sehr trocken. Anschließend pressen Sie den Braten in eine geeignete Form (wir benutzen hier immer eine kleine Kastenbackform).

Pfifferlinge:

Fortsetzung: Veganer Hackbraten mit Bratensauce

Jetzt garen Sie den veganen Braten im Backofen in etwa 2 Stunden bei 190-210 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) durch. Nach dem Backen packen Sie das Paket aus und lassen es nochmals 30 Minuten ruhen.

Für die Sauce ziehen Sie in der Ruhezeit die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und braten die Zwiebelwürfel bei großer Hitzezufuhr in einem Topf mit zerlassener Margarine an (die Zwiebeln können ruhig etwas dunkel werden). Die Paprikastreifen braten Sie bitte kurz mit an und löschen sie dann mit einem Schuss Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit rotem Traubensaft) ab. Wenn der Rotwein/Traubensaft verkocht ist, geben Sie die Hälfte der geputzten Pilze hinzu und braten sie ebenfalls mit an. Danach geben Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen sie kurz aufkochen. Jetzt lassen Sie die Sauce etwas abkühlen und pürieren sie mit einem Pürierstab/Mixstab. Die restlichen Pilze geben Sie danach hinzu und lassen sie so lange köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sollte die Sauce zu zäh sein, können Sie sie mit Gemüsebrühe wieder verlängern. Nun schmecken Sie die Sauce noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Anschließend legen Sie den Braten in die Sauce und lassen ihn abgedeckt bei geringer Hitzezufuhr nochmals etwa 15 Minuten durchziehen.

Hinweis:

Wenn der Hackbraten auf einer Seite eine Kruste bildet, ist das normal. Es sieht natürlich ein bisschen verschmort aus. Wenn es zu arg ist lassen Sie den Braten mit dieser Seite nach unten in der Sauce köcheln.

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 darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Brunnenkresse:

Maultaschenpfanne

Menge: 4 Portionen

4 Maultaschen, vegane

1 Brokkoli

4 kleine Möhren

1 kleiner Mangold

1 Zucchini

200 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine), z.B. Hafersahne

1 Handvoll Gartenkräuter (Sauerampfer, Brunnenkresse, Pimpinelle, Schnittknoblauch, Kantenlauch, Petersilie, Würzfenchel)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Speiseöl

Schneiden Sie den Brokkoli in Röschen, schälen Sie die Möhren, spülen Sie das gesamte Gemüse kalt ab und schneiden Sie es schön klein. Die Zucchini müssen Sie übrigens bitte beim schneiden von den Stielenden befreien. Dann schneiden Sie die Maultaschen in Streifen.

Danach braten Sie die Maultaschenstreifen in in einem Topf mit etwas heißem Speiseöl knusprig an, nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus und stellen die Streifen beiseite. Nun braten Sie erst die Möhren leicht an, dann geben Sie die Mangoldstiele dazu, danach den Brokkoli, anschließend die Zucchini und zum Schluss die Mangoldblätter. Das Gemüse braten Sie nun bitte mit geschlossenem Deckel etwa 5-7 Minuten im Topf.

Jetzt geben Sie die Pflanzensahne mit in den Topf, erhitzen sie und pürieren sie dann mit den klein gehackten Kräutern. Abgeschmeckt werden die Zutaten nach dem Pürieren mit Tafelsalz und Pfeffer.

Dann geben Sie die Maultaschen zum Gemüse und heben sie vorsichtig mit einem Kochlöffel unter.

Zum Schluss richten Sie die Gemüsepfanne mit der Kräutersauce auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Brunnenkresse:

Marokkanischer Möhrensalat

Menge: 4 Portionen

½ Teelöffel Kreuzkümmel
½ Teelöffel Koriander
1 Teelöffel Essig (Rotwein-)
2 Esslöffel Olivenöl
¼ Teelöffel Orangenblütenwasser
600 Gramm Möhren, geschält
40 Gramm Oliven, grüne, in Scheiben
2 Esslöffel Minze, gehackt
30 Gramm Brunnenkresse
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Teelöffel Harissa
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
eventuell etwas Gemüsebrühe

Rösten Sie die Kreuzkümmelsamen und die Koriandersamen etwa 30 Sekunden in einer heißen Pfanne ohne Fett. Dann lassen Sie die Samen abkühlen und mahlen sie im Mörser. Danach verquirlen Sie die Samen in einer Schüssel zusammen mit dem Essig, dem Olivenöl, dem zerdrückten Knoblauch, dem Harissa und dem Orangenblütenwasser mit dem Schneebesen.

Nun garen Sie die geschälten und zerkleinerten Möhren in kochendem Salzwasser (oder Gemüsebrühe) etwa 5 Minuten, lassen sie auf einem Sieb abtropfen, geben sie noch warm in das Dressing und mischen die Möhren vorsichtig unter. Danach lassen Sie die Zutaten etwas abkühlen.

Nach dem Abkühlen geben Sie die Oliven und die Minze zu dem Salat, schmecken ihn mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten ihn auf den Brunnenkresseblättern an und servieren den Salat.

Brunnenkresse:

Low Carb Kichererbsensalat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Kichererbsen, aus der Dose, 8 mittelgroße Frühlingszwiebeln
400 Gramm Paprikaschoten, rot, 240 Gramm Bohnen, grüne
1 Teelöffel Bohnenkraut, 200 Gramm Brunnenkresse
100 Gramm Walnüsse

Für das Dressing:

4 Esslöffel Olivenöl, 4 Teelöffel Balsamico
2 Knoblauchzehen, 2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
etwas Tafelsalz , etwas Pfeffer, nach Geschmack

400 Gramm Kichererbsen, aus der Dose
8 mittelgroße Frühlingszwiebeln
400 Gramm Paprikaschoten, rot
240 Gramm Bohnen, grüne
1 Teelöffel Bohnenkraut
200 Gramm Brunnenkresse
100 Gramm Walnüsse

Für das Dressing:

4 Esslöffel Olivenöl
4 Teelöffel Balsamico
2 Knoblauchzehen
2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, nach Geschmack

Dämpfen Sie die Bohnen etwa 4 Minuten mit Bohnenkraut in einem Topf mit Deckel. Währenddessen lassen Sie die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und spülen die Frühlingszwiebel ab. Dann schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe, halbieren die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und schneiden die Schoten in schmale Streifen. Anschließend spülen Sie die Kresse kalt ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Walnüsse klein.

Für das Dressing verrühren Sie das Olivenöl mit dem Balsamico und dem abgezogenen und gepressten Knoblauch und geben die Gewürze dazu.

Das Gemüse vermischen Sie bitte mit den Kichererbsen und geben das Dressing darüber. Dann bestreuen Sie den Salat mit Brunnenkresse und Walnüssen und servieren ihn auf kleinen Tellern Ihren Gästen.

Kürbiskerne:

Quinoasalat mit schwarzen Bohnen, Rote Beten und Kürbiskernen

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Quinoa
3 Rote Bete, roh oder vorgekocht (etwa 450 g)
1 Dose Bohnen, schwarze (400 Gramm), abgetropft (alternativ Kidneybohnen)
1 Teelöffel Bohnenkraut
50 Gramm Kürbiskerne
½ Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie
1 Handvoll Radieschensprossen, lila (alternativ: Kresse)

Für das Dressing:

½ Zitrone, Saft davon
2 Esslöffel Balsamico
3 Esslöffel Agavendicksaft
2 Esslöffel Zucker
2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel Korianderpulver
etwas Chilipulver
60 Milliliter Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Rösten Sie die Kürbiskerne in einem Topf ohne Speiseöl. Dann geben Sie die Kürbiskerne zum abkühlen auf einen tiefen Teller und stellen sie beiseite. Danach lassen Sie den Quinoa in dem gleichen Topf in reichlich Wasser etwa 9 Minuten (nach der Uhr) kochen, gießen sie dann in ein feines Sieb ab und spülen die Quinoa mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Nun lassen Sie die Quinoa gut abtropfen und schneiden die Rote Bete in etwa 1/2 Zentimeter große Würfel. Die rohe Rote Bete dünsten Sie jetzt im gleichen Topf in wenig Wasser mit etwas Tafelsalz bissfest und hacken währenddessen die kalt abgespülten und vom Stielansatz befreiten Frühlingszwiebeln klein.

Anschließend verrühren Sie die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel und schmecken es kräftig süß-sauer ab.

Kürbiskerne:

Fortsetzung: Quinoasalat mit schwarzen Bohnen, Rote Beten und Kürbiskernen

Dann vermischen Sie den Quinoa, die Rote Bete, die Bohnen, das Bohnenkraut, die Kürbiskerne und die Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit dem Dressing und schmecken das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Nach Möglichkeit lassen Sie die Zutaten jetzt mit der Folie abgedeckt mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Währenddessen spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Kochmesser fein. Kurz vor dem Servieren mischen Sie die gehackte Petersilie zusammen mit den Radieschensprossen unter dem Salat, richten ihn dann auf flachen Tellern an und servieren den Quinoasalat zum Schluss Ihren Gästen.

Kürbiskerne:

Helles Kürbiskernbrot

Menge: 1 Portion

600 Gramm Weizenmehl, Type 550
200 Gramm Weizenmehl, Type 1050
200 Gramm Dinkelmehl, Type 630
650 Milliliter Wasser, lauwarmes
½ Würfel Hefe, frische
½ Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Tafelsalz
½ Teelöffel Koriander, gemahlen
50 Gramm Kürbiskerne, geröstet

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie alle Mehle mit dem Zucker und dem Tafelsalz in eine große Schüssel. Dann formen Sie eine Mulde in der Mitte und bröseln die Hefe hinein. Den Koriander streue Sie bitte auf den Rand. Dann gießen Sie eine kleine Tasse vom lauwarmen Wasser über die Hefe und vermischen es mit ein wenig Mehl. Das Ganze lassen Sie jetzt mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt etwa 10 Minuten ruhen.

Das restliche Wasser gießen Sie bitte nach und nach dazu und kneten es gleichzeitig mit den Knethaken der Küchenmaschine, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Anschließend decken Sie den Teig wieder mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn ruhen, bis sich das Volumen des Teiges ungefähr verdoppelt hat. Das dauert je nach Raumtemperatur etwa 1-3 Stunden. Die Kürbiskerne kneten Sie bitte unter und lassen den Teig wieder gehen, bis sich das Volumen wieder verdoppelt hat.

Danach heizen Sie den Backofen auf 225 Grad Celsius (Umluftgrillen) etwa 10 Minuten vor. Währenddessen legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und lassen mit bemehlten Händen behutsam den Teig auf das Papier fallen. Jetzt formen Sie einen Laib aus dem Teig und ritzen nach eigenem Belieben den Teig mit einem scharfen Messer ein. Danach schieben Sie das Brot in den heißen Backofen und backen es etwa 30 Minuten. Nach der Backzeit schalten Sie die Temperatur auf 170 Grad Celsius (Umluft) herunter und backen das Brot weitere 30 Minuten.

Je nach Backofen können die Temperatur und die Backzeit abweichen, bei uns ist das Brot nach den ersten 30 Minuten schon sehr gut gebräunt und nach 60 Minuten durchgegart (es muss beim Daraufklopfen hohl klingen).

Kürbiskerne:

Getrocknete Kürbiskerne

Menge: 3 Portionen

1 Kürbis

2 Esslöffel Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Schneiden Sie den Kürbis auf, holen Sie alle Kerne mit einem Esslöffel heraus und geben Sie sie in eine nicht zu kleine Plastischüssel. Die großen Kürbisreste, die an den Kernen hängen, können Sie schon mal grob abmachen.

Dann füllen Sie die Schüssel mit etwas kaltem Wasser, bis die Kerne knapp bedeckt sind. Jetzt wird das Ganze schön durchgeknetet. Die Kerne lassen Sie dabei durch die Finger glitschen, dabei lösen sie sich vom Fruchtfleisch. Dann füllen Sie die Schüssel ordentlich mit Wasser auf und warten danach etwa 1 Minute (die Kürbisreste setzen sich am Boden ab, die Kerne schwimmen oben). Danach schöpfen Sie die Kerne mit der Hand ab und füllen sie in eine andere, kleinere Schüssel. Die große Plastischüssel kippen Sie jetzt mit den Kürbisresten aus und wiederholen das Ganze wieder. Wenn Sie die Kerne mit der Hand abgeschöpft haben, gießen Sie das Wasser das sich absetzt vorsichtig ab und salzen die Kerne anschließend ordentlich.

Nun legen Sie das Backpapier auf ein Backblech und verteilen die Kürbiskerne mit einem Esslöffel auf dem Backblech.

Dann lassen Sie den Backofen auf 100 Grad Celsius (Umluft) vorheizen und trocknen die Kerne etwa 60 Minuten. Zwischendurch wenden Sie die Kerne bitte mit einem Pfannenwender. Nach 60 Minuten reduzieren Sie die Temperatur auf 80 Grad Celsius und lassen die Kerne weitere 30 Minuten trocknen (einen Kern müssen Sie bitte probieren und gegebenenfalls noch eine weitere 30 Minuten trocknen lassen. Das war bei uns aber noch nie nötig). Nun schalten Sie den Backofen aus und lassen das Backblech samt Kernen noch im Backofen, bis es abgekühlt ist.

Wir machen unsere Kürbiskerne immer auf diese Weise und sie sind noch nie angebrannt oder misslungen.

Sesamsamen:

Koreanischer Auberginensalat mit Sesamsamen

Menge: 4 Portionen

2 Auberginen
1 Frühlingszwiebel
1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Sesamöl
3 Esslöffel Sojasauce, helle
2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
2 Esslöffel Reisessig
2 Esslöffel Sesam
etwas Tafelsalz

Schneiden sie die kalt abgespülten aber ungeschälten Auberginen der Länge nach in Streifen. Die Kantenlänge soll dabei ungefähr 3 Zentimeter sein. Dann dämpfen Sie die Auberginenstreifen im Dampfgarer über Salzwasser in etwa 15 Minuten weich. Danach lassen Sie die Streifen abkühlen, ziehen die Haut und zerzupfen das Auberginenfleisch.

Anschließend rösten Sie die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Speiseöl an und zerstoßen sie im Mörser. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebel kalt ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe. Nun verrühren Sie die Frühlingszwiebeln und die Sesamkörner mit Zucker, Sesamöl, Sojasauce, Reisessig und den abgezogenen und in Würfel geschnittenen Knoblauch in einer Schüssel zu einer Vinaigrette. Zum Schluss vermischen Sie die Vinaigrette mit den Auberginenstreifen und servieren das Gericht Ihren Gästen auf flachen Tellern kalt.

Sesamsamen:

Shirataki-Nudeln mit Ingwer-Miso-Sauce

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Shiratakinudeln
400 Gramm Rauchertofu
200 Gramm Brokkoli
200 Gramm Champignons, braun
2 Esslöffel Weißmehl
200 Gramm Bohnen (Edamame)
1 Teelöffel Bohnenkraut
6 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander
4 Esslöffel Sesam (Sesamsamen)
4 Esslöffel Sojasauce
2 Teelöffel Speisestärke
etwas Pflanzenöl
etwas Tafelsalz

Für die Sauce:

8 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Misopaste
4 Esslöffel Sesamöl
4 Esslöffel Limettensaft
2 Esslöffel Agavendicksaft
2 Esslöffel Ingwer, gemahlen
2 Teelöffel Chiliflocken
4 Knoblauchzehen

Trocknen Sie den Tofu mit einem Küchentuch ab, schneiden Sie ihn in Würfel, geben Sie ihn in eine Schale und mischen Sie die Stärke unter den Tofu. Dann spülen Sie die Nudeln unter fließendem kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Danach schneiden Sie die geputzten Pilze (siehe Tipp) und die kalt abgespülten und vom Stielansatz befreiten Frühlingszwiebeln in Scheiben und hacken den kalt abgespülten und trocken geschüttelten Koriander klein. Nun hacken Sie die abgezogenen Knoblauchzehen klein und vermischen ihn mit den restlichen Saucenzutaten sorgfältig in einer Schüssel. Den kalt abgespülten und in Röschen geteilten Brokkoli dünsten Sie jetzt zusammen mit den Bohnen und dem Bohnenkraut in einem Topf, bis der Brokkoli gar aber noch bissfest ist.

Anschließend erhitzen Sie in einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Pflanzenöl und braten den Tofu etwa 10 Minuten rundherum knusprig an. Danach löschen Sie den Tofu mit der Sojasauce ab und ziehen die Zutaten von der Kochstelle.

Sesamsamen:

Fortsetzung: Shirataki-Nudeln mit Ingwer-Miso-Sauce

Dann braten Sie in derselben Pfanne die Pilze und salzen sie leicht. Nach etwa 2 Minuten geben Sie den Brokkoli, die Frühlingszwiebeln und die Bohnen dazu und braten die Zutaten etwa 3 Minuten mit. Nach der angegebenen Zeit des Bratens rühren Sie die Nudeln unter und braten alles zusammen weitere 3 Minuten. Dann rühren Sie die Sauce und den Tofu unterrühren, verteilen das Gericht auf zwei Schalen und garnieren es mit dem Koriander und den Sesamsamen.

Danach können Sie die Shirataki-Nudeln mit Ingwer-Miso-Sauce Ihren Gästen servieren.

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 darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Sesamsamen:

Butternusskürbis à la Cordon bleu mit Fenchelgemüse

Menge: 4 Portionen

1 Butternusskürbis
6 Scheibe veganen Käse Gorgonzola Art (siehe Tipp)
4 Esslöffel Eiersatz
80 Gramm Wasser
2 Esslöffel Margarine
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
6 Esslöffel Weißmehl, für die Panade
2 Becher Paniermehl, mit Sesamsamen gemischt
4 Knollen Fenchel
2 Esslöffel Margarine
4 Prisen Anis
etwa Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie den Butternusskürbis und schneiden Sie ihn in dünne Medaillons (Scheiben). Danach braten Sie die Kürbisscheiben in Speiseöl mit Margarine an, bis sie fast gar sind. Dann würzen Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer, nehmen sie raus und lassen sie etwas auskühlen.

Währenddessen rüsten (also den Wurzelansatz entfernen und anschließend in Streifen schneiden).

Jetzt dämpfen Sie die Fenchelstreifen auf dem Dämpfsieb in Wasserdampf weich, so bleiben wesentlich mehr Vitamine und Mineralstoffe erhalten, als beim Kochen in Wasser.

Während des Weichkochens des Fenchels verteilen Sie auf der Hälfte der Kürbisscheiben veganen Käse Gorgonzola Art (siehe Tipp) und salzen und pfeffern den Kürbis kräftig. Die übrigen Kürbisscheiben legen Sie bitte jeweils auf eine vegane Käsescheibe, so dass kleine "Sandwiches" entstehen.

Diese "Sandwiches" wenden Sie erst in Weißmehl, danach ziehen Sie ihn durchs mit Wasser vermischte Eiersatz und wenden sie dann gut im Paniermehl-Sesam-Gemisch. Es sollte auch an der Seite Paniermehl dran sein, da sonst beim Braten der vegane Käse ausläuft.

Die Cordon bleu braten Sie nun beidseitig etwa 3-4 Minuten in Speiseöl mit Margarine goldbraun.

Sesamsamen:

Fortsetzung: Butternusskürbis à la Cordon bleu mit Fenchelgemüse

Außerdem nehmen Sie den Fenchel aus dem Dämpfeinsatz und schmecken ihn mit Tafelsalz, Pfeffer und Anis ab. Der Anis ist geschmacklich dem Fenchel sehr verwandt und unterstützt daher den feinen Geschmack des Gemüses. Es wirkt übrigens als natürlicher Geschmacksverstärker.

Dann geben Sie noch die Margarine zum Fenchel und mischen die Zutaten gut. Servieren können Sie das Gericht zum Schluss auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen zusammen mit den Butternusskürbis-Cordon bleu.

Unser Tipp:

Veganer Käse Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion

250 Gramm Tofu (Natur)
1 Esslöffel dunkle Misopaste
1 Teelöffel scharfer Senf
1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren Alles mit dem Stabmixer cremig.

Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen.

Nach der Reifezeit füllen Sie den Tofuzola in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

Mohn:

Veganer Mohnstollen

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

500 Gramm Dinkelmehl

1 Würfel Hefe

175 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)

50 Gramm Zucker

100 Gramm Margarine oder Alsan (weiche, zimmerwarm)

1 Teelöffel, gehäuft Sojamehl

etwas Wasser

etwas Tafelsalz

Für die Füllung:

320 Gramm Mohn, gemahlen

300 Milliliter Sojadrink, Schokogeschmack

150 Gramm Zucker

80 Gramm Margarine oder Alsan

150 Gramm Rosinen

2 Teelöffel Zimt

etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Margarine oder Alsan, zerlassen

etwas Puderzucker

etwas Backpapier

Erwärmen Sie die Sojamilch mit dem Zucker in einem Topf auf der Kochstelle bis sie handwarm ist. Dann bröseln Sie die Hefe hinein und lösen sie auf.

Danach geben Sie die Sojamehl in eine Tasse und rühren sie mit so viel Wasser cremig bis es ungefähr die Konsistenz von Ketchup hat.

Nun geben Sie das Weißmehl, Tafelsalz und Alsan in eine Schüssel und geben die Sojacreme sowie die handwarme Hefemilch dazu. Dann kneten Sie alles zu einem geschmeidigen Hefeteig, sollte er zu trocken sein, können Sie einfach noch einen kleinen Schuss Sojamilch dazu geben. Den Teig lassen Sie bitte mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort etwa 60 Minuten gehen.

Mohn:

Fortsetzung: Veganer Mohnstollen

Währenddessen bringen Sie den Soja-Schoko-Drink mit der Margarine, dem Zimt und dem Zucker zum Kochen und geben den Mohn hinein. Dann schalten Sie die Kochstelle aus und lassen das Ganze etwa 10 Minuten unter Rühren quellen. Danach nehmen Sie den Topf von der Kochstelle, heben die Rosinen unter und lassen alles abkühlen.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf 180 Grad (Oberhitze/Unterhitze) vor und legen ein Backblech mit Backpapier aus.

Nach der Ruhezeit kneten Sie den Teig nochmal durch und rollen ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck aus. Die abgekühlte Mohnmasse geben Sie bitte darauf, verteilen sie und rollen den Teig auf.

Dann geben Sie den Stollen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech und backen ihn etwa 40-50 Minuten auf der Mittelschiene. Eine Stäbchenprobe ist hilfreich, um zu sehen ob Stollen fertig ist oder doch noch kurz Backzeit braucht.

Den heißen Stollen bestreichen Sie nach der Backzeit sofort mit zerlassener Margarine und bestäuben ihn zum Schluss mit Puderzucker oder Vanillezucker bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren.

Mohn:

Mohn-Pflaumen-Kuchen

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

135 Gramm Weißmehl, 125 Gramm Mohn, ganzer
100 Gramm Zucker, ½ Paket Backpulver
½ Paket Vanillezucker, 200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
50 Milliliter Speiseöl, geschmacksneutrales
1 Esslöffel Apfelessig, etwas Tafelsalz

Für die Creme:

100 Gramm Marzipan
1 Esslöffel Speisestärke
100 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
etwa Tafelsalz

Für die Streusel:

20 Gramm Zucker
15 Gramm Mohn
30 Gramm Margarine
40 Gramm Weißmehl

Außerdem:

500 Gramm Pflaumen, halbierte und entsteinte

Für den Teig sieben Sie das Weißmehl, den Mohn, den Zucker, das Backpulver, den Vanillezucker und das Tafelsalz in eine Schüssel. Dann messen Sie in einem Messbecher die flüssigen Zutaten ab und verrühren sie. Danach geben Sie sie zu den trockenen Zutaten in die Schüssel und verrühren alles mit einem Schneebesen.

Nun kochen Sie für die Marzipancreme Sojamilch mit einer Prise Tafelsalz auf, geben das Marzipan hinein und drücken es mit einer Gabel klein. Anschließend rühren Sie die Zutaten kräftig durch, bis sich das Marzipan aufgelöst hat. Die Stärke rühren Sie bitte unter und lassen das Ganze nochmals aufkochen.

Für die Streusel kneten Sie jetzt die Zutaten mit den Händen zu Streuseln.

Dann fetten Sie eine 26er Springform mit der Margarine ein und geben zuerst den Teig hinein. Danach verteilen Sie die Creme kuhfleckenartig darauf und verteilen die Pflaumen darauf. Abgeschlossen wird das ganze bitte mit Streuseln.

Zum Schluss backen Sie den Kuchen bei 180 Grad Celsius etwa 40 Minuten und lassen ihn vor dem servieren etwas auskühlen.

Mohn:

Germknödel

Menge: 4 Portionen

Für den Hefeteig:

250 Gramm Dinkelmehl Type 630, ½ Würfel Frischhefe
125 Milliliter Sojadrink, lauwarm, 50 Gramm Rohrzucker
2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Für die Füllung:

4 Esslöffel Pflaumenmus (Powidl), etwa 130 Gramm, 1 Esslöffel Rum

Zum Bestreuen:

50 Gramm Mohn, gemahlen, 40 Gramm Puderzucker, gesiebt
200 Gramm Margarine (Alsan)

Sieben Sie für den Hefeteig das Dinkelmehl in eine Rührschüssel (damit es keine Klumpen gibt bitte sieben), drücken Sie mit den Fingern eine kleine Mulde in die Mitte und bröckeln Sie die Frischhefe hinein. Dann geben Sie den Zucker, die lauwarme Sojamilch und das Speiseöl hinzu und kneten alles (idealerweise in einer Küchenmaschine) zu einem geschmeidigen, homogenen Teig, der sich vom Schüsselrand löst.

Den Hefeteig formen Sie jetzt zu einer Kugel und schneiden ihn mit einer Schere oben leicht kreuzweise ein. Dann decken Sie den Hefeteig mit einem Küchentuch ab und lassen ihn an einem warmen Ort etwa 50 Minuten gehen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Währenddessen verrühren Sie das Pflaumenmus mit dem Rum (wenn Kinder mitessen können Sie den Rum weglassen) und stellen die Zutaten beiseite.

Den aufgegangenen Hefeteig kneten Sie bitte auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durch und teilen ihn in vier gleich große Stücke. Dann drücken Sie die Stücke etwa auf die Größe einer Untertasse flach, geben einen Esslöffel Pflaumenmus in die Mitte, ziehen die Teigränder hoch, drücken den Hefeteig oben gut zusammen, formen ihn zu Knödeln und lassen diese umgedreht nochmal etwa 15 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt gehen.

In der Zwischenzeit fetten Sie den Locheinsatz des Dampfgarers mit Speiseöl oder Alsan leicht ein und bringen das Wasser im Topf zum Kochen. Die Knödel legen Sie danach auf den Locheinsatz und garen sie etwa 12 Minuten im Wasserdampf. ACHTUNG! Sie müssen bitte genug Platz zwischen den Knödeln lassen, diese gehen noch weiter auf.

Nun zerlassen Sie das Alsan in einem Topf, bestreuen die fertigen heißen Knödel mit Mohnpuderzucker und übergießen die Knödel mit geschmolzener Alsan. Anschließend können Sie die Germknödel sofort Ihren Gästen servieren.

Pinienkerne:

Gurken-Melonen-Salat mit Pinienkernen und Minzeblättern

Menge: 4 Portionen

2 Melonen, reife, zum Beispiel Netzmelone, Honigmelone, Wassermelone (davon eine halbe)
1 große Salatgurke
3 Stängel Minze
2 Schuss Olivenöl
1 Schuss Weißweinessig oder etwas Limettensaft
4 Esslöffel Pinienkerne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Rösten Sie die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb an.

Dann halbieren Sie die Melonen, entfernen die Kerne und stechen das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher aus. Wenn Sie keinen Kugelausstecher besitzen, können Sie die Melone selbstverständlich auch in Würfel schneiden.

Danach spülen Sie die Gurke gründlich und kalt ab, wenn Sie die Schale nicht mögen können Sie die auch schälen. Dann stechen Sie hier ebenfalls mit einem Kugelausstecher Kugeln aus beziehungsweise schneiden die Gurke in Würfel.

Anschließend spülen Sie die Minze kalt ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Streifen. Die Fruchtkügelchen und die Gurkenkügelchen vermischen Sie jetzt in einer Schüssel mit der Minze und würzen die Zutaten mit etwas Pfeffer und einer Prise Tafelsalz. Dann fügen Sie den Essig oder den Limettensaft hinzu und geben danach das Olivenöl dazu. Nun mischen Sie die Zutaten noch einmal gut durch, schmecken sie ab und stellen sie mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kühl.

Zum Schluss geben Sie den gekühlten Gurken-Melonen-Salat in ein Glas und streuen die Pinienkerne darüber bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Pinienkerne:

Grüner Spargel mit Pinienkernen

Menge: 4 Portionen

1 Bund Spargel, grün
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Pinienkerne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Spargel kalt ab und schneiden Sie die unteren holzige Enden ab. Dann geben Sie das Olivenöl in eine breite Auflaufform (Sie sollten die Größe der Form so wählen, dass der Spargel in einer oder höchstens zwei Lagen hineinpasst, damit er gleichmäßig und schnell gart).

Gewürzt wird der Spargel mit Tafelsalz und Pfeffer, danach verrühren Sie ihn kurz damit überall Gewürz an den Spargel kommt. Anschließend mischen Sie den Spargel mit dem Olivenöl, bis er gleichmäßig mit Öl bedeckt ist. Die Pinienkerne streuen Sie jetzt darüber und schieben die Form auf der zweitobersten Schiene in den auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen.

Das Gericht ist fertig, wenn die Pinienkerne leicht gebräunt sind und der Spargel gerade noch bissfest ist (etwa 10 Minuten).

Dieses Gericht können Sie zum Beispiel zu Dips, zum Beispiel Aioli oder Hummus reichen.

Pinienkerne:

Veganer Nudelsalat mit Zucchini, Basilikum und Pinienkernen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Nudeln nach Wahl (vegane)
1 Zucchini
4 Frühlingszwiebeln
1 Glas Tomaten, getrocknete, in Öl eingelegt
6 Hände voll Basilikumblätter, frische
120 Gramm Pinienkerne
etwas Tafelsalz
etwas Cayennepfeffer
etwas Agavendicksaft oder Zucker
etwas Olivenöl
etwas Balsamico
etwas Senf (mittelscharf)

Kochen Sie die Nudeln in Salzwasser (wir nehmen immer Gemüsebrühe) auf, geben Sie sie nach der Kochzeit in ein Sieb und schrecken Sie die Nudeln mit kaltem Wasser ab. Währenddessen spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, entfernen den Stielansatz und schneiden sie in feine Scheiben. Die weiße und abgezogene Zwiebel halten Sie bitte von den grünen Blättern getrennt.

Dann bereiten Sie das Dressing vor:

Dafür rühren Sie das Balsamico-Essig in einer Schüssel mit dem Senf, dem Agavendicksaft (oder Zucker), dem Tafelsalz und dem Cayennepfeffer mit einem Schneebesen samtig. Die halbe und abgezogene Zehe Knoblauch pressen Sie bitte in das Balsamicogemisch rein (wenn Sie keine Knoblauchpresse haben können Sie den Knoblauch auch in Würfel schneiden und mit einem großem Küchenmesser sowie etwas Tafelsalz zu einer Paste zerdrücken) und geben die weißen Teile der Frühlingszwiebeln und das Olivenöl hinzu. Nun lassen Sie das Dressing bitte Rühren und ziehen lassen (damit es Geschmack entwickeln kann).

Während der Ruhezeit des Dressings spülen Sie die Zucchini ab, entfernen die Stielansätze und schneiden die Zucchini in feine Streifen/Stifte. Danach hacken Sie bitte die getrockneten Tomaten klein und rösten die Pinienkerne nebenher in einer Pfanne OHNE ÖL an. Aber bitte Vorsicht! Nicht verbrennen lassen.

Jetzt vermengen Sie die abgekühlten Nudeln, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln, die Zucchiniestreifen, die getrocknete Tomatenstückchen, die Pinienkerne und viele frische, kalt abgespülte und trocken geschüttelte Basilikumblätter mit dem Dressing.

Zum Schluss lassen Sie den Salat etwas ziehen und servieren ihn dann Ihren Gästen.

Pistazien:

Orangensalat mit Haferflocken

Menge: 1 Portion

- 1 Orange, filetiert
- 1 kleiner Apfel, in Spalten geschnitten (Boskoop)
- 1 Kiwi, geschält, in Spalten geschnitten
- 4 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Pistazien, gehackte
- 1 Esslöffel Kokosraspel
- 1 Esslöffel Rohrzucker
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft

Geben Sie die Orangenfilets, die Apfelspalten, die Kiwispalten, die Haferflocken, die Pistazien und die Kokosraspel in eine kleine Schüssel. Dann schmecken Sie die Zutaten mit Rohrzucker, Zitronensaft und Olivenöl ab, richten den Salat auf kleinen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Pistazien:

Herzhafter veganer Pistazienbrottaufstrich

Menge: 4 Portionen

- 1 Tüte Pistazien, geröstet und gesalzen
- 1 Zehe Knoblauch, klein gehackt
- 6 kleine Cocktailtomaten, halbiert
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Margarine
- etwas Kräutersalz oder Tafelsalz

Verarbeiten Sie alle Zutaten mit einem Blender oder einem Pürierstab zu einer Masse und schmecken Sie diese mit Kräutersalz ab. Die Konsistenz kann ganz geschmeidig sein oder auch gröber, je nach Geschmack.

Unser Tipp:

Diesen herzhaften veganen Pistazienbrottaufstrich können Sie auch als Pesto zu Nudeln oder als Dip verwenden.

Pistazien:

Wirsing Pie mit Kartoffelkruste

Menge: 4 Portionen

½ Kopf Wirsing
200 Gramm Räuchertofu
20 Gramm Pinienkerne
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Paket Kartoffelpüree, vegan
1 Esslöffel Margarine
etwas Speiseöl

Für die Sauce:

400 Milliliter Wasser
8 Esslöffel Hefeflocken
2 Esslöffel Cashewmus
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Speisestärke
2 Teelöffel Tafelsalz

Außerdem:

Gemüsebrühe, Semmelbrösel oder veganer Parmesan oder Panko-Mehl

Vermischen Sie die Saucenzutaten im Mixer und stellen Sie sie beiseite. Dann rösten Sie die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne an und lassen sie auf einem Teller abkühlen.

Danach schneiden Sie den geviertelten und kalt abgespülten Wirsing in Streifen und schneiden die abgezogene Zwiebel sowie den abgezogenen Knoblauch in feine Würfel. Anschließend zerkrümeln Sie den Tofu mit einer Gabel oder im Mixer und erhitzen etwas Speiseöl in einem großen Topf oder einer großen Pfanne. Nun braten Sie zuerst den Tofu knusprig, geben dann die Zwiebeln, den Knoblauch und den Wirsing hinzu und schmoren die Zutaten etwa 5-10 Minuten an, bis der Kohl zusammengefallen ist. Die Sauce rühren Sie bitte unter und lassen alles einmal aufkochen, bis das Gericht andickt. Anschließend rühren Sie die Pinienkerne unter und geben die Masse in eine Auflaufform.

Dann bereiten Sie das Kartoffelpüree mit 1 Esslöffel Margarine zu und schmecken es mit Gemüsebrühe, Tafelsalz und Pfeffer ab. Das fertige Püree verteilen Sie bitte auf der Wirsingmasse und bestreichen es mit Speiseöl. Danach bestreuen Sie das Ganze mit Semmelbröseln oder veganem Parmesan oder Panko-Mehl und überbacken den Pie im Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20-30 Minuten, bis die Kartoffelmasse oben braun wird.

Sonnenblumenkerne:

Veganer Sonnenblumenkern-Käse

Menge: 1 Portion

80 Gramm Sonnenblumenkerne

120 Milliliter Wasser

3 Esslöffel Hefeflocken

1 Spritzer Zitronensaft

etwas Tafelsalz

Weichen Sie die Sonnenblumenkerne etwa 5 Minuten im kaltem Wasser ein und pürieren Sie sie dann mit dem Wasser und einem Pürierstab so glatt wie möglich. Danach geben Sie die Hefeflocken, Tafelsalz und eventuell etwas Zitronensaft hinzu und vermischen die Zutaten gut. Nach eigenem Belieben können Sie zur besseren Konsistenz noch kaltes Wasser hinzufügen.

Unsere Tipps:

Der Sonnenblumenkernkäse eignet sich übrigens sehr gut als Ersatz für Feta und Käse zum Beispiel in Nudelgerichten oder auf der Pizza.

Zudem kann er auch sehr gut in Dips verwendet werden oder einfach pur als Brotaufstrich zum Beispiel mit Sprossen oder süß mit Marmelade serviert werden.

Dieser vegane Sonnenblumenkern-Käse lässt sich im Kühlschrank abgedeckt 2-3 Tage aufbewahren.

Sonnenblumenkerne:

Sonnenblumenkern-Aufstrich

Menge: 1 Portion

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne, geschält
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 großer Apfel (Boskoop)
- 3 Esslöffel, gestrichen Majoran
- 1 Teelöffel Pimentpulver
- 2 Teelöffel Sonnenblumenöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Kochen Sie die Sonnenblumenkerne in etwa 45-60 Minuten in einem Topf weich.

Währenddessen schälen Sie den Apfel und ziehen die Zwiebeln ab, schneiden beide Zutaten in kleine Würfel und geben den gemahlene Piment dazu. Dann dünsten Sie die Apfel-Zwiebel-Piment-Masse im heißem Sonnenblumenöl glasig und schmecken sie mit etwas Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach fügen Sie die Sonnenblumenkerne und die Apfel-Zwiebel-Masse zusammen und pürieren sie mit einem Pürierstab. Gegebenenfalls können Sie die Masse nochmals mit Tafelsalz und den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss decken Sie den Aufstrich mit der Folie ab und lassen ihn über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Ein Hinweis:

Die Mengenangaben ergeben etwa 500 Gramm Brotaufstrich. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche und ist auch einfrierbar. Für eine Portionsmenge würden wir etwa 20 Gramm empfehlen.

Unser Tipp:

Neben Basilikum passen natürlich auch Thymian, Oregano und Paprikapulver (edelsüß) dazu.

Sonnenblumenkerne:

Gebackene Süßkartoffelspalten

Menge: 2 Portionen

3 Süßkartoffeln
2 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Chiliflocken
etwa Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Dip:

80 Gramm Sonnenblumenkerne
125 Milliliter Kokosmilch
4 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Agavendicksaft
1 Teelöffel Tafelsalz
½ Bund Frühlingszwiebeln

Außerdem:

eventuell Backpapier

Schälen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie sie in Spalten. Danach spülen Sie die Süßkartoffeln kalt ab und geben sie in eine Schüssel. Die restlichen Zutaten geben Sie bitte ebenfalls in die Schüssel und mischen die Süßkartoffeln gut durch, bis sie rundherum mit der Marinade bedeckt sind. Nun legen Sie die Zutaten so auf einen Backblech (eventuell mit Backpapier), dass sie nicht übereinander liegen. Dann backen Sie die Süßkartoffelspalten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen. Zwischendurch müssen Sie die Süßkartoffelspalten bitte einmal mit einem Pfannenwender wenden.

Außerdem spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln in Scheiben und stellen sie als Garnitur beiseite. Anschließend vermengen Sie die restlichen Zutaten für den Dip im Mixer zu einem dickflüssigen Dip. Dann geben Sie etwas kaltes Wasser hinzu, bis der Dip die gewünschte Konsistenz hat.

Die Kartoffelspalten verteilen Sie jetzt auf zwei Schalen und beträufeln sie mit dem Dip. Zum Schluss beträufeln Sie die Kartoffelspalten mit den Frühlingszwiebeln und reichen den restlichen Dip Ihren Gästen dazu.

Erdnüsse:

Asia-Nudelsalat

Menge: 4 Portionen

300 Gramm grüne Bandnudeln (vegan)
2 Möhren
1 Paprikaschote
1 Salatgurke
2 Handvoll Erdnüsse oder/und Sesam

Für das Dressing:

8 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Erdnussmus
4 Esslöffel Reisweinessig
4 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Sriracha-Sauce
2 Teelöffel Rohrohrzucker
2 Teelöffel Knoblauch
2 Teelöffel Ingwer

Schälen Sie die Gurke, halbieren Sie sie und entfernen Sie die Kerne mit einem Teelöffel. Dann schneiden Sie die Gurkenhälften in Scheiben. Danach vierteln Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und schneiden die Schote in kurze, dünne Streifen. Die geschälten und kalt abgespülten Möhren verarbeiten Sie mit einem großem Küchenmesser zu kleinen Stiften oder raspeln sie mit einer Küchenreibe fein. Das Gemüse geben Sie danach in eine große Schüssel und hacken anschließend die Erdnüsse grob klein.

Jetzt kochen Sie die Spaghetti in kochendem Salzwasser etwa 12 Minuten bissfest, gießen sie durch ein Sieb und spülen die Spaghetti mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen aber auch nicht zu kalt werden). Danach geben Sie die Spaghetti zu dem Gemüse in die Schüssel und rühren das Dressing unter. Nun verteilen Sie die Nudeln auf 2 Schalen, garnieren das Gericht mit Sesam und gehackten Erdnüssen und servieren es Ihren Gästen.

Erdnüsse:

Cremige vegane Erdnuss-Sesam-Ramen mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

375 Gramm Ramen-Nudeln
200 Gramm grüne Sojabohnen (Tiefkühl)
1 Teelöffel Bohnenkraut
2 Möhren, 3 Esslöffel, gehäuft Erdnussbutter
80 Milliliter Sojasauce
200 Milliliter Wasser
2 Esslöffel Sesamöl, 3 Esslöffel Zitronensaft
7 Esslöffel Ahornsirup
3 Esslöffel, gestrichen Speisestärke
1 Zehe Knoblauch
½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl zum Braten, etwas Sesam

Vermengen Sie kaltes Wasser, die Sojasauce, die Speisestärke, den Ahornsirup, das Sesamöl, den Zitronensaft und die Erdnussbutter mit einem Schneebesen in einer Schüssel zu einer Sauce. Dann pressen Sie die Knoblauchzehe (wenn Sie keine Presse besitzen, können Sie den Knoblauch auch mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden und ihn dann mit Salz zu einer Paste verarbeiten) und geben ihn zu der Sauce hinzu.

Die Möhren schälen Sie mit einem Sparschäler und schneiden sie nach dem kaltem Abspülen in dünne Streifen.

Nun kochen Sie die Ramen-Nudeln halb so lange wie auf der Packung angegeben, gießen sie in einen Sieb ab und spülen sie warm ab (damit die Nudeln nicht weiter garen aber auch nicht zu kalt werden).

Anschließend erhitzen Sie etwas Sesamöl in einer Pfanne und braten die tiefgefrorenen Sojabohnen Minuten mit dem Bohnenkraut darin an. Dann geben Sie die Sauce hinzu und lassen sie bei mittlerer Hitzezufuhr kurz köcheln. Jetzt geben Sie die Nudeln und die Möhrenstreifen mit in die Pfanne und rühren während des Köchelns oft mit einem Kochlöffel um, sodass sich die Sauce gleichmäßig auf den Ramen verteilt. Wenn die Sauce cremig und gut verteilt ist nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle verteilen das Gericht auf vorgewärmte flache Teller, garnieren es mit einer Handvoll Sesam und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Statt Ahornsirup können Sie natürlich auch Agavendicksaft verwenden.

Das Rezept können Sie noch mit verschiedenen Gemüsesorten, Tofu oder ähnlichem kombinieren

Erdnüsse:

Veganer Erdnusstopf mit viel Gemüse

Menge: 4 Portionen

3 große Paprikaschoten, rot, gelb, grün
350 Gramm Zucchini
2 große Zwiebeln
1 Dose Mais
250 Gramm Möhren
4 Esslöffel Erdnussöl zum Braten
180 Gramm Erdnusscreme, crunchy, vegan
250 Milliliter Gemüsebrühe, mittelkräftig
1 Dose Tomaten, stückige, etwa 400 Gramm
½ Teelöffel, gehäuft Kreuzkümmelpulver
½ Teelöffel, gehäuft Tafelsalz, eventuell mehr
½ Teelöffel, gehäuft Cayennepfeffer
1 Teelöffel Currypulver
2 Handvoll Erdnüsse, geröstet, ungesalzen
einige Stiele Petersilie
1 große Knoblauchzehe oder 2 kleine Zehen

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entkernen Sie sie, entfernen Sie den Stielansatz sowie die weißen Scheidenwände und spülen Sie die Schoten gründlich kalt ab. Danach schneiden Sie die Schoten in Streifen. Dann spülen Sie auch die Zucchini kalt ab, entfernen den Stielansatz, vierteln sie und schneiden sie in Scheiben. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Die Karotten schälen Sie, spülen sie ebenfalls kalt ab und schneiden die Möhren in kleine Scheiben. Anschließend gießen Sie den Mais in einem Sieb ab und spülen ihn auch kurz kalt ab.

Das Erdnussöl erhitzen Sie jetzt in einer großen Pfanne oder einem Wok und braten das Gemüse, außer dem Mais, darin etwa 15 Minuten, dabei müssen Sie die Zutaten bitte immer wieder umrühren. Außerdem reiben Sie den abgezogenen Knoblauch und geben ihn mit dem Mais zum Gemüse in die Pfanne. Danach rühren Sie die Erdnusscreme unter und würzen das Gemüse kräftig mit den angegebenen Gewürzen. Die Tomaten und die Gemüsebrühe fügen Sie danach hinzu und schmoren die Zutaten in der Pfanne mit Deckel etwa 10 Minuten.

Nun spülen Sie die Petersilie kurz kalt ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Die Blättchen schneiden Sie danach klein und mischen sie zusammen mit den Erdnüssen unter die anderen Zutaten in der Pfanne. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht noch mal mit den Gewürzen ab, würzen es eventuell nach, richten den Erdnusstopf auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir eine Scheibe Brot.

Paranüsse:

Tomatensauce mit Paranüssen

Menge: 1 Portion

etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Zehen Knoblauch
2 Paprikaschoten
3 Paranüsse
1 Dose Tomaten, passierte, etwa 400 Gramm

Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen Sie die Schote gründlich und kalt aus. Danach schneiden Sie die Paprika in grobe Stücke und ziehen den Knoblauch ab.

Nun geben Sie die Paprika, die Paranüsse, das Tafelsalz, den Pfeffer und den Knoblauch in einen Mixer und mixen die Zutaten, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse füllen Sie in einen Topf und kochen sie bei mittlerer Hitzezufuhr, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Sauce eine nicht zu flüssige Konsistenz hat.

Anschließend fügen Sie die passierten Tomaten hinzu und lassen die Tomatensauce etwas einkochen. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel zu Dinkelnudeln.

Paranüsse:

Paranuss-Parmesan

Menge: 1 Portion

8 Paranüsse
½ Knoblauchzehe
¼ Teelöffel Tafelsalz

Zerkleinern Sie alle Zutaten in einem Mixer, bis parmesanähnliche, feine Krümel entstehen.

Paranüsse:

Bananenbrot mit Schokolade und Nüssen

Menge: 1 Portion

80 Gramm Margarine, vegan

85 Gramm Rohrohrzucker

2 Paket Vanillezucker

400 Gramm Dinkelmehl (Vollkorn-)

3 Bananen, je dunkler umso besser

2 Teelöffel Backpulver

80 Gramm Nüsse, gemischt, gehackt (Macadamia, Paranüsse und Pekannüsse)

100 Gramm Schokolade, dunkle, gehackt

200 Milliliter (Hafermilch)

Außerdem:

etwas Backpapier

Schmelzen Sie die Margarine in einem kleinem Topf und mischen Sie sie mit dem Zucker. Dann ziehen Sie die Bananen ab und quetschen sie mit einer Gabel. Das Weißmehl vermischen Sie mit dem Backpulver und mischen zügig feuchte und trockene Zutaten mit einem Kochlöffel.

Dann geben Sie den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform und backen ihn im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 60 Minuten. Zwischendurch machen Sie bitte eine Stäbchenprobe um zu sehen ob das Brot durch ist.

Nach dem Backen heben Sie das Bananenbrot aus der Form und lassen es auf einem Rost auskühlen.

Unser Tipp:

Dieses Brot schmeckt lauwarm am besten, ist kalt aber auch ein sehr gutes Frühstücksbrot.

Trockenobst:

Trockenobst-Müsli

Menge: 1 Portion

200 Gramm Obst (Aprikosen, Pflaumen, Ananas und Äpfel), getrocknetes
500 Gramm Weizen-Flocken, Roggen- und Dinkelvollkornflocken, gemischte

Schneiden Sie das Trockenobst nach eigenem Belieben klein und vermengen Sie es mit den gemischten Flocken.

Unser Tipp:

Die Mengenangaben stehen für eine Vorratspackung.

Zu diesem Müsli können Sie Joghurt servieren und es bei Bedarf auch mit Traubenzucker süßen.

Trockenobst:

Veganes Früchtebrot mit Chiasamen

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Trockenfrüchte (Trockenobst)

40 Gramm Rosinen

½ Tasse Chiasamen

3 Bananen

1 Handvoll Haselnüsse

1 Handvoll Walnüsse

etwas Zimt

½ Paket Orangeat

einige Kokosraspel

Schneiden Sie die abgezogenen Bananen klein und zermusen Sie sie mit dem Handrührgerät. Danach rühren Sie die Chiasamen unter, geben eine Tüte Trockenobst hinzu, fügen die Rosinen, die Nüsse, das Orangeat und etwas Zimt hinzu und vermischen die Zutaten mit den Knetaken des Handrührgeräts

Nun lassen Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort etwa 60 Minuten gehen, damit die Chiasamen sich etwas entfalten können. Dann ergänzen Sie den Teig mit den Kokosraspeln, wir geben gerne die Raspeln bis zur gewünschten Konsistenz dazu.

Zum Schluss backen Sie das Brot bei 175 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) für etwa 30-40 Minuten in den vorgeheizten Backofen, lassen es danach auskühlen und servieren das Brot Ihren Gästen.

Trockenobst:

Orientalischer Trockenobst-Couscous

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Couscous

nach eigenem Belieben Wasser, kochendes

150 Gramm Trockenfrüchte, zum Beispiel Datteln, Rosinen, Aprikosen

etwas Zimtpulver

etwas Currypulver

Hacken Sie die Trockenfrüchte klein und geben Sie sie mit dem Couscous in eine Schüssel. Danach geben Sie auch die Gewürze schon hinzu.

Danach übergießen Sie die Trockenfrüchte mit kochendem Wasser und lassen sie quellen. Zum Schluss schmecken Sie den Couscous ab, lassen ihn am besten noch etwas ziehen und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen auf flachen, kalten Tellern.



Index:

Schwarzwurzel

Schwarzwurzeln gebraten Seite 03

Curry mit Schwarzwurzeln und schwarzem Reis Seite 04

Indisches Schwarzwurzelgemüse mit Gewürzreis Seite 05-06

Topinambur

Topinambur-Apfel-Salat Seite 07

Topinambur-Suppe Seite 08

Topinambur-Champignonpfanne Seite 09

Süßkartoffel

Unser milder, mediterraner, veganer Braten Seite 11-12

Unsere vegane, deftige, rote Sauce Seite 13

Süßkartoffelpuffer Seite 14

Löwenzahnblätter

Butterpilz-Paprika-Lauchzwiebel-Sauce mit Wildkräutern Seite 15

Unkraut-Salat Seite 16

Deftiger Eintopf Seite 17

Pfifferlinge

Kräuter-Pfifferlinge mit Béchamel-Kartoffeln Seite 18

Vegane Bandnudeln mit Pfifferlingen Seite 19-20

Veganer Hackbraten mit Bratensauce Seite 21-22

Brunnenkresse

Maultaschenpfanne Seite 23

Marokkanischer Möhrensalat Seite 24

Low Carb Kichererbsensalat Seite 25

Kürbiskerne

Quinoasalat mit schwarzen Bohnen, Rote Beten und Kürbiskernen Seite 26-27

Helles Kürbiskernbrot Seite 28

Getrocknete Kürbiskerne Seite 29

Sesamsamen

Koreanischer Auberginensalat mit Sesamsamen Seite 30

Shirataki-Nudeln mit

Ingwer-Miso-Sauce Seite 31-32

Butternusskürbis à la Cordon bleu mit Fenchelgemüse Seite 33-34

Veganer Käse Gorgonzola Art Seite 34

Mohn

Veganer Mohnstollen Seite 35-36

Mohn-Pflaumen-Kuchen Seite 37

Germknödel Seite 38

Pinienkerne

Gurken-Melonen-Salat mit Pinienkernen und Minzeblättern Seite 39

Grüner Spargel mit Pinienkernen Seite 40

Veganer Nudelsalat mit Zucchini, Basilikum und Pinienkernen Seite 41

Pistazien

Orangensalat mit Haferflocken Seite 42

Herzhafter veganer

Pistazienbrotaufstrich Seite 42

Wirsing Pie mit Kartoffelkruste Seite 43

Sonnenblumenkerne

Veganer Sonnenblumenkern-Käse Seite 44

Sonnenblumenkern-Aufstrich Seite 45

Gebackene Süßkartoffelspalten Seite 46

Index:

Erdnüsse

Asia-Nudelsalat Seite 47

Cremige vegane Erdnuss-Sesam-Ramen mit Gemüse Seite 48

Veganer Erdnusstopf mit viel Gemüse Seite 49

Paranüsse

Tomatensauce mit Paranüssen Seite 50

Paranuss-Parmesan Seite 50

Bananenbrot mit Schokolade und Nüssen Seite 51

Trockenobst

Trockenobst-Müsli Seite 52

Veganes Früchtebrot mit Chiasamen Seite 53

Orientalischer Trockenobst-Couscous Seite 54



<https://www.facebook.com/HundefreilaufWiesmoor>

Drei Fragen zur Bundestagswahl/Kommunalwahl 2021 an Diedrich Kleen !

Drei Fragen an Herrn Kleen

Herr Kleen, warum sind Sie in der Tierschutzpartei?

Ich bin mit Tieren groß geworden. Wir hatten immer eine Katze zuhause und mein Vater hielt Schweine und Gänse. Da ich als Kind an einem typischen Kanal (Spetzerfehkanal) wohnte, waren immer Schwäne und Enten auf dem Wasser. Aktuell habe ich einen Hund und ich setze mich dafür ein, dass es in Wiesmoor bald eine Hundefreilauffläche gibt. Leider ist das Thema Tiertransporte im Landkreis Aurich sehr aktuell und ich möchte politisch Einfluss darauf nehmen, dass diese unwürdige Art mit Lebewesen umzugehen beendet wird. Deshalb bin ich Mitglied der Tierschutzpartei, da ich mich in den Punkten des Grundsatzprogramms sehr gut wiederfinden kann.

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

Nach erfolgreichem Einzug in den Bundestag für die PARTEI MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ, werde ich den Tieren eine Stimme geben und mich u.a. dafür einsetzen, dass Tiertransporte in Drittländer verboten werden. Auch werde ich mich für die umfassende und frühzeitige Aufklärung über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Klima insbesondere in den Schulen einsetzen.

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, vor allem denen Gehör zu verschaffen, die in unserer Gesellschaft sonst immer noch zu kurz kommen. Es ist mir ein Herzensanliegen für mehr Empathie zu werben. Daher möchte ich mich u.a. in meiner Heimatstadt dafür einbringen, dass ein barrierefreier Zugang zum Naturbad „Ottermeer“ erschaffen wird. Im Bereich „Umwelt“ ist es wichtig, dass schon die Kinder den sorgsam Umgang und den Respekt mit der Natur lernen. Dazu gehört u.a. Müll vermeiden und nicht achtlos wegwerfen. Wir sammeln in unserer Stadt regelmäßig Müll ein, aller Art. Und ich möchte ein Netzwerk schaffen, in dem sich Menschen organisieren und einbringen können zum Schutz der Umwelt.

Mein Motto lautet "Tierschutz ist Menschlichkeit"



Bild: Diedrich Kleen (Direktkandidat der Partei Mensch, Umwelt, Tier - Tierschutzpartei.de)

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koche-nord.de

und Diedrich Kleen

www.facebook.com/HundefreilaufWiesmoor

www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/niedersachsen/

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

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

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

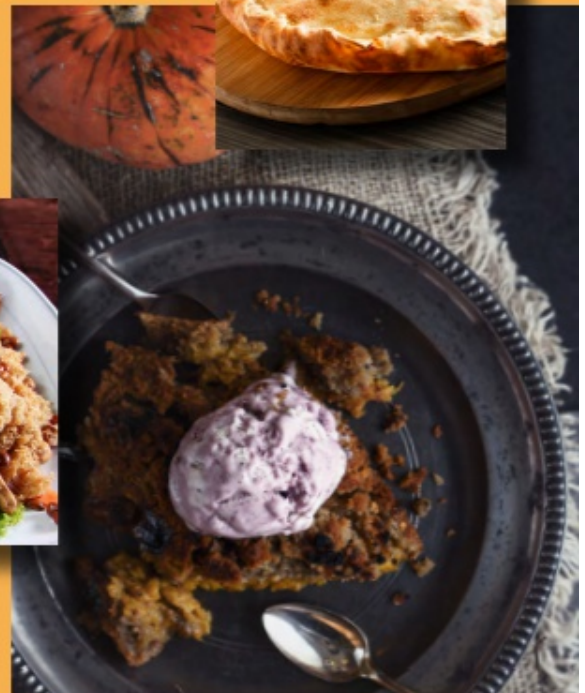
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koeche-nord.de

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