



**Vielen Dank das Sie sich unser Köche-Nord.de-Extrablatt zur Bundestagswahl heruntergeladen haben!**

In diesem redaktionellen Extrablatt unseres Magazin möchten wir Ihnen diesmal **Jens Klingebiel aus Resse** (Wedemark/Region Hannover) von der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz ([www.tierschutzpartei.de](http://www.tierschutzpartei.de)) unterstützen. Wir haben verschiedene Rezepte und Empfehlungen aus dem Buch "Vegane Küche für jede(-n)(-s) und jeden Tag (mit Erlaubniss von Gabi Huber die Mitglied von Peta.de ist) abgeschrieben und möchten Ihnen so die Ernährung näher bringen die unsere Tierschutzpartei empfiehlt. Sie sind herzlich dazu eingeladen auch unserem Forum beizutreten und sich mit den Mitgliedern unserer Community auszutauschen. Besuchen Sie uns doch auf unserer Website. Wenn Sie ihr Smartphone griffbereit haben, scannen Sie doch einfach den QR-Code auf dieser Seite ein, er führt Sie direkt zu unserer Webseite.

[Jens Klingebiel aus Resse \(Wedemark/Region Hannover\)](#) ist im Bundestagswahlkreis [Hannover-Land I](#) unser Spitzenkandidat der Tierschutzpartei. Wir freuen uns wenn Sie ihn und unsere Partei am 26.09.2021 wählen.!

#### Inhaltsverzeichnis

Seite 2 - Suppe  
Seite 3 - Salat  
Seite 4 - Vorstellung von Jens Klingebiel  
Seite 5 - Hauptspeise

Seite 6 - Beilage  
Seite 7 - Flyer  
Seite 8 - Dessert  
Seite 9 - Flyer  
Seite 10 - Gebäck

Seite 11 - Vorstellung von Gabi Hubers Buch  
Seite 12 - Dessert von Köche-Nord.de

V. I. S. d. P.:  
Marcus Petersen-Clausen  
Kirchweg 2  
30900 Mellendorf/Wedemark



## Suppe:

Arabische Linsensuppe  
mit Soja Joghurt Dip

Menge: 3-4 Portionen

100 Gramm rote Linsen  
1 Zwiebel (mittelgroß)  
1 Knoblauchzehe  
etwas Olivenöl  
2 Teelöffel Kreuzkümmel  
800 Gramm Tomaten aus der Dose (Stücke)  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Chilischote (klein getrocknet aber eventuell auch frisch, bei frisch sollten Sie die Kerne entfernen)  
etwas Salz (zum Beispiel Tafelsalz)  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Für den Dip:

2 Esslöffel Senfkörner (Sollten Sie in der trockenen Pfanne anbraten bis sie aufspringen)  
150 Gramm Soja Joghurt  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
etwa 1/2 Zitrone (den Saft davon)  
etwas Meersalz

Vermischen Sie die Zutaten für den Dip und lassen Sie sie für einige Zeit abgedeckt im Kühlschrank ziehen.

Währenddessen spülen Sie die Linsen gründlich unter kaltem fließendem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Dann schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln und den abgezogenen Knoblauch in feine Würfel und schwitzen beide Zutaten in einem Topf im heißem Olivenöl an. Danach geben Sie die Linsen und den Kreuzkümmel dazu und lassen alles unter Rühren kurz mitbraten. Nun löschen Sie die Zutaten mit etwas Gemüsefond ab und lassen alles einkochen. Dann geben Sie die Tomaten aus der Dose und den restlichen Gemüsefond dazu, schneiden die Chilischote klein und geben sie ebenfalls dazu. Abgeschmeckt wird die Suppe nun mit Salz und Pfeffer, anschließend lassen Sie sie bitte bei geringer Hitzezufuhr etwa 30 Minuten einkochen.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Linsensuppe mit einem Stabmixer fein. Falls die Masse zu dick wird können Sie sie mit etwas Wasser auffüllen. Zum Schluss schmecken Sie die Suppe bitte nochmals mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ab. geben beim Servieren den Dip dazu und reichen das Gericht mit einem Stück Fladenbrot

## Unser Tipp:

Diese Suppe eignet sich auch hervorragend im Sommer als kalte Vorspeise.

## Salat:

Bayrische Schmankerl von Gabi Huber

Wurstsalat

Menge: 2-3 Portionen

400 Gramm Räuchertofu (zum Beispiel Taifun)

8 Essiggurken

1 Glas eingelegte Paprika

1 rote Zwiebel

1 Bund Petersilie

8 Esslöffel Gurkensud aus dem Glas

5 Esslöffel Weißweinessig

3 Esslöffel Olivenöl

3 Teelöffel mittelscharfer Senf

etwas Salz (zum Beispiel Tafelsalt)

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Schneiden Sie den Räuchertofu und die Gurken in mundgerechte Streifen. Dann lassen Sie die eingelegte Paprika abtropfen und schneiden sie ebenfalls in mundgerechte Streifen. Danach vermischen Sie die Zutaten in einer Schüssel. In einer weiteren Schüssel vermischen Sie etwas Gurkensud mit Weißweinessig, Oliveöl und Senf, dieses Gemisch würzen Sie nach eigenem Geschmack mit Pfeffer und Salz. Anschließend führen Sie die Zutaten zusammen und vermischen sie. Dann spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie klein. Die gehackte Petersilie heben Sie nun unter den Salat und lassen diesen zum Schluss noch einige Zeit abgedeckt im Kühlschrank durchziehen.

## Vorstellung von Jens Klingebiel

Stellvertretene Schatzmeister im LaVo Niedersachsen (und unser Direktkandidat)

Mein Name ist Jens Klingebiel, ich bin 1970 in Hannover geboren und lebe seit nunmehr über 20 Jahren zusammen mit meiner Familie und zwei Hunden in der schönen Wedemark. Meine beiden vierbeinigen Mitbewohner sind aus dem Tierschutz beziehungsweise schlechter Haltung, weshalb ich mich auch selbst im Tierschutz engagiere. Dabei ist es mir wichtig möglichst nachhaltige Projekte zu fördern. Dazu zählen beispielsweise Kastrationsprojekte in Rumänien und der Bau von Tierheimen dort.

Mir ist jedoch nicht nur der Einsatz für Tiere wichtig, sondern auch für Menschen, die – wie die Tiere – kein Sprachrohr in unserer Gesellschaft haben. Aus diesem Grund unterstütze ich seit Jahren die Handicap-Fußballer von Hannover 96.

Da ich das Gefühl habe, dass das Engagement in Vereinen und Verbänden für den Tierschutz zwar eine gute und wichtige Sache ist, dies aber bei Weitem nicht ausreicht, um etwas in der Gesellschaft und unserem Land zu verändern, bin ich Mitglied der Tierschutzpartei und kandidiere auch für die Wahlen in diesem Jahr.

Insbesondere möchte ich mich hier in der Tierschutzpartei natürlich für die Haustiere, aber insbesondere auch für die oft nicht im Blick behaltenen Nutztiere einsetzen. Neben den verbesserungswürdigen Haltungsbedingungen ist es mir ein großes Anliegen etwas gegen die unwürdigen Tiertransporte zu unternehmen.



Bild2: Jens Klingebiel



Bild2: Landesverband Niedersachsen

## Hauptspeise:

### Gebratener Kürbis mit Soja Marinade

Menge: 4 Portionen

1 Hokkaido Kürbis  
etwas Sesamöl  
2 Esslöffel Sesamsaat  
3 Frühlingszwiebeln  
1 rote Chili (oder Chilipulver)  
10 Esslöffel Sojasoße  
8 Esslöffel Ahornsirup  
1 Limette oder Zitrone (den Saft davon)  
etwas Pfeffer  
etwas Muskat  
etwas zimt  
etwas Nelken  
etwas frische Minze

Schneiden Sie das Kürbisfleisch in dünne Spalten und braten Sie es in einem Topf in heißem Sesamöl von beiden Seiten an. Nebenbei rösten Sie bitte den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur. Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie mit dem Chili in sehr feine Reinge. Danach verrühren Sie die Sojasoße und den Ahornsirup in einer Schüssel, geben den Limettensaft (oder Zitronensaft) und das Sesamöl dazu und schmecken die Marinade mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss beträufeln Sie die Kürbisspalten mit der Marinade und servieren sie mit Sesam, Frühlingszwiebeln, Chili und kalt abgespülten Minzblättern.

## Unser Tipp:

Wen Ihnen dieses Gericht aus Hauptspeise zu wenig ist können Sie etwas Reis und/oder einen Salat dazu servieren.

**Beilage:**

## Tomaten Risotto

Menge: 2 Portionen

1 Dose Tomatenstücke

1 große rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

etwas Olivenöl

125 Gramm Risotto Reis

350 Milliliter Tomatensaft

150 Milliliter Gemüsebrühe

etwas Zucker

etwas Salz (zum Beispiel Tafelsalz)

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas gehackte Petersilie

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in Würfel und pressen Sie den abgezogenen Knoblauch durch eine Knoblauchpresse dazu. Dann lassen Sie die Tomatenstücke in einem Sieb abtropfen und erhitzen das Olivenöl in einem Topf. Danach braten Sie die Zwiebelwürfen und die Knoblauchwürfel an, geben den Risotto Reis dazu und dünsten ihn etwas mit. Nun rühren Sie den Tomatensaft nach und nach in das risotto ein und garen die Beilage etwa 20 Minuten auf kleiner Hitzezufuhr (wobei Sie bitte immer wieder rühren müssen). Falls Sie mehr Flüssigkeit benötigen können Sie nach und nach etwas Gemüsebrühe dazu geben.

Wenn der Reis gar ist, rühren Sie bitte die Tomatenstücke unter und lassen sie etwas erwärmen. Zum Schluss schmecken Sie die Beilage mit den Gewürzen ab und bestreuen Sie beim Anrichten mit der gehackten Petersilie.

# POSITIONEN NEUE ESSKULTUR

**PARTEI ERGREIFEN**

**DAMIT DIE ZUKUNFT  
EINE CHANCE HAT**

**PARTEI  
ergreifen!  
MENSCH  
UMWELT  
TIERSCHUTZ**

MIT GUTEM GEWISSEN GENIESSEN!



**Für eine  
neue Esskultur -  
ganz ohne Tierleid!**

**PARTEI  
ergreifen!  
MENSCH  
UMWELT  
TIERSCHUTZ**

*Die einzige Partei, die sich für pflanzliche  
Ernährung stark macht!*

**Dessert:**

## Schokomousse

Menge: 6 Portionen

800 Gramm Seidentofu, abgetropft (zum Beispiel von Taifun)

450 Gramm dunkle Schokolade

140 Gramm (1 Paket) veganer Frischkäse Sojabasis (zum Beispiel von Soyananda)

200 Gramm (1 Paket) veganer Sauerrahm auf Sojabasis (zum Beispiel von Soyananda)

140 Gramm Puderzucker

Schneiden Sie den Tofu in Würfel und rühren Sie ihn mit einem Handmixer bei hoher Geschwindigkeit etwa 2 Minuten durch. Dann brechen Sie die Schokolade in Stücke und lassen sie im Wasserbad schmelzen.

Danach geben Sie die geschmolzene Schokolade langsam zu dem Tofu und rühren das Ganze bis sich alles gut verbunden hat. Den Frischkäse geben Sie nun bitte dazu und rühren die Zutaten etwa 1 Minute. Dann fügen Sie die saure Sahne und den Puderzucker dazu und rühren alles nochmals etwa 1 Minute bei mittlerer Geschwindigkeit mit dem Handmixer durch.

Zum Schluss decken Sie die Schokomousse mit Folie ab und stellen sie für etwa 30 Minuten in den Gefrierschrank.

Anrichten können Sie das Dessert nach eigenem Wunsch.

**Unser Tipp:**

Diese Schokomousse hält sich noch für einige Tage abgedeckt im Kühlschrank.



# PFLANZLICHE KOST

**Die Gleichung geht auf,**

$$\text{Pflanzliche Kost} = \frac{\text{Fitness + Wohlbefinden} - \text{Tierleid}}{\text{Klima- und Ressourcenschonung}^2}$$

**wenn Sie ein Faktor sind!**

**Deshalb stellen Sie sich bitte diese Fragen:**

1. Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?
2. Was möchten Sie für die Umwelt tun?
3. Wie vielen Tieren möchten Sie ein leidvolles Leben ersparen?



*Die einzige Partei, die sich für pflanzliche Ernährung stark macht!*

**Gebäck:**

## Zwetschgen Crumble

Menge: 3-4 Portionen

350 Gramm Zwetschgen (können Sie auch durch anderes Obst der Saison ersetzen, zum Beispiel durch Aprikosen)

30 Gramm braunen Zucker

1 1/2 Teelöffel Zimt

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Maillenlikör (Sie können auch Marsala oder ähnliches nehmen, oder den Alkohol wegen Kindern ganz weg lassen)

80 Gramm Haferflocken, zart

60 Gramm braunen Zucker

60 Gramm Weißmehl

80 Gramm Margarine

Entkernen Sie die Zwetschgen oder das andere Obst gegebenenfalls und schneiden Sie es in mundgerechte Stücke. Dann mischen Sie die Zwetschgen in einer Schüssel mit Zucker, 1 Teelöffel Zimt, dem Zitronensaft und dem Marillenlikör und verteilen anschließend die Zwetschgen in 4 kleine Auflaufformen (feuerfest).

Nun vermischen Sie die Haferflocken, den restlichen Zucker, 1/2 Teelöffel Zimt, das Weißmehl (am besten gesiebt) und die weiche Margarine in einer weiteren Schüssel und verteilen die Masse über den in den Auflaufförmchen liegenden Zwetschgen. Zum Schluss backen Sie die Crumble etwa 35 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen goldbraun.

**Unser Tipp:**

Dieses Gebäck schmeckt uns lauwarm am besten.

Gabi Huber

## VEGANE KÜCHE FÜR JEDE(-N)(-S) UND JEDEN TAG

<https://herzzentrumderschoenheit.de/buch/vegane-kueche-fuer-jede-n-s-und-jeden-tag/>

Dieses Vegane Kochbuch richtet sich an alle, die eine gute und schnelle Küche benötigen. Hierbei versuchen wir alle Menschen - nicht nur Veganer - anzusprechen, denn jede Mahlzeit, die ohne Tiere gekocht wird, ist ein großer Fortschritt. Es kann wirklich Freude machen uns gut schmecken, wenn kein Fleisch auf dem Tisch kommt!

### Bestellung

- Telefon 0871-89924
- [herzzentrumderschoenheit@freenet.de](mailto:herzzentrumderschoenheit@freenet.de)
- Amazon – Versandkosten innerhalb Deutschland: 5 Euro
- Abholung im Herzzentrum der Schönheit, Rennweg 56, 84034 Landshut
- ISBN 978-3-00-064924-0 € 24,50 (davon € 1,00 an PETA)



Geben Sie Ihr Feedback, Anregungen und Kritiken bitte im Forum unter SmallTalk ein !  
<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=56>

**Dessert von Köche-Nord.de:**

Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen (vegan, mit Bild)

Menge: 6 Portionen

250 Milliliter Hafermilch  
 250 Milliliter Hafer-Sahne  
 ½ große Vanilleschote  
 1 Prise Tafelsalz  
 3 Esslöffel Zucker  
 160 Gramm Milchreis  
 450 Gramm Sauerkirschen, aus dem Glas  
 2 Esslöffel Kirschwasser  
 12 Sauerkirschen, frische zum Verzieren



Bringen Sie die Die Hafer-Milch mit 150 Milliliter Hafer-Sahne, der halbierten Vanilleschote, dem Tafelsalz und dem Zucker zum Kochen und verrühren Sie die Zutaten mit dem Milchreis.

Dann schieben Sie den Topf auf den mittleren Rost in den auf 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen und lassen den Reis etwa 60 Minuten quellen.

Danach nehmen Sie die Vanilleschote mit einer Schaumkelle aus dem Reis, das Mark auskratzen und rühren es unter den Reis. Nun lassen Sie alles gut abkühlen. Die restliche Hafer-Sahne schlagen Sie währenddessen bitte an und ziehen sie danach unter den Reis.

Anschließend lassen Sie die Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen und beträufeln sie mit Kirschwasser (wenn Kinder mitessen natürlich nicht beträufeln). Dann schichten Sie das Dessert im Wechsel mit dem Reis in eine Dessertschale oder eine Tasse. Danach stürzen Sie die Schale/Tasse auf einen Teller, verzieren den gestürzten Reis mit den frischen Sauerkirschen und stellen ihn kalt.

Dieses Rezept hieß mal "Reis Trauttmansdorff"...

Marcus Petersen-Clausen hat daraus ein veganes Rezept gemacht und nennt es Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen".

**Unser Tipp:**

Wenn der Reis auch für Kinder gedacht ist, können Sie übrigens statt Kirschwasser den Kirschsafft verwenden.

Bild 1: Enrico Nissen

Bild 2: Schloss Gotthorf

