

SALAT-KOCHBUCH zur Bürgerschaftswahl in Bremen am 14.5.2023

von Köche-Nord.de



Cornelia Balog-Broschinski – Listenplatz 1
Lasse Schultze – Listenplatz 2



Imprint:

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

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

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort:



Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!

Bekanntlich bin ich Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt, Tier (Tierschutzpartei.de) und möchte aus Niedersachsen mit meiner Internetseite versuchen, unseren Landesverband Bremen bei der Bürgerschaftswahl am 14. Mai 2023 zu unterstützen. Für unsere Partei treten CORNELIA BALOG-BROSCHINSKI (Listenplatz 1) und LASSE SCHULTZE (Listenplatz 2) an, die ich in diesem kostenlosen, veganen Salat Kochbuch vorstellen werde.

Natürlich möchte ich Sie nicht nur mit Wahlwerbung nerven, wie eingangs schon erwähnt, ich habe in dieser PDF Datei 23 vegane Salatrezepte für potenzielle Wähler und Wählerinnen aufgeschrieben. Die Rezepte stammen von mir, diese Aktion ist mit dem bremer Landesverband abgestimmt und wir würden uns freuen, wenn Sie uns eine Chance geben würden und wir uns Ihnen in den kommenden 5 Jahren in der Bürgerschaft beweisen können.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen (Landesverband Niedersachsen)
und Ihr Landesverband Bremen (der Partei Mensch, Umwelt, Tier)

<https://www.Köche-Nord.de>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/bremen/>

<https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

<https://www.tierschutzpartei.de/cornelia-balog-broschinski/>

<https://www.tierschutzpartei.de/lasse-schultze/>

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Inhalt:

Tomaten - Rucola - Salat	Seite: 04
Chinakohlsalat mit Frischkäse - Mandarinen - Dressing (vegan)	Seite: 05-06
Bohnensalat mit veganem Käse Hüttenkäse Art	Seite: 07-08
CORNELIA BALOG-BROSCHINSKI (Listenplatz 1)	Seite: 09
Möhren-Apfelsalat	Seite: 10
Kohlrabisalat	Seite: 11
Gurkensalat mit Essig und Öl	Seite: 12
Eisbergsalat mit Senfdressing	Seite: 13
LASSE SCHULTZE (Listenplatz 2)	Seite: 14
Feldsalat mit Orangenschnitzeln und Walnüssen (Rapunzelsalat)	Seite: 15
Chicoreesalat mit Orangen	Seite: 16
Gemischter Salat mit Pinienkernen und Agaven - Senf - Dressing	Seite: 17-18
Bauernsalat für Bremen	Seite: 19-20
Kandidierende für Bremen gesucht!	Seite: 21
Rote-Bohnen-Mais-Salat	Seite: 22
Waldorfsalat (vegan)	Seite: 23
Reissalat für Bremen	Seite: 24-25
Warmer Kartoffelsalat mit veganem Speck	Seite: 26
Spaghettisalat	Seite: 27
Weißkohlsalat mit veganem Bacon	Seite: 28
Fenchel-Orangen-Salat	Seite: 29
Bunter Rohkostsalat	Seite: 30-31
Veganer Geflügelsalat	Seite: 32
Tomaten-Zwiebel-Salat mit Balsamico-Leinöl-Dressing	Seite: 33
Sprossen-Avocado-Salat mit Feldsalat	Seite: 34
veganer Wurst-Käse-Salat	Seite: 35-36

Landesverband Bremen:Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Tomaten - Rucola - Salat

Menge: 4 Portionen



6 Tomaten
150 Gramm Rucola
2 Zwiebeln, rot
8 Esslöffel Balsamico
8 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 kleines Paket Salatkräuter

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln Sie die Tomaten dann mit einem großen Küchenmesser bevor Sie die grünen Stielansätze entfernen und die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Danach entfernen Sie die gelben und welken Blätter vom Rucola, spülen den Salat sorgfältig mit kaltem Wasser ab und schütteln ihn anschließend kurz trocken. Nun schneiden Sie den Rucola mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach geben Sie die Tomaten, den Rucola und die gewürfelten Zwiebeln in eine Salatschüssel.

Anschließend stellen Sie in einer weiteren Schüssel aus dem Essig, dem Olivenöl, den Salatkräutern, etwas Tafelsalz und Pfeffer mit einem Schneebesen eine Marinade her und gießen die Marinade über den Salat. Zum Schluss heben Sie die Marinade mit den Händen unter die anderen Zutaten, vermischen alles gut miteinander und servieren den Salat Ihren Gästen.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Chinakohlsalat mit Frischkäse - Mandarinen - Dressing (vegan)



Menge: 4 Portionen

600 Gramm Chinakohl

1 Dose Mandarinen

80 Gramm veganen Schinken Spicker Mortadella (von der Rügenwalder Mühle)

100 Gramm veganem Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipp auf Seite 06)

4 Esslöffel Schlagfix

1 Esslöffel Essig (Weißweinessig)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Kräuter, gemischte, gehackte (auch Tiefkühlware)

Entfernen Sie als erstes eventuell die welken und gelben Blätter vom Chinakohl. Dann spülen Sie den Kopf mit kaltem Wasser ab und schütteln den Chinakohl etwas trocken. Danach vierteln Sie den Kohl mit einem großen Küchenmesser und schneiden ihn in feine Streifen. Dabei entfernen Sie bitte auch den Stielansatz (Strunk) mit dem großen Küchenmesser. Anschließend lassen Sie die Mandarinen in einem feinen Sieb gut abtropfen, fangen den Saft dabei aber bitte auf. Außerdem schneiden Sie den veganen Schinken Spicker in Streifen.

Danach füllen Sie für die Sauce den veganen Frischkäse (siehe Tipp) mit dem Schlagfix und 4 Esslöffel von dem aufgefangenen Mandarinenensaft in eine Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen. Anschließend schmecken Sie die Sauce mit Essig, Tafelsalz, etwas Zucker und Pfeffer ab und rühren die Kräuter danach unter. Zuletzt vermischen Sie den Salat mit der Sauce und servieren ihn Ihren Gästen.

Anmerkung:

Wenn der Salat zu lange im Voraus zubereitet wird, wird er leider pampig - also sollten Sie ihn lieber kurz vor dem Verzehr zubereiten.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Unser Tipp:

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecke Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.



Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Bohnensalat mit veganem Käse Hüttenkäse Art

Menge: 4 Portionen



Für den Salat:

500 Gramm Bohnen, grüne
1 Esslöffel Bohnenkraut
1 Dose Kidneybohnen, a 425 Milliliter
2 Zwiebeln, rote
200 Gramm Kirschtomaten
100 Gramm Oliven, schwarze, ohne Stein
3 Thymianzweige
200 veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipp=

Für die Vinaigrette:

4 Esslöffel Balsamico, heller
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise brauner Zucker
4 Esslöffel Rapsöl
1 Knoblauchzehe

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
eventuell etwas Fladenbrot oder indisches Naan Brot

Füllen Sie die grünen Bohnen in ein feines Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab (siehe Tipps), bevor Sie die Bohnen gut abtropfen lassen. Dann schneiden Sie die Bohnen mit einem großen Küchenmesser einmal in der Mitte durch und kochen Sie 15 Minuten in einem Kochtopf mit Tafelsalz und Bohnenkraut bei mittlerer Hitze und bei geschlossenem Deckel.

Nebenbei ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Spalten. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Tomaten und entfernen mit einem Gemüsemesser die grünen Stielansätze. Anschließend geben Sie die Kidneybohnen in ein feines Sieb, spülen Sie einmal mit kaltem Wasser ab und lassen die Kidneybohnen im Sieb gut abtropfen. Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Dann nehmen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, gießen die grünen Bohnen durch ein weiteres Sieb und schrecken die Bohnen mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Fortsetzung: **Bohnensalat mit veganem Käse Hüttenkäse Art**



Nun füllen Sie die Bohnen in eine Schüssel und würzen sie mit dem Essig etwas Kräutersalz, Pfeffer und Zucker und rühren dann zuerst das Rapsöl, anschließend den gehackten Knoblauch mit einem Kochlöffel unter. Außerdem spülen Sie den Thymian mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Thymianblätter von den Stielen. Anschließend mischen Sie beide Bohnensorten, die Zwiebeln, Tomaten, Oliven und den Thymian mit der Vinaigrette, decken den Salat mit der Folie ab und lassen ihn mindestens 30 Minuten ziehen.

Zum schluss zerbröseln Sie den Schafskäse grob, heben ihn mit einem Esslöffel oder dem Kochlöffel unter den Bohnensalat und servieren den Salat Ihren Gästen zum Beispiel mit Fladenbrot oder indischem Naan Brot.

Unsere Tipps:

Bohnen sollten Sie übrigens grundsätzlich erst kurz vor der Zubereitung abspülen damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten.

Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann alles beiseite.

Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Tafelsalz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot.

Sie können den Veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen verbrauchen.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Cornelia Balog-Broschinski

Vorsitzende des Landesverbands Bremen
& Spitzenkandidatin zur Bundestagswahl

**ICH BIN:**

Cellistin und Veganerin.

bereits seit 2005 in der Tierschutzpartei.

sowie seit 2021 Vorstandsvorsitzende des Landesverbandes Bremen.

ICH KANN:

mit friedlichen Worten und Taten Menschen und Tiere erreichen und so positive Veränderungen bewirken.

Kunst und Kultur als systemrelevante Kraft stärken.

MEIN ZIEL:

Im Zeichen der Bremer Stadtmusikanten soll Bremen Modellstadt für Politik mit Mitgefühl auf allen Ebenen werden.

Kontakt: <https://www.tierschutzpartei.de/cornelia-balog-broschinski/>



Bild: Cornelia Balog-Broschinski

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Möhren-Apfelsalat

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Möhren
250 Gramm Äpfel (zum Beispiel Boskop)
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise braunen Zucker
etwas Tafelsalz
1 Esslöffel Rapsöl



Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Möhren, entfernen Sie die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und spülen Sie die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und auf einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Danach schälen Sie die Äpfel, vierteln sie mit einem großen Küchenmesser und entkernen die Äpfel, bevor Sie sie ebenfalls auf der Küchenreibe in die Schüssel reiben.

Nun fügen Sie den Zitronensaft mit etwas Tafelsalz und braunem Zucker sowie 2 Esslöffel Rapsöl hinzu und verrühren die Zutaten gut mit den Händen. Anschließend schmecken Sie den Salat nochmal mit Tafelsalz und Zucker nach eigenem Belieben an, decken den Möhren-Apfelsalat mit der Folie ab und lassen ihn im Kühlschrank gut durchziehen.

Zum Schluss servieren Sie den Salat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Beilage.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Kohlrabisalat

Menge: 4 Portionen



4 Kohlrabi
1 Bund Petersilie
etwas Zitronensaft
1 Esslöffel Essig
1 Esslöffel Rapsöl oder Erdnussöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 kleines Paket Salatkräuter
2 Prisen braunen Zucker

Schälen Sie die Kohlrabi mit einem großen Küchenmesser und raspeln Sie sie dann grob auf einer Küchenreibe. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen (siehe Tipp, um Zeit zu sparen). Anschließend hacken Sie die Petersilienblättchen mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein und geben die gehackte Petersilie mit dem Zitronensaft, dem Essig, etwas Raps- oder Erdnussöl zu dem Kohlrabi und schmecken den Salat mit den Salatkräutern, etwas Tafelsalz, Pfeffer und Zucker ab.

Nun decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen den Kohlrabisalat etwa 2 Stunden ziehen, bevor Sie den Salat nochmals abschmecken und danach Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie beim zupfen der Petersilienblättchen Zeit sparen möchten können Sie die Stiele des Bunds in die eine Hand, die Blättchen (den oberen Busch) in die andere Hand nehmen und beides durch gekonntes drehen voneinander trennen. Danach legen Sie die Stiele für andere Rezepte (wie zum Beispiel Suppe) beiseite und hacken die Petersilienblättchen.

Dieser Salat schmeckt übrigens gut zum Brot, oder auch sehr gut beim Grillen.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Gurkensalat mit Essig und Öl

Menge: 4 Portionen



1 Salatgurke
3 Esslöffel Kräuteressig
5 Esslöffel Rapsöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas brauner Zucker
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie

Schälen Sie die Gurke und hobeln Sie sie mit einer Küchenreibe in Scheiben. Dann geben Sie die Gurkenscheiben in eine Schüssel und bestreuen sie mit Tafelsalz (nicht zu wenig). Danach lassen Sie die Gurken etwa 30 Minuten ziehen.

Während der Ruhezeit spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen (siehe Tipps), bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein hacken. Außerdem spülen Sie den Dill ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn auch kurz trocken, zupfen den Dill von den Stielen und schneiden die Dillspitzen mit dem großen Küchenmesser klein.

Anschließend geben Sie 5 Esslöffel Rapsöl und 3 Esslöffel Essig über die Gurken, pfeffern und zuckern den Schaufelinhalt (nach Geschmack) und mischen ihn einmal gut mit den Händen durch. Danach füllen Sie den Schaufelinhalt mit ein wenig mit Leitungswasser auf, mengen die kleingehackte Petersilie und den Dill unter den Gurkensalat und lassen ihn nochmal kurz durchziehen.

Unsere Tipps:

Um Zeit zu sparen, können Sie die Petersilienstängel in die eine Hand, die Petersilienblättchen in die andere Hand nehmen und sie mit einer gekonnten Drehung einfach voneinander trennen. Danach hacken Sie die Petersilie bitte klein und nutzen die Stängel zum Beispiel für Suppe (zum Mitkochen).

Den Gurkensalat bereiten wir meistens nach Gusto zu, daher sind hier keine genauen Mengenangaben möglich. Nehmen Sie es einfach als Vorlage und variieren nach eigenem Geschmack.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Eisbergsalat mit Senfdressing

Menge: 4 Portionen



- 4 Esslöffel Weißweinessig oder Kräuternessig
- 2 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel Senf, mittelscharfer oder Dijonsenf
- 1 Esslöffel Agavendicksaft
- 5 Esslöffel Olivenöl
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 kleines Paket Salatkräuter
- 1 Kopf Eisbergsalat

Geben Sie alle Zutaten, außer dem Olivenöl und dem Eisbergsalat, in eine Schüssel und verrühren Sie sie gut mit einem Schneebesen. Erst danach fügen Sie das Olivenöl hinzu und rühren die Zutaten wieder intensiv mit dem Schneebesen.

Anschließend vierteln Sie den Eisbergsalat, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, lassen den Salat in einem Sieb gut abtropfen und schneiden dann den Stielansatz mit einem großen Küchenmesser raus bevor Sie den Salat mit dem großen Küchenmesser klein schneiden und in eine weitere Schüssel füllen.

Danach heben Sie das fertige Dressing mit den Händen unter den klein geschnittenen Eisbergsalat, füllen den Salat in kleine Salatschüsseln oder Dessertschalen und servieren den Eisbergsalat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Lasse Schultze



ICH BIN:

gebürtiger Bremer

freiberuflicher Unternehmensberater

seit 2014 Vegetarier

überzeugt, dass Bremen eine starke Stimme für mehr Tier- und Umweltschutz in der Bürgerschaft benötigt

ICH KANN:

mit gutem Beispiel vorangehen und dadurch Menschen inspirieren, sich über die Konsequenzen ihres Handelns bewusster zu werden. Meine Zeit, Fähigkeiten und meine Persönlichkeit dafür einsetzen, dass wir gemeinsam eine bessere Welt erschaffen.

MEIN ZIEL:

Für Bremen und Bremerhaven eine bessere und gerechtere Politik machen und dabei die Interessen der Menschen, der Umwelt und der Tiere in den Vordergrund stellen.



Bild: Lasse Schultze

Kontakt: <https://www.tierschutzpartei.de/lasse-schultze/>

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Feldsalat mit Orangenschnitzeln und Walnüssen (Rapunzelsalat)



Menge: 4 Portionen

- 1 Paket Feldsalat
- 1 Orange
- 80 Gramm Walnüsse (auch Pinien- oder Sonnenblumenkerne)
- 1 Lauchzwiebel

Für das Dressing:

- 2 Esslöffel Balsamico, weiß
- 2 Esslöffel Walnussöl
- 3 Esslöffel Agavendicksaft
- 3 Esslöffel Orangensaft
- 1 kleines Paket Salatkräuter
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Nehmen Sie den Feldsalat aus der Verpackung, füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser und schneiden Sie danach jede einzelne Feldsalatdolden mit einem Gemüsemesser an (nicht ab, der Feldsalat soll nicht auseinander fallen!). Dann spülen Sie den Salat vorsichtig mit den Händen durch, reinigen den Feldsalat gründlich von Sand und wechseln dabei das Wasser 2 - 3 mal (bis sich kein Sand mehr am Boden der Schüssel befindet). Anschließend lassen Sie den Feldsalat in einem Sieb über dem Spülbecken gut abtropfen und geben ihn dann in eine ausreichend große Schüssel.

Nun spülen Sie die Lauchzwiebel mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und entfernen die Stielansätze mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Lauchzwiebeln möglichst klein schneiden und zu dem Feldsalat hinzugeben. Anschließend entfernen Sie oben und unten die Schale der Orange mit dem großen Küchenmesser, befreien die Orange danach mit dem Küchenmesser von der Schale (ein flexibles Küchenmesser eignet sich dafür am besten) und lösen die einzelnen Filets mit dem Messer heraus. Nun geben Sie die Orangenfilets mit zum Salat und hacken danach die Walnüsse mit dem großen Küchenmesser fein, bevor Sie die Walnüsse über den Salat geben. Anschließend würzen Sie den Salat mit Tafelsalz, Pfeffer und Salatkräutern und mischen den Feldsalat einmal mit den Händen durch.

Danach geben Sie das Walnussöl, den Essig, den Agavendicksaft und den Orangensaft in ein verschließbares Gefäß und schütteln es kräftig. Kurz vor dem Servieren (sonst fällt der Salat leider schnell zusammen!) gießen Sie das Dressing über den Salat, mischen diesen nochmal gut durch und servieren den Salat anschließend Ihren Gästen zum Beispiel in kleinen Dessertschalen oder einer Salatschale.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Chicoreesalat mit Orangen

Menge: 4 Portionen



- 4 Chicorée (idealerweise rot und weiß, siehe Tipp)
- 2 Orangen
- 2 Teelöffel Agavendicksaft
- 2 Esslöffel Balsamico
- 4 Esslöffel Walnussöl
- etwas Kräutersalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Mandelblättchen oder Haseluskernen, geröstet

Entfernen Sie zuerst die äußeren nicht so schönen Blätter vom Chicoree und spülen Sie die Kolben danach gründlich unter fließendem kalten Wasser und lassen Sie sie in einem Sieb gut abtropfen bevor Sie den unteren Stielansatz mit einem großen Küchenmesser abschneiden und die einzelnen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend halbieren Sie die Orangen mit dem großen Küchenmesser, pressen eine Hälfte durch ein feines Sieb (damit keine Kerne in den Salat kommen) und schneiden danach die Schale von der andere Orangenhälfte mit einem flexiblen Küchenmesser ab. Anschließend filetieren Sie die Orangenhälfte und geben den Orangensaft in eine Schüssel.

Nun vermischen Sie den Orangensaft, den Agavendicksaft, etwas Essig, etwas Walnussöl und das Kräutersalz gut mit einem Schneebesen. Danach geben Sie den Chicoree und die Orangenfilets (eventuell kleingeschnitten) in das Dressing und lassen den Salat etwa 20 Minuten ruhen.

Anschließend füllen Sie die Mandelblättchen oder die Haselnuskerne in eine trockene Pfanne ohne Öl und erhitzen den Pfanneninhalt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden. Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen den Pfanneninhalt eventuell erkalten.

Nach der Ruhezeit nehmen Sie den Chicorreessalat aus der Schüssel, geben ihn in kleine Salat- oder Dessertschüsseln und bestreuen den Salat vor dem Servieren noch mit den Mandeln beziehungsweise Haselnüssen.

Unser Tipp:

Roter Chicorée ist leider nicht immer überall erhältlich, brauchen Sie aber auch nur im Idealfall für eine bessere Optik. Wenn Sie nur weißen Chicorée bekommen, ist das auch nicht schlimm, Chicorée ist Chicorée.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Gemischter Salat mit Pinienkernen und Agaven - Senf - Dressing

Menge: 4 Portionen



nach eigenem Belieben Salat nach Wahl
(zum Beispiel Endivie, Feldsalat oder Kopfsalat)

2 große Zwiebeln

1 Paprikaschote, rot

6 kleine Cherrytomaten

3 Möhren

4 Esslöffel Rapsöl

1 Handvoll Pinienkerne oder eine Kernmischung

1 Teelöffel Senf, mittelscharfer

6 Zentiliter Balsamico, rot oder weiß

1 Teelöffel Agavendicksaft

1/2 Teelöffel Sambal Oelek

1/2 Teelöffel Zucker, braun

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 kleines Paket Kräuter, gemischte (zum Beispiel 8 Kräuter-Mischung)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend geben Sie die Paprikawürfel dazu, würzen die Zutaten in der Pfanne mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker, bevor Sie sie mit einem Kochlöffel vermischen und anrösten.

Als nächstes ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und spülen den Salat mit kaltem Wasser ab. Dann vierteln Sie den Salat eventuell und befreien ihn vom Stielansatz, bevor Sie den Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Danach schälen Sie die Möhren, entfernen den grünen Stielansatz mit dem großen Küchenmesser, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und in Scheiben schneiden. Anschließend spülen Sie die Cherrytomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit einem Gemüsemesser in Viertel. Danach mischen Sie die Zwiebel-/Paprikamischung in einer Schüssel zusammen und rösten die Pinienkerne in einer weiteren kleinen und trockenen Pfanne auf mittlerer Hitze an.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Fortsetzung: **Gemischter Salat mit Pinienkernen und Agaven - Senf - Dressing**



Nun verrühren Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer weiteren Schüssel mit dem Senf, dem Sambal Oelek, dem Essig, dem Agavendicksaft und den Kräutern. Dann schmecken Sie das Dressing mit Tafelsalz und Pfeffer ab und geben die goldbraunen Pinienkerne (wenn sie angenehm duften über mit dem Dressing über den Salat.

Zum Schluss vermischen Sie den Salat nochmal und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Bauernsalat für Bremen



Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

1/2 Kopf Römersalat (Lattich)

400 Gramm Tomaten

1/2 Salatgurke

2 kleine Paprikaschoten, rote

2 kleine Zwiebeln, weiße

200 Gramm pflanzlicher Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 20)

100 Gramm Oliven, schwarze

Für die Marinade:

3 Esslöffel Weinessig

4 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Oregano, getrocknet

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie als erstes den Strunk (Stielansatz) von dem Römersalat (auch bekannt als Lattich) mit einem großen Küchenmesser ab und geben Sie die Hälfte des Salat in eine Schüssel (oder ein Spülbecken) mit kaltem Wasser. Dann spülen Sie die Salatblätter vorsichtig durch (damit keine Druckstellen entstehen und der Salat an den Stellen nicht faul wird) und lassen die Blätter danach in einem Salatsieb abtropfen. Idealerweise schleudern Sie den Römersalat anschließend noch in einer Salatschleuder trocken, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke schneiden.

Danach spülen Sie die Tomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab, halbieren sie mit dem großen Küchenmesser, entfernen die grünen Stielansätze (Strünke) mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomaten in Viertel bevor Sie die Kerne mit dem Messer entfernen und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Danach spülen Sie Gurken auch mit kaltem Wasser gründlich ab, reiben die Gurken kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln die Gurken der Länge mit dem großen Küchenmesser bevor Sie die Gurken in grobe Würfel schneiden. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Danach würfeln Sie noch den pflanzlichen Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 20) in mundgerechte Stücke.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Fortsetzung: Bauernsalat für Bremen



Nun verrühren Sie für die Marinade den Essig in einer Schüssel mit dem Kräutersalz, dem Pfeffer und dem Oregano, bis sich das Salz vollkommen gelöst hat. Erst dann rühren Sie das Olivenöl mit einem Schneebesen unter.

Anschließend vermengen Sie die Salatzutaten (bis auf den pflanzlichen Feta-Käse) in einer weiteren größeren Schüssel und geben die Marinade danach dazu, bevor Sie den Salat gut vermischen. Danach verteilen Sie den Salat auf Schüsseln oder Dessertschalen und verteilen zum Schluss die pflanzlichen Fetawürfel oben drauf, bevor Sie den Salat Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

- 150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 100 Milliliter Wasser
- 1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor: Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist. Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-Käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Weitere Tipps:

Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-Käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Kandidierende für Bremen gesucht!

Im Mai 2023 wird die nächste Wahl der Bremer Bürgerschaft stattfinden. Und wenn wir uns Mühe geben, könnte es diesmal klappen, dass wir zum ersten Mal auch Tierrechtler:innen in die Bremer Bürgerschaft entsenden können! Dafür müssen wir bei der Wahl in der Stadt Bremen oder in Bremerhaven 5% der Stimmen erreichen. Das wäre aber zu schaffen, denn z. B. im Berliner Bezirk Marzahn-Hellersdorf, in dem sogar doppelt so viele Menschen leben wie in Bremerhaven, hat die Tierschutzpartei bereits 5% erreicht!



Wenn wir in der Bremer Bürgerschaft säßen, könnten wir wichtige Themen auf die politische Agenda setzen, die von den großen Parteien weitgehend ignoriert werden, z. B. die Experimente an Affen in Bremen oder die Verpflegung in Krankenhäusern, Kitas und Kantinen. Auch aus der Opposition heraus hätten wir eine reelle Chance, etwas zu verändern.

Was müssen wir dafür tun? An der Wahl teilnehmen, ein paar Unterschriften sammeln und dann Wahlkampf machen, z. B. mit Wahlplakaten! Der erste Schritt wäre aber, genügend Kandidierende zu finden, sowohl für die Stadt Bremen als auch für Bremerhaven. Wer könnte sich vorstellen, für die Bremer Bürgerschaft zu kandidieren (gegebenenfalls auch nur auf den hinteren Listenplätzen)?

Du musst weder viel Zeit investieren noch musst du über Expertenwissen verfügen. Wichtig ist lediglich, dass dein Erstwohnsitz im Land Bremen liegt und du unsere politischen Ziele im Herzen unterstützt.

Voraussetzungen:

Du bist spätestens im Mai 2005 geboren, wohnst mit Hauptwohnsitz in Bremen oder Bremerhaven und besitzt die deutsche Staatsbürgerschaft.

Du unterstützt Tierrechte und eine progressive Politik.

Du bist bereit, dich für deine Themen zu engagieren und dich einzuarbeiten.

Es ist aber kein Vorwissen nötig. Alles, was du brauchst, kannst du in kurzer Zeit lernen. Das meiste kommt aber durch Praxiserfahrung.

Wenn du dir eventuell vorstellen könntest zu kandidieren (ggf. auch nur auf den hinteren Listenplätzen), dann trage dich bitte ganz unverbindlich unter dem folgendem Link ein:

Link:

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/bremen/kandidieren-bremen/>

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Rote-Bohnen-Mais-Salat



Menge: 4 Portionen

2 Dosen Mais (a 425 Gramm)
1 Dose Kidneybohnen (a 425 Gramm)
3 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Essig (Weinessig)
2 Esslöffel Rapsöl
etwas brauner Zucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Mais in ein grobes Sieb und spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab, bevor Sie den Mais abtropfen lassen. Danach füllen Sie den Mais in eine Schüssel, geben die Bohnen in das Sieb und spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Bohnen abtropfen lassen und ebenfalls in die Schüssel füllen.

Nun ziehen Sie den Knoblauch mit einem Gemüsemesser ab und schneiden ihn in feine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann rühren Sie in einer weiteren Schüssel eine Marinade aus gleichen Teilen Essig, Zitronensaft und Rapsöl sowie etwas Zucker. Danach rühren Sie den Senf und den Knoblauch damit einem Schneebesen in die Marinade ein und schmecken sie mit Kräutersalz und Pfeffer ab.

Anschließend heben Sie die Marinade unter den Mais, die Bohnen und Zwiebeln und mischen die Zutaten. Zum Schluss decken Sie den Salat mit der Folie ab und lassen ihn zugedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen, bevor Sie den Rote-Bohnen-Mais-Salat nochmal durchmischen und Ihren Gästen servieren.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Waldorfsalat

Menge: 4 Portionen



250 Gramm Knollensellerie
250 Gramm Äpfel (zum Beispiel Boskop)
100 Gramm Walnüsse, geschälte
100 Gramm vegane Mayonnaise
2 Esslöffel Zitronensaft
etwas Tafelsalz
4 Esslöffel Schlagfix

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie den Sellerie zunächst mit kaltem Wasser gründlich ab, entfernen Sie danach mit einem großen Küchenmesser den Stielansatz (falls vorhanden) und schneiden Sie den Knollensellerie anschließend erst in mit dem großen Küchenmesser Scheiben und dann in sehr feine Streifen. Danach schälen Sie die Äpfel, vierteln sie, entfernen das Kerngehäuse mit dem großen Küchenmesser und schneiden die Äpfel dann ebenfalls in sehr feine Streifen. Außerdem legen Sie ein paar Walnüsse zum Garnieren beiseit und hacken die restlichen Walnüsse mit dem großen Küchenmesser fein.

Nun füllen Sie den Schlagfix in eine Schüssel, schlagen ihn mit einem Handrührgerät steif und vermischen den steifen Schlagfix mit der Mayonnaise mit und etwas Tafelsalz. Anschließend vermengen Sie alle Salatzutaten mit der Soße, geben sie in eine Salatschüssel und garnieren den Waldorfsalat mit den restlichen Walnüssen.

Danach decken Sie den Salat bitte mit der Folie ab und lassen ihn zum Beispiel im Kühlschrank etwa 2 Stunden durchziehen, bevor Sie den Waldorfsalat nochmal durchmischen und Ihren Gästen servieren.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Reissalat für Bremen

Menge: 4 Portionen



Für den Salat:

- 2 Tassen Reis (zum Beispiel Naturreis, Parboiled Reis, auch mit Wildreis gemischt)
- 4 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
- 100 Gramm Erbsen, Tiefkühlware
- 2 Paprikaschoten, rote oder gelb
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 Gramm Mais (Dose), abgetropft
- 1 Dose Kidneybohnen, abgetropft

Für das Dressing:

- 2 Esslöffel Essig
- 3 Esslöffel Rapsöl, Olivenöl oder Walnussöl)
- 7 Esslöffel Schlagfix
- 140 Gramm Tomatenmark
- etwas Tafelsalz
- etwas braunen Zucker
- 1 Esslöffel Cayennepfeffer
- 1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüßes
- ein paar Kräuter (zum Beispiel Thymian, Basilikum, Lavendel)

Außerdem:

- 125 Gramm pflanzlicher Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 20)

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und rühren Sie den Schaufelinhalt mit den Händen so lange, bis ich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis das Wasser klar bleibt. Danach gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb und lassen ihn kurz abtropfen, bevor Sie ihn in einem Kochtopf mit der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung bei mittlerer Hitze kochen. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Reis gut abkühlen.

Nebenbei füllen Sie die Erbsen in einen weiteren Kochtopf und kochen sie bei großer Hitze etwa 3 Minuten in frischem Wasser gar. Danach gießen Sie die Erbsen durch das feine Sieb und schrecken Sie die Erbsen mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Fortsetzung: **Reissalat für Bremen**



Außerdem halbieren Sie die mit einem großen Küchenmesser und entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die die Stielansätze, bevor Sie die Schoten mit kaltem Wasser gründlich ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Anschließend halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meinchmal etwas Erde), schütteln die Lauchzwiebeln kurz trocken und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Danach füllen Sie den Reis und die Kidneybohnen in ein grobes Sieb und spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie gut abtropfen lassen.

Nun mischen Sie das Gemüse in einer Schüssel mit Reis, Mais und Kidneybohnen.

Anschließend verrühren Sie für das Dressing den Essig, das Rapsöl, den Schlagfix und das Tomatenmark miteinander und schmecken das Dressing mit Tafelsalz, Zucker, Cayennepfeffer, Paprikapulver und den Kräutern ab. Danach mischen Sie das Dressing unter den Reis und das Gemüse, decken den Salat mit der Folie ab und lassen ihn mindestens 2 Stunden (besser länger) im Kühlschrank ziehen. Danach schmecken Sie den Reissalat noch einmal mit den Gewürzen ab und mischen ihn nochmal durch.

Zum Schluss geben Sie den zerbröselten pflanzlichen Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 20) über den Reissalat und servieren den Salat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Warmer Kartoffelsalat mit veganem Speck



Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln fest kochend
1 Esslöffel Kümmel
1 Zwiebel
125 Milliliter Gemüsebrühe, heiß (vegane)
125 Gramm veganer Speck (zum Beispiel von Viverra)
6 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Rapsöl
1 Prise brauner Zucker
etwas Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Außerdem:

1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch

Bürsten Sie die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab, geben Sie sie dann in einen Kochtopf und kochen Sie die Kartoffeln in Salzwasser mit etwas Kümmel wie gewohnt als Pellkartoffeln. Anschließend gießen Sie die Kartoffeln in ein grobes Sieb, lassen sie kurz ausdämpfen und pellen die Kartoffeln dann mit einem Gemüsemesser. Danach schneiden Sie die Pellkartoffeln bitte mit dem Gemüsemesser noch warm in Scheiben, geben sie in eine Schüssel stellen die Kartoffeln über einem Kochtopf mit heißen Wasser (Wasserbad) warm. Anschließend übergießen Sie die Pellkartoffeln noch mit Essig und Gemüsebrühe.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser und fein, bevor Sie die Zwiebelwürfel über die Kartoffeln geben. Außerdem braten Sie den veganen Speck bitte in 2 Esslöffel erhitztem Rapsöl in einer Pfanne goldbraun. Danach würzen Sie den veganen Speck mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker und geben ihn dann über die Kartoffeln. Anschließend mischen Sie die Zutaten vorsichtig mit einem Kochlöffel und lassen den Salat über dem heißen Wasserbad etwa 20 Minuten durchziehen.

In der Zwischenzeit spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken tupfen und hacken sie dann mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner, bevor Sie die Kräuter über den Kartoffelsalat geben.

Nun füllen Sie den warmen Kartoffelsalat mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte Teller und servieren den Salat zum Schluss Ihren Gästen.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Spaghettisalat

Menge: 4 Portionen



500 Gramm Spaghetti
250 Gramm Cherrytomaten
1 Bund Basilikum
3 Zehen Knoblauch
1 Esslöffel Balsamico
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
etwas Wasser

Bringen Sie etwas Wasser in einem Kochtopf zum kochen und kochen Sie die Spaghetti nach Packungsanweisung in etwa 5 - 6 Minuten al dente (bissfest). Dann schütten Sie die Spaghetti durch ein Sieb und schrecken sie mit warmen Wasser ab damit die Spaghetti nicht weiter garen.

Anschließend spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie am besten mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein. Danach spülen Sie die Cherrytomaten mit kaltem Wasser ab und halbieren sie mit einem Gemüsemesser. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn bitte mit dem großen Küchenmesser in Würfel (oder pressen den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse).

Nun bereiten Sie in einer Schüssel mit Olivenöl, Balsamico, etwas Wasser und dem geschälten Knoblauch mit einem Schneebesen eine Vinaigrette zu (die Menge von jeder Zutat entscheiden Sie am besten selbst).

Danach geben Sie die Spaghetti in eine Schüssel, verteilen die Vinaigrette darüber und vermischen die Zutaten zusammen mit dem zerkleinerten Basilikum. Anschließend schmecken Sie den Salat mit Tafelsalz und Pfeffer nach eigenem Belieben ab.

Kurz vor dem Servieren mischen Sie die halbierten Cherrytomaten unter den Salat, geben ihn in eine Salatschüssel und servieren den Spaghettisalat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Weißkohlsalat mit veganem Bacon



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Weißkohl
150 Gramm veganen Bacon (zum Beispiel von Billie Green)
4 Zwiebeln
6 Esslöffel Rapsöl
8 Esslöffel Essig
2 Teelöffel brauner Zucker
2 Teelöffel Kümmel
etwas Talfelsalz
etwas Pfeffer, weißer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann entfernen Sie vom Weißkohl die äußeren Blätter, vierteln den Kohl mit dem großen Küchenmesser und entfernen die Stielansätze bevor Sie den Weißkohl mit einer Küchenreibe fein in eine Schüssel hobeln und mit Talfelsalz bestreuen. Anschließend stampfen Sie den Kohl mit dem Handballen kurz durch.

Dann schneiden Sie den veganen Bacon in feine Streifen und lassen ihn in einer Pfanne mit erhitztem Rapsöl aus. Danach geben Sie die Zwiebelwürfel mit in die Pfanne und mischen den Pfanneninhalt mit einem Kochlöffel gut durch, bevor Sie die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Anschließend geben Sie den Essig, den Zucker und den Kümmel mit in die Pfanne und lassen die Zutaten kurz bei großer Hitze aufkochen bevor Sie die Hitze wieder etwas reduzieren und den Pfanneninhalt mit Pfeffer abschmecken und die heiße Marinade über den Kohl geben.

Nun vermischen Sie die Salatzutaten mit einer Schaumkelle oder einem Kochlöffel, decken den Kohl mit der Folie ab und lassen ihn vor dem servieren etwa 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Fenchel-Orangen-Salat

Menge: 4 Portionen

3 Knollen Fenchel
1 Zwiebeln
4 Orangen
2 Olivenöl
2 Esslöffel Aceto balsamico
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell Ciabattabrot



Entfernen Sie als erstes die oberen Wurzelansätze des Fenchels mit einem Sägemesser (Brotmesser). Aber werfen Sie das Fenchelgrün nicht weg, Sie können es fein gehackt noch als Dekoration an den Fenchel-Orangen-Salat geben. Dann spülen Sie das Grün und den Fenchel mit kaltem Wasser ab, lassen beide Zutaten gut in einem groben Sieb abtropfen und halbieren danach den Fenchel mit dem Sägemesser. Anschließend schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) mit einem Gemüsemesser keilförmig aus den Knollen und schneiden den Fenchel so, dass sich schmale Streifen ergeben. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Ringe, bevor Sie sie mit dem Fenchel in eine Schüssel geben. Dann mischen Sie den Schüsselinhalt mit Olivenöl und Aceto, Tafelsalz und Pfeffer und lassen die Salatzutaten etwa 5 Minuten durchziehen.

Währenddessen befreien Sie die Orangen mit dem großen Küchenmesser (oder einem flexiblen Messer) von der Schale und entfernen auch die weisse Haut komplett (am besten schneiden Sie die Haut richtig ab). Dann trennen Sie die Orangenfilets heraus (das nennt man filetieren). Den dabei entstehenden Saft geben Sie bitte zum Fenchel. Anschließend mischen Sie die Zutaten in der Schüssel gut durch und geben den Fenchel dann auf einen kleinen Kuchenteller, bevor Sie die Orangenfilets auf dem Fenchel platzieren und den Salat Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Zu diesem Fenchel-Orangen-Salat servieren wir immer ein aufgebackenes Ciabattabrot und eine schönen, kühlen Weißwein.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Bunter Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen



200 Gramm Radieschen
300 Gramm Fleischtomaten oder normale Tomaten
200 Gramm Zucchini
200 Gramm Sojabohnen - Sprossen
200 Gramm Champignons

Für die Sauce:

300 Gramm Cremefine
4 Esslöffel Schlagfix
1 Esslöffel Sherryessig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas brauner Zucker
1 kleines Paket Salatkräuter

Schneiden Sie die Blätter von den Radieschen, die Spitzen und die schlechten Stellen mit einem Gemüsemesser ab und heben Sie eventuell ein paar zarte Radieschenblätter zum Garnieren (mit kaltem Wasser abgespült!). Dann spülen Sie die Radieschen mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem groben Sieb abtropfen und schneiden die Radieschen mit dem Gemüsemesser in Scheiben. Danach spülen Sie die Tomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz im Sieb abtropfen, schneiden die Tomaten kreuzweise mit dem Gemüsemesser ein und geben sie für 60 Sekunden in einen Kochtopf mit kochendem Wasser. Anschließend nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und geben sie zum Abschrecken (damit die Tomaten nicht weiter garen) in eine Schüssel mit frischem kaltem Wasser. Danach ziehen Sie die Haut der Tomaten mit dem Gemüsemesser ab (enthäuten), schneiden die Stängelansätze ebenfalls mit dem Gemüsemesser heraus und schneiden die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Achtel.

Danach spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, trocknen sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und entfernen die Enden mit dem großen Küchenmesser bevor Sie die Zucchini mit einem Sparschäler oder einem Messer der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Außerdem geben Sie die Sojabohnensprossen auf ein feines Sieb und spülen sie auch unter fließend kaltem Wasser ab, bevor Sie die Sprossen gut abtropfen lassen und eventuell auf ein Küchentuch geben. Anschließend putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden von den Champignons die Stielenden und die schlechten Stellen ab. Danach schneiden Sie die Champignons bitte in Scheiben.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Fortsetzung: Bunter Rohkostsalat

Für die Salatsoße verrühren Sie die Cremefine mit dem Schlagfix und dem Essig in einer Schüssel und würzen die Soße mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker. Danach rühren Sie die Salatkräuter bitte unter und geben die Salatzutaten auf eine große Platte, bevor Sie die Soße darüber verteilen. Nach eigenem Belieben können Sie den Salat jetzt noch mit den zurückgelassenen Radieschenblättern garnieren.

Zum Schluss servieren Sie den bunten Rohkostsalat Ihren Gästen auf der Platte.

Unser Tipp:

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

Abwandlung mit Spargel:

Sie können in der Spargelsaison die Champignons durch 200 Gramm Spargel ersetzen. Dafür schälen Sie den Spargel mit einem Sparschäler von oben nach unten dünn, achten dabei aber bitte darauf, dass die Schalen vollständig entfernt und die Köpfe nicht verletzt werden (die Köpfe des Spargels sind das Beste an dem Gemüse). Außerdem schneiden Sie bitte die unteren Enden mit einem Gemüsemesser ab (und schneiden die holzigen Stellen vollkommen weg). Danach spülen Sie den Spargel den Spargel mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem groben Sieb abtropfen und schneiden ihn schräg mit dem großen Küchenmesser in sehr dünne Scheiben, bevor Sie den Spargel zum Salat geben.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Veganer Geflügelsalat

Menge: 4 Portionen



1 Kilogramm veganes Filet Hähnchen Art (180 Gramm pro Packung, von Vivera)
etwas Geflügelgewürzpulver (zum Beispiel von Knorr)
2 kleine Dosen Spargel (Abschnitte)
6 Scheiben Ananas, frisch oder aus der Dose
2 kleine Dosen Mandarinen
8 Esslöffel vegane Salat-Mayo (zum Beispiel von REWE)
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
eventuell 2 Baguette (als Beilage)

Nehmen Sie das vegane Filet aus der Verpackung, erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten Sie den Fleischersatz darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze an. Dann würzen Sie das Filet mit etwas Geflügelgewürzpulver, nehmen es mit einem Pfannenwender (nicht aus Metall, das zerkratzt die Pfanne und setzt Schwebeteilchen frei, die krebserregend sind!) aus der Pfanne und lassen das Filet auf einem flachen Teller etwas abkühlen. Anschließend schneiden Sie den Fleischersatz mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Danach lassen Sie die Mandarinen und die Ananas in einem Sieb gut abtropfen und schneiden die Ananas in kleine Stücke. Anschließend Vermengen Sie die Mandarinen, die Ananas und das Filet Hähnchen Art miteinander in einer Schüssel, geben die Zutaten mit der veganen Salat-Mayonnaise zu und schmecken den Salat nochmal mit Tafelsalz ab, bevor Sie den Salat verrühren und Ihren Gästen auf flachen Tellern servieren.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Tomaten-Zwiebel-Salat mit Balsamico-Leinöl-Dressing

Menge: 4 Portionen



8 große Tomaten
2 mittelgroße Zwiebeln, rote
nach eigenem Belieben Kräutersalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Oregano
8 Esslöffel Balsamico di Modena
4 Esslöffel Leinöl

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien Sie sie mit einem Gemüsemesser von den grünen Stielansätzen, bevor Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser halbieren und in Würfel schneiden. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Ringe. Nun geben Sie die Zwiebelringe und die Tomatenwürfel in eine Schüssel, würzen sie mit Kräutersalz, Pfeffer und Oregano und marinieren die Salatzutaten dann noch mit Balsamico und Walnussöl. Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Folie ab, lassen den Salat im Kühlschrank etwas ziehen, schmecken den Tomaten-Zwiebel-Salat dann nochmal mit den Gewürzen ab und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel in kleinen Dessertschalen als Vorspeise.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Sprossen-Avocado-Salat mit Feldsalat

Menge: 4 Portionen



150 Gramm Feldsalat
250 Gramm Tomaten
1 Avocados, reife
150 Gramm Sprossen, (Radieschen, Soja, Erbsen...)
2 Esslöffel Kräuternessig
2 Esslöffel Wasser
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise braunen Zucker
1 Teelöffel Senf, mittelscharf
4 Esslöffel Leinöl

Schneiden Sie die Stielspitzen des Feldsalat mit einem Gemüsemesser etwas an (aber nicht abschneiden, da der Salat dann auseinanderfällt) und geben Sie den Feldsalat danach in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Anschließend spülen Sie den Salat gut mit den Händen durch und wechseln das Wasser eventuell 2 -3 mal, bis kein Sand mehr am Schüsselboden vorhanden ist. Nun gießen Sie den Feldsalat durch ein Sieb und lassen ihn über dem Spülbecken gut abtropfen.

Nebenbei spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, trocknen sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stängelansätze mit einem Gemüsemesser, bevor Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Spalten schneiden. Danach halbieren die Avocado längs mit einem großen Küchenmesser, drücken den Stein mit einer Hand heraus (wenn die Avocado etwas weicher ist lösen Sie den Stein bitte mit einem Esslöffel heraus) und lösen das Fruchtfleisch mit dem Esslöffel heraus bevor Sie es mit dem großen Küchenmesser in Spalten schneiden. Außerdem spülen Sie die Sprossen bitte mit kaltem Wasser ab und lassen die in einem feinen Sieb gut abtropfen.

Nebenbei füllen Sie für die Sauce den Essig mit Wasser in eine Schüssel und verrühren die beiden Zutaten mit einem Schneebesen und dem Kräutersalz, Pfeffer, Zucker sowie etwas Senf. Anschließend schlagen Sie das Leinöl mit dem Schneebesen unter. Dann verteilen Sie die vorbereiteten Salatzutaten auf einer Platte, genießen sie mit der Salatsauce und verteilen die Sprossen auf dem Salat, bevor Sie ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise servieren.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

veganer Wurst-Käse-Salat

Menge: 4 Portionen



150 Gramm Veganer Paprika-Käse (siehe Tipp auf Seite 36)
 250 Gramm Vegane Fleischwurst (zum Beispiel von Veganz)
 1 Zwiebeln, rot
 1/2 Bund Schnittlauch
 2 Gewürzgurken
 3 Esslöffel Apfelessig
 1 Esslöffel Senf, mittelscharf
 1 Esslöffel süßen Senf
 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
 1 kleine Zehe Knoblauch
 etwas Krautersalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie als erstes den Veganen Paprika-Käse (siehe Tipp) und die vegane Wurst mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in sehr dünne Ringe schneiden oder hobeln die Zwiebeln auf einer Küchenreibe in eine Salatschüssel. Danach spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch auch mit dem großen Küchenmesser in Röllchen. Anschließend schneiden Sie die Gewürzgurken in Scheiben und füllen alle Zutaten in die in eine Salatschüssel bevor Sie sie gut mit den Händen vermischen.

Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Würfel und vermengen den Knoblauch für das Dressing mit dem Essig, dem Sonnenblumenöl, beiden Senfsorten und etwas Kräutersalz und Pfeffer in einem hohen, schmalen Gefäß mit einem Handmixer zur einer Emulsion vermengen.

Danach geben Sie das Dressing in die Salatschüssel, mischen die Zutaten gut durch, decken den Salat mit der Folie ab und lassen ihn über Nacht gut durchziehen (marinieren). Am nächsten Tag würzen Sie den Salat nochmal mit Kräutersalz und Pfeffer, mischen ihn nochmal gut durch und servieren den veganen Wurst-Käse-Salat zum Schluss Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Unser Tipp:

Veganen Paprika-Käse

Menge: 1 Portion



- 50 Gramm ungesalzene Cashews
- 40 Gramm Paranüsse oder Erdnüsse
- 2 Esslöffel Gemüsebrühe oder Hefeflocken
- 1/4 Knoblauchzehe
- 1 eingelegte Tomate oder Paprika aus dem Glas
- 1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel
- 20 Gramm Sellerie
- 250 Milliliter Wasser Pfeffer nach Geschmack
- 3 Teelöffel Agar Agar + 100 Milliliter Wasser

Den Agar Agar und die 100 Milliliter Wasser geben Sie in einen beschichteten Topf und lassen es bei mittlerer Hitze andicken. In der Zwischenzeit pürieren Sie die restlichen Zutaten im Mixer. Die zerkleinerte Masse geben Sie bitte mit in den Topf und lassen sie einkochen lassen bis sie fest wird. Die Käse-Masse geben Sie dann in eine gefettete flache Form oder Schüssel und lassen sie im Kühlschrank fest werden. Anschließend, nach etwa 6 Stunden ist der Käse fest und kann gestürzt werden. Zum Schluss garnieren Sie den Käse mit etwas Paprika-Pulver und servieren ihn dann.

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Jugendorganisation GUTuN - Generation Umwelt, Tierschutz und Nachhaltigkeit



Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!

GUTuN ist eine Jugendorganisation, die sich im Jahr 2018 aus Mitgliedern der **Partei MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ** (Tierschutzpartei.de) initiiert hat. Im Februar 2019 fand die erste Mitgliederversammlung der Jugendorganisation statt, auf der die Mitglieder die Organisation offiziell gegründet haben.

Unter <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/jugendorganisation-gutun/> und bei Facebook unter "Generation-Umwelt-Tierschutz-und-Nachhaltigkeit" finden Sie noch mehr Informationen über die Jugendorganisation gutun!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.köche-nord.de

www.tierschutzpartei.de

Weil Extremismus immer scheiße ist:
**WIR KÄMPFEN FÜR TIER,
BITTE KÄMPFEN SIE FÜR UNS!**

Landesverband Bremen:

Facebook: <https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.Bremen>

Tierschutzpartei Bremen: <https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://köche-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.köche-nord.de

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