



Bild: griechisches parthenon

Veganes griechisches Kochbuch  
von <https://www.Köche-Nord.de>

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) 2024 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2024 Köche-Nord.de

## **Vorwort:**

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu diesem kostenlosen veganen griechischen Kochbuch! Hier finden Sie eine bunte Sammlung köstlicher Rezepte, die die Vielfalt und den Geschmack der griechischen Küche einfangen, jedoch mit rein pflanzlichen Zutaten zubereitet sind.

Die Idee zu diesem Kochbuch entstand aus dem Wunsch, die kulinarischen Schätze Griechenlands aufzugreifen und dabei auf tierische Produkte zu verzichten. Vegan zu kochen bedeutet nicht Verzicht, sondern bietet die Möglichkeit, mit frischen Zutaten, Kräutern und Gewürzen köstliche Mahlzeiten zu kreieren.

Die Rezepte in diesem Buch sind nicht nur für erfahrene Köchinnen und Köche, sondern auch für alle, die sich gerne in der Küche ausprobieren möchten. Die Zubereitung ist einfach und die Zutaten sind leicht erhältlich.

Griechische Küche ist mehr als nur Essen; sie ist ein Ausdruck von Gastfreundschaft, Gemeinschaft und Lebensfreude. Wir hoffen, dass dieses Kochbuch nicht nur Ihre Geschmacksknospen verwöhnt, sondern auch dazu inspiriert, die Freude am gemeinsamen Genießen zu teilen.

Vielen Dank, dass Sie dieses Abenteuer in der veganen griechischen Küche mit uns teilen. Mögen diese Rezepte Ihre Mahlzeiten bereichern und zu unvergesslichen Momenten führen!

Mit kulinarischen Grüßen,

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

Zitronensuppe (Griechenland, vegan)

Soupe au citron (Grèce)

Menge: 2.5 Liter

Zutaten (für 2.5 Liter):

1600 Gramm Gemüsebrühe (vegane)

420 Gramm Tofu, gewürfelt

140 Gramm Langkornreis, parboiled

5 Gramm Meersalz, fein

140 Gramm Kichererbsenwasser (aus der Dose)

150 Gramm Ei-Ersatz

130 Gramm Zitronensaft, frisch

5 Gramm Meersalz, fein

5 Gramm Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

15 Gramm Pfefferminze, frisch

Den Reis kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

Pfefferminze abspülen, trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Blattspitzen als Garnitur beiseite legen.

Gemüsebrühe aufkochen.

Gewürfelten Tofu in die Brühe geben und köcheln lassen.

Tofu aus der Brühe nehmen und in Streifen schneiden.

Tofustreifen in etwas Gemüsebrühe warmstellen und die Brühe erneut aufkochen.

**Fortsetzung:**

Zitronensuppe (Griechenland, vegan)

Soupe au citron (Grèce)

Kichererbsenwasser, Ei-Ersatz und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

Die Gemüsebrühe von der Kochstelle ziehen, leicht abkühlen lassen und die Ei-Zitronensaft-Mischung unter ständigem Rühren hinzufügen (Abkühlen, um ein Gerinnen des Ei-Ersatzes zu verhindern).

Die Suppe durch ein Spitzsieb passieren und mit Meersalz sowie Pfeffer abschmecken.

Die Zitronensuppe vor dem Anrichten nicht über 80 Grad Celsius erhitzen, um ein Gerinnen zu vermeiden.

Anrichten:

Tofustreifen und Reis in vorgewärmte Suppenteller oder -tassen geben.

Die heiße Suppe darüber gießen.

Zum Schluss mit gehackter Pfefferminze und den beiseite gelegten Pfefferminzblättchen garnieren.

**Unser Tipp:**

Sie können auch verschiedene Gemüsesorten wie Karotten, Erbsen oder Spinat hinzufügen, um die Suppe nach Belieben zu variieren.

Linsensuppe oder "Fakies" (Griechenland, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse grüne oder braune Linsen  
1 Zwiebel  
2 Möhren  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Dose Tomaten in Stücke (400 Gramm)  
4 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe (vegane)  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)  
1 Esslöffel Oregano  
1 Lorbeerblatt  
etwas Salz  
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

**Außerdem:**

1/2 Bund frische Petersilie zum Garnieren  
eventuell 1 Schuss Essig

Füllen Sie als erstes die Linsen in ein grobes Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Linsen gut abtropfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

**Fortsetzung:**

Linsensuppe oder "Fakies" (Griechenland, vegan)

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebeln und die Möhren darin an, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend fügen Sie den gehackten Knoblauchzehen hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn bei mittlerer Hitze für weitere 1 - 2 Minuten.

Dann geben Sie die Linsen, die Dose Tomaten, den Tomatenmark, etwas Paprikapulver, Oregano, das Lorbeerblatt, etwas Salz und die Gemüsebrühe und/oder Wasser hinzu und verrühren alles nochmal.

Danach bringen Sie die Zutaten bei großer Hitze zum Kochen und reduzieren die Hitze anschließend wieder. Jetzt lassen Sie die Suppe für 25 - 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln oder bis die Linsen weich sind.

Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung, bevor Sie die Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein hacken.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, entfernt das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle und geben eventuell den Schuss Essig in die Suppe (für einen besseren Geschmack).

Anschließend schmecken Sie die Linsensuppe mit Salz und buntem Pfeffer ab und verteilen sie mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller. Zum Schluss streuen Sie die gehackte Petersilie auf die Suppe und servieren das Gericht Ihren Gästen als Hauptspeise.

**Unser Tipp:**

Dieses vegane Linsensuppe - Rezept ist eine großartige Möglichkeit, den Geschmack und die Produkte Griechenlands auf eine gesunde und köstliche Weise zu genießen.

Spanakopita (Griechenland, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Packung veganer Blätterteig

500 Gramm Spinat (Tiefkühlware)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 Gramm veganer Feta-Käse (zum Beispiel aus Mandeln oder Tofu) (zerbröckelt)

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

eine Prise Muskatnuss (eventuell)

1/4 Bund frische Petersilie

1/4 Bund frischer Dill

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Füllen Sie den gefrorenen Spinat in ein grobes Sieb und lassen Sie ihn über Nacht in einem Spülbecken auftauen.

Am nächsten Tag drücken Sie den Spinat etwas aus und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor und belegen ein Backblech mit dem Backpapier.

### **Fortsetzung:**

Spanakopita (Griechenland, vegan)

Außerdem spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und nehmen danach die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand, bevor Sie beide Hände in die entgegengesetzte Richtung drehen und die Petersilien - Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein hacken-

Danach spülen Sie den Dill ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Dillspitzen von den Stielen und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel und den Knoblauch im heißen Fett bei mittlerer Hitze glasig.

Anschließend fügen Sie den aufgetauten Spinat hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie bei mittlerer Hitze (bis der Spinat zusammengefallen ist). Eventuell müssen Sie jetzt die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Dann zerbröseln Sie den veganen Feta - Käse, füllen ihn in eine Schüssel und vermischen den Käseersatz mit der gehackten Petersilie, dem Dill, etwas Salz und Pfeffer sowie dem Muskat.

Danach geben Sie den veganen Feta - Käse zum Spinat in die Pfanne, vermischen das Ganze nochmal mit dem Kochlöffel und ziehen die Pfanne von der Kochstelle.

Jetzt rollen Sie den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche aus und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Quadrate oder Rechtecke.

Anschließend geben Sie auf jedes Teigstück etwa 2 Esslöffel der Spinat - Mischung und falten die Ecken des Teigs zur Mitte hin (um eine Taschenform zu bilden). Die Ränder drücken Sie bitte leicht zusammen (um sie zu versiegeln).



**Fortsetzung:**

Spanakopita (Griechenland, vegan)

Dann legen Sie die Spanakopita - Taschen auf das vorbereitete Backblech und bestreichen sie leicht mit Olivenöl.

Danach schieben Sie die Spanakopita in den vorgeheizten Backofen und backen sie ca. 25 - 30 Minuten (oder bis sie goldbraun und knusprig sind).

Nach dem Backen nehmen Sie die veganen Spanakopita aus dem Backofen, lassen sie kurz etwas abkühlen, verteilen das Gericht auf vorgewärmte flache Teller und servieren es Ihren Gästen warm oder bei Raumtemperatur.

**Unsere Tipps:**

Sie können die Spanakopita Ihren Gästen als Vorspeise, Beilage oder sogar als Hauptgericht mit einem frischen Salat servieren.

Fava aus dicken Bohnen (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Dicke Bohnen, getrocknet (auch Saubohnen, Puffbohnen, Pferdebohnen oder Favebohnen genannt)

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 Bund Dill

1 Zwiebel

2 - 3 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Frühlingszwiebeln mit Lauch

1 Esslöffel Petersilie, gehackt

1 Zitrone, Saft

Vorbereitung:

Die getrockneten dicken Bohnen mit Bohnenkraut in reichlich Wasser für 8-12 Stunden oder über Nacht einweichen. Am Zubereitungstag die Bohnen abtropfen lassen und in einem Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Das Dill - Sträußchen hinzufügen und die Bohnen im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 45 Minuten garen. Den Schaum, der sich in den ersten Koch - Minuten bildet, abschöpfen. Das Dill - Sträußchen entfernen und die Bohnen pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und reiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Bohnenpüree zurück in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals unter Rühren dick einkochen lassen. Das Püree in eine Schüssel geben.

Die Frühlingszwiebeln mit Lauch waschen, schälen und sehr fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln über das Püree geben. Das Püree mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Diese Vorspeise, die in Griechenland oft mit fein gehackten Zwiebeln bestreut und mit Zitronensaft beträufelt wird, kann heiß oder kalt gegessen werden.

## Eintopf von dicken Bohnen - Cazuela de habas (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 junge Artischocken (800 Gramm)

etwas Saft einer Zitrone

2 Kilogramm frische dicke Bohnen (mit Hülsen gewogen)

1 1/2 Esslöffel Bohnenkraut

100 Milliliter Olivenöl

1 dicke Scheibe Stangenweißbrot (30g)

3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 reife Tomaten (250g), abgezogen und fein gehackt

3 Stengel Minze

3 Stengel glattblättrige Petersilie

1 Lorbeerblatt

etwas Salz

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Prise Safran

3 schwarze Pfefferkörner

### Vorbereitung:

Die harten Außenblätter der Artischocken entfernen, den oberen Teil abschneiden, die Artischocken längs halbieren und das Heu entfernen. In eine Schüssel mit Wasser und dem Zitronensaft legen.

Die Bohnen enthülsen und in einer kleinen Menge kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln im gleichen Öl braten, dann den Knoblauch hinzufügen. Wenn er braun wird, die gehackten Tomaten dazugeben und bei niedriger Temperatur garen.

### **Fortsetzung:**

Eintopf von dicken Bohnen - Cazuela de habas (vegan)

#### Zubereitung:

Die Bohnen abtropfen lassen und in eine große Kasserolle geben.

Die Tomatenmischung hinzufügen. Artischocken und das Kräutersträußchen (Minze, Petersilie und das Lorbeerblatt) dazugeben.

Alles gerade mit Wasser bedecken und etwas Salz hinzufügen. Den Topfinhalt zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kreuzkümmel, Safran, Pfefferkörner und gebratenes Brot im Mörser verreiben.

Die Mischung mit etwas Garflüssigkeit verdünnen und in die Kasserolle geben. Die Sauce sollte recht dick sein.

Am Ende der Garzeit die Bohnen abschmecken.

### **Unsere Tipps**

Genießen Sie diesen Eintopf von dicken Bohnen, inspiriert von der lokalen Küche Granadas, mit einer Mischung aus Zutaten, die im Mörser zerkleinert wurden. Verleihen Sie ihm einen Hauch von Frühling, indem Sie es mit etwas knusprigem Brot genießen.

Moussaka (veganer Hackfleisch-Auberginen-Auflauf, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Auflauf:

500 Gramm Kartoffeln (festkochende)

1/8 Liter Speiseöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

etwas Salz

4 Auberginen

2 Zwiebeln

500 Gramm veganes Hackfleisch

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Thymian

etwas Rosmarin

etwas Salbei

2 Esslöffel Tomatenmark

1/8 Liter Gemüsebrühe (vegane)

Für den Guss:

200 Milliliter Sojajoghurt (vegan)

3 pflanzliche Ei-Alternativen (zum Beispiel von RUF)

1 Päckchen Backpulver

2 Esslöffel Mehl

etwas Salz

Vorbereitung:

Kartoffeln schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. In heißem Öl leicht anbraten, leicht salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

### **Fortsetzung:**

Moussaka (veganer Hackfleisch-Auberginen-Auflauf, vegan)

Auberginen halbieren, salzen und 30 Minuten stehen lassen. In heißem Öl braten, bis sich das Fruchtfleisch leicht herauschaben lässt.

Gehackte Zwiebeln und veganes Hackfleisch im Öl anbraten. Auberginenfleisch hinzufügen, würzen und unter Rühren einige Zeit schmoren lassen. Tomatenmark dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen.

### **Zubereitung:**

In eine gefettete feuerfeste Form abwechselnd Kartoffeln und die Hackfleischmasse schichten, etwas Gemüsebrühe dazugeben und das Gericht 40 Minuten im Ofen garen.

Joghurt mit den übrigen Gusszutaten verrühren und über das Moussaka gießen. Nochmals 10 Minuten backen, bis sich eine Kruste bildet. In der Form zu Tisch geben.

### **Anmerkungen:**

Diese Mischung aus Gemüseauflauf und Hackbraten stammt aus der Türkei. Heutzutage findet man sie in vielen Ländern, die einst von den Türken beherrscht wurden - von Jugoslawien über Griechenland bis nach Bulgarien. Im Originalrezept wird oft Lamm- oder Hammelfleisch verwendet. In dieser veganen Version wird gemischtes Gemüse-Hackfleisch empfohlen. Auberginen dürfen nicht fehlen, und Kartoffeln können nach Belieben weggelassen werden. Besonders wichtig ist der Guss, die sogenannte "Saliwka".

## **Vasilopita (vegan)**

Vasilopita ist ein festlicher Kuchen, der traditionell am Neujahrstag serviert wird. Der Kuchen enthält einen versteckten Glücksbringer und wird mit Aromen wie Zitrone und Vanille zubereitet. Veganisiert wird er mit pflanzlicher Butter und Ei-Ersatz.

240 Gramm Mehl (Allzweckmehl)

200 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

1 Teelöffel Natron

1 Teelöffel Zitronenschale, gerieben

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

60 Milliliter Pflanzenöl

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Sojamilch)

1 Esslöffel Apfelessig

eine Prise Salz

70 Gramm gehackte Nüsse (zum Beispiel Mandeln oder Walnüsse)

Für die Glücksbringer (optional):

ein sauberes Münzstück (gut gereinigt)

Für den Zuckerguss:

120 Gramm Puderzucker (Staubzucker)

2 Esslöffel Zitronensaft

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und fetten Sie eine runde Kuchenform ein.

In einer großen Schüssel mischen Sie Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und eine Prise Salz.

In einer anderen Schüssel vermengen Sie Pflanzenöl, pflanzliche Milch, Apfelessig, Zitronenschale und Vanilleextrakt oder Vanillezucker.

### **Fortsetzung;**

Vasilopita (vegan)

Fügen Sie die nassen Zutaten zu den trockenen hinzu und vermengen Sie alles gut. Danach die gehackten Nüsse unterheben.

Optional: Legen Sie das saubere Münzstück in den Teig (das Münzstück sollte gut gereinigt sein).

Gießen Sie den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Kuchenform.

Backen Sie den Kuchen für 40-45 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

Während der Kuchen abkühlt, rühren Sie Puderzucker und Zitronensaft für den Guss zusammen.

Gießen Sie den Guss über den abgekühlten Kuchen und verteilen Sie ihn gleichmäßig.

Schneiden Sie den Kuchen in Stücke, und das Stück mit dem versteckten Glücksbringer ist traditionell für die Person, die im neuen Jahr Glück haben soll.



## **Loukoumades (Griechisches Dessert, vegan)**

Loukoumades sind griechische Donuts, die frittiert und mit einem Sirup aus Zimt, Zucker und Nüssen beträufelt werden. Sie sind süß, luftig und perfekt für Naschkatzen.

1 Tasse Allzweckmehl

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

1 Esslöffel Zucker

1/2 Teelöffel Zimt (eventuell)

120 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Sojamilch)

etwas Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Sirup:

200 Gramm Zucker

120 Milliliter Wasser

1 Zimtstange (eventuell)

etwas Saft einer halben Zitrone

In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Zimt vermengen.

Nach und nach die pflanzliche Milch hinzufügen und gut rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Lassen Sie den Teig etwa 30 Minuten ruhen.

In einem Topf oder einer tiefen Pfanne genügend Pflanzenöl erhitzen, um die Loukoumades zu frittieren.

Mit einem Löffel kleine Teigmengen vorsichtig in das heiße Öl geben. Die Loukoumades werden schnell aufgehen und goldbraun.

**Fortsetzung:**

Loukoumades (Griechisches Dessert, vegan)

Entfernen Sie die Loukoumades mit einem Schaumlöffel und legen Sie sie auf Papiertücher, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.

Für den Sirup in einem kleinen Topf Zucker, Wasser und Zimt (falls verwendet) zum Kochen bringen. Fügen Sie den Zitronensaft hinzu und köcheln Sie für ca. 5 Minuten, bis der Sirup leicht eindickt.

Tauchen Sie die warmen Loukoumades in den Sirup und stellen Sie sicher, dass sie gut überzogen sind.

Servieren Sie die Loukoumades warm und genießen Sie diese süße Leckerei!

<https://xn--kche-nord-07a.de/>

## **Kourabiedes (vegan)**

Kourabiedes sind traditionelle griechische Weihnachtsplätzchen, die aus Mandeln, Puderzucker und veganer Butter hergestellt werden. Diese zarten, mürben Kekse werden oft mit Puderzucker bestäubt und sind eine festliche Köstlichkeit.

Menge: 4 Portionen

230 Gramm pflanzliche Butter (oder vegane Margarine)

60 Gramm Puderzucker (Staubzucker)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

240 Gramm Mehl (Allzweckmehl)

60 Gramm gemahlene Mandeln oder Mandelmehl

eine Prise Salz

100 Gramm Puderzucker (Staubzucker, zum Bestäuben)

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel die pflanzliche Butter, den Puderzucker und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker cremig rühren.

Fügen Sie nach und nach das Mehl, die gemahlene Mandeln und eine Prise Salz hinzu. Mischen Sie alles gut, bis ein weicher Teig entsteht.

Formen Sie kleine Kugeln aus dem Teig und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backen Sie die Kourabiedes im vorgeheizten Ofen für

ca. 15-20 Minuten oder bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Kourabiedes

auf dem Blech abkühlen. Wenn die Kourabiedes abgekühlt sind, sieben Sie großzügig Puderzucker über die Plätzchen, um sie zu bestäuben.

Genießen Sie diese zarten, veganen Kourabiedes als köstliche Leckerei

## **Index:**

Zitronensuppe (Griechenland, vegan), Seite: 02 - 03

Linsensuppe oder "Fakies" (Griechenland, vegan), Seite 04 - 05

Spanakopita (Griechenland, vegan), Seite 06 - 08

Fava aus dicken Bohnen (vegan), Seite: 09

Eintopf von dicken Bohnen - Cazuela de habas (vegan), Seite: 10 - 11

Moussaka (veganer Hackfleisch-Auberginen-Auflauf, vegan), Seite: 12 - 13

Vasilopita (vegan), Seite 14 - 15

Loukoumades (Griechisches Dessert, vegan), Seite 16 - 17

Kourabiedes (vegan), Seite 18

<https://xn--kche-nord-07a.de/>

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de) 



Auf [Köche-Nord.de](http://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. 39.000 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](http://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--koche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

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