



Kostenlose vegane Rezepte von Köche-Nord.de

<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

This document is lizenziert under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!

Mit diesem kostenlosen Kochbuch möchte ich Ihnen wieder tolle kostenlose Rezept präsentieren .

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

Veganer Holsteiner Katenschinken (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm veganer Kochschinken (von Vantastic foods) oder not-ham (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com)

1 Liter Wasser

200 Gramm grobes Meersalz

1 Esslöffel Pökelsalz

50 Gramm Zucker

2 Teelöffel Pfefferkörner

2 Teelöffel Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

1 Zwiebel

2 kleine Möhren

1 Selleriestange

Außerdem:

ein paar Buchenholzspäne zum Räuchern

Fortsetzung: Veganer Holsteiner Katenschinken (vegan)

Füllen Sie das Wasser in einem großen Kochtopf und bringen Sie es zum Kochen, bevor Sie es mit Meersalz, Pökelsalz, Zucker, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter würzen und anschließend gut mit einem Kochlöffel umrühren, bis sich alles aufgelöst hat.

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel an und schneiden sie in feine Würfel. Dann schälen Sie Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren mit kaltem Wasser abspülen, bevor Sie die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach spülen Sie die Selleriestange mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, befreien den Sellerie von den grünen Blättern und schälen die Selleriestange mit einem Sparschäler, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser ebenfalls in Würfel schneiden. Anschließend geben Sie die Zwiebel, die Möhren und den Sellerie in den Kochtopf und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Marinade (den Topfinhalt) abkühlen. Anschließend füllen Sie den Topfinhalt in eine Auflaufform, legen den veganen Kochschinken in die Marinade, decken die Auflaufform mit der Folie ab und lassen den Kochschinken für 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag nehmen Sie den Schinken aus der Marinade und lassen ihn in einem feinen Sieb gut abtropfen. Dann füllen Sie den veganen Kochschinken in eine kleine Schüssel, decken ihn wieder mit der Folie ab und lassen den Kochschinken für etwa 3 Stunden im Kühlschrank trocknen. Nun legen Sie den veganen Kochschinken auf ein Küchengitter und räuchern ihn in einem Smoker bei niedriger Temperatur (ca. 70 Grad Celsius) für 6 - 8 Stunden. Dafür verwenden Sie bitte ein paar Buchenholzspäne.

Anschließend nehmen Sie den veganen Kochschinken aus dem Smoker und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser eventuell in dünnere Scheiben, bevor Sie den veganen Kochschinken Ihren Gästen als Beilage oder Vorspeise servieren.

Fadennudelsuppe für Emden (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Möhren

2 Zwiebeln

1 Kohlrabi

1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

75 Gramm Suppengrün, Tiefkühlware

100 Gramm Nudeln, (Fadennudeln)

200 Gramm Gramm Wurstersatz (veganer Kochschinken, zum Beispiel von 'Hallo Vegan')

1 Bund Schnittlauch

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Teelöffel Muskat, gerieben

2 Esslöffel Rapsöl

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen Sie die grünen Stielansätze und spülen Sie die Möhren mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und grob in Würfel schneiden. Dann entfernen Sie die Schale vom Kohlrabi mit einem großen Küchenmesser, teilen den Kohlrabi in vier Teile und schneiden ihn auch in Würfel. Die Möhrenwürfel und die Kohlrabiwürfel sollten möglichst die gleiche Größe haben damit sie auch die gleiche Garzeit haben.

Fortsetzung: Fadennudelsuppe für Emden (vegan)

Anschließend schneiden Sie bitte das Suppengrün etwas kleiner und spülen es ebenfalls mit kaltem Wasser ab, bevor Sie das Suppengrün in einem Sieb abtropfen lassen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einen Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig und geben anschließend das gesamte Gemüse hinzu. Dann verrühren Sie den Suppeninhalt mit einem Kochlöffel und rösten ihn bei großer Hitze etwas an (bitte nicht zu dunkel werden lassen). Danach gießen Sie den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf und bringen die Suppe zum Kochen. Nach 5 Minuten geben Sie die Fadennudeln mit in den Suppentopf und lassen die Suppe noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

Während der angegebenen Kochzeit schneiden Sie den veganen Wurstersatz mit dem großen Küchenmesser in Streifen. Danach spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Jetzt geben Sie die veganen Wurstersatzstreifen in die Suppe und erhitzen sie etwas. Anschließend schmecken Sie die Fadennudelsuppe mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss ab.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller, garnieren sie mit den Schnittlauchröllchen und servieren die Fadennudelsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Gefüllte vegane Schinkenröllchen mit Reis

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Vantastic foods Veganer Kochschinken (NOT - HAM von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

500 Gramm Mühlen Hack (Rügenwalder)

200 Gramm Sojasahne

1 große Dosen Tomaten, geschälte

50 Gramm Tomatenmark

200 Gramm Sojajoghurt

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

1 Tasse Vollkorn Basmati Reis

2 Tassen Salzwasser

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Würzen Sie das Mühlen Hack kräftig mit Tafelsalz und Pfeffer und verarbeiten Sie es in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Masse. Dann legen Sie die Masse auf die Mitte der veganen Schinkenscheiben und formen die Zutaten zu einer Rolle. Danach legen Sie die Röllchen Nebeneinander in einen Topf.

Fortsetzung: Gefüllte vegane Schinkenröllchen mit Reis

Dann zerdrücken Sie die geschälten Tomaten in der frei gewordenen Schüssel (in der vorher das Mühlen Hack war), zerdrücken die Tomaten mit einer Gabel, fügen anschließend die Sojasahne und den Sojajoghurt hinzu und verrühren die Zutaten in der Schüssel mit einem Kochlöffel. Die Masse gießen Sie nun bitte über die im Topf liegenden Schinkenröllchen und lassen das Ganze bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten auf der Kochstelle köcheln.

Nach etwa 15-16 Minuten kochen Sie den Reis in einem weiteren Topf in Salzwasser. Zum Ende der Garzeit dicken Sie die Soße (erster Topf) bitte noch mit Tomatenmark an.

Zum Schluss richten Sie die Schinkenröllchen mit dem Reis auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Vollkorn Basmati Reis ist ein Allrounder, Sie können ihn sehr gut zu Fisch, Fleisch und Gemüse aber auch zu veganen Fleischersatz (wie den veganen Kochschinken) servieren.

Lauch - Flammkuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

125 Gramm weißes Mehl

2 Esslöffel Speiseöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

50 Milliliter Wasser

etwas Tafelsalz

Für den Belag:

2 Esslöffel Creme Fine, gehäuft

2 Esslöffel pflanzliche Sahne '(zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

1 Stange Lauch / Porree (dünn oder 0.5 dicke Stangen)

1 Scheibe NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

70 Gramm veganen Käse (siehe Tipps), gerieben

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Fortsetzung: Lauch - Flammkuchen (vegan)

Geben Sie alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel und verkneten Sie sie miteinander.

Wenn der Teig nicht mehr klebt rollen Sie ihn sehr dünn (etwa auf Pizzagröße) mit einem Nudelholz aus.

Dann verrühren Sie die Creme fine und die pflanzliche Sahne in einer weiteren Schüssel miteinander und würzen das Gemisch mit Kräutersalz und Pfeffer.

Danach verteilen Sie die Creme auf dem Teig und lassen dabei einen etwa 1 Zentimeter breiten Rand.

Nun halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden den Lauch mit einem großen Küchenmesser in dünne Ringe.

Anschließend schneiden Sie den veganen Schinken mit dem großen Küchenmesser in schmale Streifen und verteilen ihn ebenfalls auf dem Teig. Dann streuen Sie den veganen Käse (siehe Tipps) darüber.

Jetzt backen Sie den Flammkuchen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen, bis der Rand knusprig und der vegane Käse goldbraun ist. Das dauert je nach Backofen etwa 10 Minuten.

Fortsetzung: Lauch - Flammkuchen (vegan)

Zum Schluss nehmen Sie den Flammkuchen aus dem Backofen, lassen ihn kurz auf einem Küchengitter abkühlen und verteilen das Gericht dann auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie mögen, können Sie auch noch ein paar gehackte Kräuter hinzufügen.

Außerdem können Sie noch eine kleine Zehe Knoblauch in die Creme fine Masse rühren.

Veganer Weichkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113956>

veganer Schnittkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113957>

Veganer Käse Gouda-Art (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113972>

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113966>

Béchamelkartoffeln (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln

100 Milliliter Rapsöl odere Sonnenblumenöl

20 Gramm weiße Mehl

500 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Schlagfix oder Sojasahne)

100 Gramm NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

Schälen Sie als erstes die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie die 100 Milliliter Rapsöl oder Sonnenblumenöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel im heißen Fett bei mittlerer Hitze an, bis die Zwiebeln glasig sind. Nun bestäuben Sie die Zutaten mit dem weißem Mehl und füllen sie mit der pflanzlichen Sahne auf. Anschließend schneiden Sie den veganen Kochschinken mit dem großen Küchenmesser in Würfel und geben sie mit den Kartoffelscheiben in die Sauce. Danach rühren Sie die Kartoffelscheiben unter die Sauce und garen sie darin. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, verteilen das Gericht auf vorgewärmte tiefe Teller und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als weitere Beilage zu Béchamelkartoffeln empfehlen wir einen grünen Salat.

Schneller Wurst - Auflauf (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (festkochend)

1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe (vegane)

50 Gramm Rapsöl oder Sonnenblumenöl

50 Gramm Tomatenmark

12 Gramm Ei - Ersatz (von RUF)

100 Milliliter Mineralwasser (medium)

50 - 100 Milliliter Aquafaba (dickflüssige Kochwasser von Kichererbsen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten)

200 Gramm NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

80 Gramm geriebenen veganen Käse (siehe Tipps)

ein paar Margarine - Flocken

Kochen Sie die Kartoffeln in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze und reiben Sie sie auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann geben Sie das Rapsöl oder das Sonnenblumenöl in eine weitere Schüssel und rühren den Tomatenmark mit einem Schneebesen ein.

Fortsetzung: Schneller Wurst - Auflauf (vegan)

Danach füllen Sie den Ei - Ersatz in eine kleine Schüssel, verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren das Gemisch in die Schüssel mit dem Speiseöl und dem Tomatenmark.

Nun geben Sie das Aquafaba in die kleine Schüssel und schlagen es mit der Gabel steif, bevor Sie das Aquafaba unter den Ei - Ersatz heben und alles unter die Kartoffelmasse mischen.

Anschließend füllen Sie die Hälfte der Kartoffelmasse in eine gefettete Auflaufform, verteilen den veganen Kochschinken darauf und tragen die restliche Kartoffelmasse darauf.

Dann bestreuen Sie den Auflauf mit dem veganem Käse (siehe Tipps) und überbacken ihn bei 180 Grad Celsius im Backofen.

Zum Ende der Backzeit geben Sie bitte noch ein paar Margarine - Flocken auf den Auflauf und lassen sie zerlaufen.

Zum Schluss holen Sie den Auflauf aus dem Backofen und lassen ihn auf einem Gitter etwas abkühlen, bevor Sie das Gericht auf vorgewärmte flache Teller verteilen und es Ihren Gästen servieren.

Kostenlose vegane Rezepte von Köche-Nord.de

Fortsetzung: Schneller Wurst - Auflauf (vegan)

Unsere Tipps:

Veganer Weichkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113956>

veganer Schnittkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113957>

Veganer Käse Gouda-Art (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113972>

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113966>

Das oder die Aquafaba ist das dickflüssige Kochwasser von Kichererbsen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten. Durch die hohe Temperatur beim Kochen wird die Stärke der Hülsenfrüchte geliert, während lösliche Proteine und andere Stoffe in das Kochwasser übergehen.

Kopfschinken (vegan)

Menge; 2 Portionen

4 Scheiben NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivory.com oder veganen Speck von VIVERA, a 100 Gramm)

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch oder Mandelmilch)

etwas Muskatnuss (frisch gerieben)

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Mehl

21 Gramm Ei - Ersatz (von RUF)

150 Milliliter Mineralwasser (medium)

etwas Kokosfett

Füllen Sie den Ei - Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser

(mit einer Gabel geht das am besten). Dann legen Sie den veganen Kochschinken mit etwas Muskat in der pflanzlichen Milch für 60 Minuten in einer weiteren ein. Nach den 60 Minuten lassen Sie den veganen Schinken in einem groben Sieb abtropfen, würzen ihn mit Pfeffer und wenden den Fleischersatz in Mehl. Danach panieren Sie den Schinken im verrührten Ei - Ersatz und braten ihn in einer Pfanne mit 2 Esslöffel heißem Kokosfett bei mittlerer Hitze gold - braun. Zum Schluss verteilen Sie den veganen Kopfschinken mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte

flache Teller und servieren Ihren Gästen das Gericht zum Beispiel mit Kartoffeln oder Gemüse Ihrer Wahl.

Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten (vegan)

Menge: 2 Portionen

4 Tortillas (Wraps)

200 Gramm Soyananda Sauerrahm Alternative

100 Gramm NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

1 Zwiebel

75 Gramm veganer Käse, gerieben (siehe Tipps)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Schneiden Sie den veganen Kochschinken mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor und verrühren Sie die Soyananda, den veganen Speck oder den NOT-HAM, die Zwiebelwürfel sowie den veganen Käse (siehe Tipps) in einer Schüssel. Außerdem würzen das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend streichen Sie die Masse auf die Tortillas und backen den

Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten.

Kostenlose vegane Rezepte von Köche-Nord.de

Fortsetzung: Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten (vegan)

Unsere Tipps:

Veganer Weichkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113956>

veganer Schnittkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113957>

Veganer Käse Gouda-Art (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113972>

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113966>

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

'Falscher' Flammkuchen alla Köche-Nord.de (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 Scheiben Toastbrot

200 Gramm Soyananda Sauerrahm Alternative

2 Scheiben NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

50 Gramm veganer Speck, gewürfelt (von VIVERA)

1 kleine Zwiebel

50 Gramm veganer Käse, gerieben (siehe Tipps)

1 kleine Knoblauchzehen

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Maggi

etwas Paprikapulver, edel-süß

Außerdem:

eventuell sojasahne

Fortsetzung: 'Falscher' Flammkuchen alla Köche-Nord.de (vegan)

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Den NOT-HAM und die Knoblauchzehe schneiden Sie bitte ebenfalls in kleine Würfel. Dann verrühren Sie die Soyananda mit allen restlichen Zutaten, würzen ihn und streichen die Masse auf die un-getoasteten Toastscheiben. Danach backen Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 180 - 200 Grad Celsius (Umluft) etwa 10-15 Minuten.

Sollte die Streichmasse zu dick sein, können Sie etwas Sojasahne zum Verdünnen dazu geben. Der vegane Speck und die Zwiebeln müssen übrigens vorher nicht angebraten werden.

Kostenlose vegane Rezepte von Köche-Nord.de

Fortsetzung: 'Falscher' Flammkuchen alla Köche-Nord.de (vegan)

Unsere Tipps:

Veganer Weichkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113956>

veganer Schnittkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113957>

Veganer Käse Gouda-Art (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113972>

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113966>

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Schinken-Käse Nudeln (vegan)

Menge: 5 Portionen

500 Gramm Nudeln nach eigener Wahl

250 Gramm veganen Käse, gerieben (siehe Tipps)

200 Gramm NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

150 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Schlagfix, Hafersahne oder Sojasahne)

1 Zwiebel

2 - 3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Eventuell:

1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegan)

1 Bund gehackte Petersilie

Fortsetzung: Schinken-Käse Nudeln (vegan)

Kochen Sie die Nudeln etwa 4 - 5 Minuten in kochendem Salzwasser vor (wir machen das immer mit Gemüsebrühe).

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

Dann schneiden Sie den veganen Kochschinken ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel und schneiden danach den veganen Käse in kleine Stücke.

Nach dem die Nudeln al Dente gekocht sind, gießen Sie sie durch in ein grobes Nudelsieb, spülen sie mit heißem Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen) und stellen die Nudeln dann zur Seite.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch im heißen Fett bei mittlerer Hitze glasig.

Dann fügen Sie die Nudeln, den veganen Kochschinken und etwas Salz und Pfeffer dazu, bevor Sie den Inhalt der Pfanne mit einem Kochlöffel verrühren und alles etwas anbraten. Das Dauert etwa 3-4 Minuten.

Nun rühren Sie den veganen Käse unter und löschen das Ganze mit der pflanzlichen Sahne ab.

Fortsetzung: Schinken-Käse Nudeln (vegan)

Danach reduzieren Sie die Hitze etwas und kochen das Gericht bei mittlerer Hitze gar-
Zwischendurch verrühren die Zutaten noch einmal mit dem Kochlöffel und lassen den
veganen Käse schmelzen.

Anschließend schmecken Sie das Gericht nochmal mit Pfeffer und Tafelsalz, ziehen die
Pfanne von der Kochstelle und verteilen das Gericht mit zwei Pfannenwändern auf
vorgewärmte tiefe Teller, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Nach eigenem Geschmack können Sie die veganen Schinken-Käse Nudeln auch noch mit
etwas angespülter und gehackter Petersilie garnieren.

Veganer Weichkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113956>

veganer Schnittkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113957>

Veganer Käse Gouda-Art (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113972>

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113966>

Blätterteig - Schnecken (vegan)

Menge: 1 Portion

1 Paket Blätterteig (Kühlregal)

100 Gramm NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

100 Gramm veganer Käse, geriebener (siehe Tipps)

½ Becher Cremefine

etwas Meersalz

etwas Pfeffer, frisch frisch aus der Mühle

etwas Knoblauch - Granulat

1 Bund Schnittlauch

Außerdem:

etwas Backpapier

Rollen Sie die Blätterteig-Rolle aus, bestreichen Sie sie mit Cremefine und würzen Sie die Rolle nach Geschmack mit den Gewürzen. Dann würfeln Sie den veganen Kochschinken (wir nehmen zum Beispiel NOT Ham oder Schinken-Spicker) und verteilen ihn zusammen mit dem Käse auf der Cremefine. Dann rollen Sie den Blätterteig von der breiten Seite her fest auf (das geht gut, wenn das Ganze auf einem Geschirrtuch liegt) und schneiden ihn dann in fingerdicke Scheiben. Diese

Fortsetzung: Blätterteig - Schnecken (vegan)

Scheiben legen Sie nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Danach werden die Blätterteig - Schnecken im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 160 Grad Celsius (Heißluft) etwa

25 - 30 Minuten gebacken.

Die Schnecken lassen sich sehr gut vorbereiten und schmecken unseren Gästen auch kalt gut. Dazu können Sie ein kühles Glas Weißwein und ein Knoblauch-Dip reichen.

Unsere Tipps:

veganer Schnittkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113957>

Veganer Käse Gouda-Art (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113972>

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 25-30 Minuten

Pizza Capri (MIT BILD, vegan)

mit Tomatensauce, veganen Käse, Mais, Zwiebeln,

Not Ham, veganer plantuna und frischen Champignons

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Mehl (Typ 405)

1 Paket Hefe

etwas Tafelsalz

3 Esslöffel Olivenöl

1/4 Liter Wasser (lauwarm)

500 Gramm passierte Tomaten, 1/2 Esslöffel Olivenöl

etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Oregano, 0.25 Teelöffel Basilikum

2 Spritzer Tabasqueo, 7 Stück Champions

2 Esslöffel Mehl, 200 Gramm NOT - HAM (von TERRA VEGANE, veganer Kochschinken, zukaufen bei Velivery.com oder veganen Speck von VIVERA, gewürfelt)

1 Zwiebel, 1 Dose Ananas (mittel oder klein)

1 Dose Plantuna in wasser, 250 Gramm veganer Käse (siehe Tipps)

etwas Mehl für das Backblech (oder etwas Backpapier)

Fortsetzung: Pizza Capri (MIT BILD, vegan)

Geben Sie das Mehl in eine große Deckel-Schüssel und machen Sie bitte in die Mitte eine Vertiefung,

in diese bröseln Sie die Hefe und bestreuen Sie mit dem Tafelsalz.

Dann erwärmen Sie das Olivenöl und vermengen es mit dem lauwarmen Wasser.

Das Öl-Wassergemisch vermischen Sie mit der Hefe und einem Teil (etwa 1/3) des Mehls und schlangen alles mit einem Schneebesen kräftig auf.

Dann lassen Sie den Vorteig an einem warmen Ort (zum Beispiel im Backofen bei 30 Grad Celsius) mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten gehen. Wenn der Vorteig Blasen wirft ist er gut.

Jetzt schlagen Sie das restliche Mehl mit dem Schneebesen (so lange wie möglich) unter den Teig, dann kneten Sie den Teig weiter er sollte danach möglichst nicht mehr kleben.

Anschließend lassen Sie den Teig weitere 20 Minuten im Ofen (mit Deckel) gehen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat.

Die passierten Tomaten erwärmen Sie nun mit dem Olivenöl, den Kräutern und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Fortsetzung: Pizza Capri (MIT BILD, vegan)

Danach putzen Sie die Champions:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann schneiden Sie die Pilze in Scheiben, den Not Ham in Stücke schneiden, schälen die Zwiebel, halbieren sie und schneiden die Zwiebel in feine Streifen.

Den Plantuna lassen Sie bitte abtropfen und zerbröckeln ihn in Stücke. Danach lassen Sie bitte die Ananas abtropfen. Nun rollen Sie den Pizza-Teig auf einem bemehlten Backblech aus, streichen die Tomatensoße darüber und bestreuen das Ganze mit einem kleinen Teil veganem Käse (siehe Tipps).

Den Not Ham, die Champions, den plantuna, die Zwiebeln-Streifen und die Ananas verteilen Sie bitte darüber und verteilen auch den restlichen veganen Käse darauf.

Dann streuen Sie noch etwas Oregano und Basilikum darüber und backen die Pizza im vorgeheizten Backofen (bei 230 Grad Celsius Heißluft, 240 Grad Celsius Ober-Unterhitze) etwa 8-10 Min. backen. Der vegane Käse sollte möglichst goldbraun sein.

Zu diesem Gericht empfehlen wir ein Rotwein.

Kostenlose vegane Rezepte von Köche-Nord.de

Fortsetzung: Pizza Capri (MIT BILD, vegan)

Unsere Tipps:

Pizzagewürz

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116715&p=132788#p132788>

veganer Schnittkäse (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113957>

Veganer Käse Gouda-Art (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113972>

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113966>



Arbeitszeit: etwa 45 Minuten

Ruhezeit: etwa 40 Minuten

Backzeit: 8-10 Minuten

Pizza Calzone (MIT BILD, vegan)

mit Not Ham, sim sala mi, veyona smoke flavor, Paprika und Peperoni

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

200 Gramm Mehl (Dinkel) oder Weizenmehl Type 1050

300 Gramm Mehl (Dinkelvollkorn)

1 Paket Hefe (Trockenhefe)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Tafelsalz

250 Milliliter Wasser, lauwarmes

100 Milliliter Sauce für Pizza, pikant, Fertigprodukt oder selbstgemacht

2 Scheiben Not Ham, klein geschnitten (von TERRA VEGANE not-ham)

5 Scheiben sim sala mi, (VANTASTIC FOODS)

10 Scheiben veyona smoke flavor (von VANTASTIC FOODS)

1 / 4 Paprikaschote, rot in Streifen geschnitten, dann gedrittelt

2 Peperoni, mittelscharfe, in Stücke geschnitten

120 Gramm veganer Käse, (siehe Tipp)

Fortsetzung: Pizza Calzone (MIT BILD, vegan)

Vermischen Sie beide Mehlsorten mit dem Tafelsalz und der Trocken-Hefe und kneten Sie sie mit dem lauwarmen Wasser und dem Olivenöl zu einem glatten Teig. Dann lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 60 Minuten aufgehen (bis er sich fast bis zur Hälfte verdoppelt hat).

Danach bestreichen Sie den Teig mit einer Hälfte mit der Pizzasauce aber lassen etwa 1 Zentimeter von dem Rand frei. Die Menge der Sauce können Sie nach eigenem Wunsch variieren. Wir nehmen eher etwas zu viel als zu wenig, dann wird die Calzone auch schön saftig.

Nun verteilen Sie etwa 1/3 von dem veganen Käse gleichmäßig auf der Sauce, dann den Not Ham, darauf geben Sie die sim sala mi, die veyona smoke flavor, die Paprika und dann die Peperoni. Zum Schluss bedecken Sie die Pizza mit weiteren 1/3 vom veganem Käse.

Anschließend klappen Sie den Teig zu, also legen Sie die unbelegte Seite über die andere und drücken den Rand fest. Auf der Oberseite der Calzone verteilen Sie danach auch noch etwas Pizza-Sauce und streuen den restlichen veganen Käse darüber.

Danach geben Sie die Calzone für etwa 12-15 Minuten, bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 230 Grad Celsius (Heißluft) in den vorgeheizten Backofen bis der Teig schön knusprig ist. Da die Calzone etwas länger in den Ofen muss als eine normale Pizza, wird der vegane Käse etwas dunkler.

Alternativ können Sie die Calzone auch nach ca. 6-7 Minuten nochmal ein Stück raus-ziehen und anschließend den restlichen veganen Käse darüber streuen. Dann hat der vegane Käse, wenn die Calzone fertig ist, die Konsistenz und den Bräunungsgrad wie Sie ihn von einer normalen Pizza kennen.

Fortsetzung: Pizza Calzone (MIT BILD, vegan)

Unsere Tipps:

Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co. (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113971>

Pizzagewürz

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116715&p=132788#p132788>

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 12-15 Minuten



Spaghetti Chef (vegan)

mit veganer schinken spicker und Champignon - Soße

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Spaghetti

1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegane)

50 Gramm Rapsöl oder Olivenöl

250 Gramm Champignons

2 Esslöffel Mehl

200 Gramm veganer Schinken Spicker

2 Esslöffel Cremefine

etwas Meersalz

etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Oregano

1 Schuss Wein, weiß, trocken (oder hellen Traubensaft)

Fortsetzung: Spaghetti Chef (vegan)

Putzen Sie die Champignons und schneiden Sie sie in Scheiben::

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur

Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen

lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen

die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und

die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann erhitzen Sie das Rapsöl oder Olivenöl in einem Kochtopf und schmoren die geputzten Pilze darin an. Den Schinken Spicker schneiden Sie danach klein und geben ihn dazu. Anschließend geben Sie die Cremefine und nach Belieben etwas Wein (oder wenn Kinder mitessen den hellen Traubensaft) dazu.

Danach schmecken Sie das Gericht mit Meersalz, Pfeffer und Oregano ab (die Soße wird sowieso schon recht flüssig, daher sollten Sie es mit dem Wein oder dem Traubensaft nicht übertreiben...). Anschließend können Sie das Gericht servieren.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Pasta Mista al Forno (vegan)

Spaghetti, Makkaroni und Tortellini mit Champignons,

Erbsen und Schinken in einer Art Bolognese-Sahne-Sauce überbacken

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Spaghetti

100 Gramm Makkaroni, kurze

100 Gramm Tortellini, frische

2 Esslöffel Gemüsebrühe (vegane)

250 Gramm Mühlen Hack (von der Rügenwalder Mühle)

2 Dosen Tomaten, stückige

300 Gramm Champignons, braune

150 Gramm Erbsen (Tiefkühl)

200 Gramm Not Ham, klein geschnitten (von TERRA VEGANE not-ham)

1 Becher pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

1 Zwiebel, 4 Zehen Knoblauch, 200 Gramm veganer Käse (siehe Tipp), gerieben

etwas Olivenöl oder Rapsöl, etwas Gewürzmischung für Pasta

etwas Paprikapulver, rosenscharf, etwas Basilikum, getrocknet

etwas Meersalz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Fortsetzung: Pasta Mista al Forno (vegan)

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebel und die abgezogenen Knoblauchzehen in feine Würfel. Danach putzen Sie die Champignons und schneiden sie in Scheiben.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur

Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen

lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen

die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und

die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Den Kochschinken schneiden Sie jetzt bitte in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie in einem Topf etwas Olivenöl oder Rapsöl und braten das Mühlen Hack darin krümelig an. Dann geben Sie die Zwiebel-Würfel und die Knoblauch-Würfel hinzu und braten sie etwas mit. Die Tomaten rühren Sie unter und lassen das Ganze bei kleiner Hitze etwas köcheln.

Währenddessen kochen Sie die Nudel-Sorten getrennt in kochender Gemüsebrühe (Sie können die Brühe ruhig mehrmals verwenden) bissfest. Dabei müssen Sie bitte beachten, dass die frischen Tortellini nur etwa 2 bis 3 Minuten zum Garen brauchen. Wir nutzen Gemüsebrühe anstelle von Salz weil uns das einfach besser schmeckt. Jeder der das nicht

mag und es anders sieht kann auch gerne Salzwasser zum garen nehmen. Nach dem Garen gießen Sie die Nudeln ab, spülen sie kurz mit heißem Wasser ab und stellen sie warm.

Fortsetzung: Pasta Mista al Forno (vegan)

Dann blanchieren Sie die Tiefkühl-Erbesen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser. Anschließend gießen Sie sie ab und schrecken die Erbsen mit eiskaltem Wasser ab.

Danach erhitzen Sie in einer Pfanne etwas Olivenöl oder Rapsöl und braten die Champignons darin. Dann würzen Sie die Pilze mit etwas Salz und einigen Umdrehungen buntem Pfeffer frisch aus der Mühle.

Dann heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) oder auf 180 Grad Celsius (Heißluft) vor und fetten eine Auflaufform etwas ein. Die pflanzliche Sahne rühren Sie bitte in die Sauce und schmecken sie mit den Gewürzen sowie etwas Meersalz ab. Danach geben Sie etwas Sauce in die Auflaufform und platzieren die Nudeln auf der Sauce.

Die Erbsen, den Schinken und die Champignons verteilen Sie darüber und geben darüber wieder die Sauce. Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht mit geriebenem Pasta-Käse und überbacken es im vorgeheizten Backofen

etwa 20 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Kochzeit/Backzeit: etwa 20 Minuten

Tortellini alla Panna (vegan)

mit Not Ham und pflanzlicher Sahnesauce

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tortellini, aus dem Frische-Regal

1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant, vegane)

600 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

200 Gramm Not Ham, gewürfelt (von TERRA VEGANE not-ham)

14 Gramm Ei - Ersatz (von RUF)

100 Milliliter Mineralwasser (medium)

4 Esslöffel Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan), frisch gerieben (siehe Tipp)

1 Teelöffel Muskat

1 Teelöffel Meersalz

2 Esslöffel Rapsöl oder Olivenöl

Kochen Sie die Tortellini nach Packungsanweisung. Wir geben anstatt Salz wegen dem besseren Geschmack immer 1 Esslöffel Gemüsebrühe in das Wasser.

Den gekochten Schinken braten Sie bitte in einer tiefen Pfanne in Rapsöl oder Olivenöl kurz an, geben dann 400 Milliliter von der pflanzlichen Sahne hinein und lassen das Ganze auf kleiner Stufe etwas köcheln. Wenn die Tortellini gar sind, geben Sie sie bitte in die Pfanne zur Not Ham - Sahne und lassen die Zutaten weiter köcheln.

Fortsetzung: Tortellini alla Panna (vegan)

In der Zwischenzeit verrühren Sie in einer kleinen Schüssel das Eigelb mit dem Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan), dem Muskatnuss, etwas Salz und den restlichen 200 Milliliter pflanzlichen Sahne. Zum Schluss geben Sie dies dann in die Pfanne zu den Tortellini und lassen das Ganze so lange köcheln, bis die Soße dickflüssig wird. Danach können Sie servieren.

Dieses Gericht ist sehr gehaltvoll, schmeckt aber fantastisch.

Unser Tipp:

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113966>

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Kochzeit: etwa 20 Minuten

Tortellini mit Käse - veganer Schinken - Soße (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tortellini

etwas Meersalz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant, vegane)

200 Gramm Not Ham, gewürfelt (von TERRA VEGANE)

200 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

2 Esslöffel Tomatenmark

200 Gramm Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art (vegan, siehe Tipp)

2 Esslöffel Rapsöl

2 Teelöffel Kräuter, getrocknet

Tortellini nach Packungs-Anweisung kochen (wir kochen die Tortellini wegen dem besseren Geschmack immer in Gemüsebrühe). Dann erhitzen Sie die 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf, schneiden den Not Ham in Würfel und braten ihn im heißen Fett bei mittlerer Hitze an. Danach fügen Sie den veganen Schmelzkäse (siehe Tipp)

hinzu und lassen ihn schmelzen. Als nächstes gießen Sie bitte die pflanzliche Sahne hinzu und lassen die Zutaten aufkochen.

Fortsetzung: Tortellini mit Käse - veganer Schinken - Soße (vegan)

Zum Schluss rühren Sie die 2 Esslöffel Tomatenmark und die Kräuter unter die Soße und servieren die fertige Soße mit den Tortellini.

Unser Tipp:

Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=254&t=113967>

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Bauernfrühstück (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm festkochende Kartoffeln

1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegane)

1/2 Esslöffel Kümmel

150 Gramm veganer Speck (zum Beispiel von VIVERA)

2 große Zwiebeln

42 Gramm Ei - Ersatz (von RUF)

400 Milliliter Mineralwasser (medium)

etwas Meersalz

etwas gemahlene Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 kräftiger Schuss Mineralwasser (kohlenensäurehaltig)

3 Esslöffel Butasan (veganer Butterschmalz)

1 Bund Schnittlauch

Zum Garnieren:

6 Scheiben Not Ham, gewürfelt (von TERRA VEGANE)

8 Gewürzgurken hälften

Fortsetzung: Bauernfrühstück (vegan)

Füllen Sie den Ei - Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit einem Schneebesen und dem Mineralwasser. Kochen Sie die Kartoffeln in der Gemüsebrühe mit dem Kümmel, pellen Sie sie danach und lassen Sie die Kartoffeln abkühlen.

Dann schneiden Sie den veganen Speck sowie die abgezogenen Zwiebeln in Würfel, geben beide Zutaten zum Ei - Ersatz und würzen den Ei - Ersatz mit Pfeffer und Meersalz. Nun geben Sie einen kräftigen Schuss Mineralwasser in die Eiersatz - Masse.

Danach erhitzen Sie das Butasan in einer Pfanne, rösten den Speck knusprig, geben die Zwiebel-Würfel hinein und dünsten sie glasig.

Anschließend schneiden Sie die Kartoffeln in Scheiben und bräunen alles gemeinsam in der Pfanne bei mittlerer Hitze braun.

Dann geben Sie die verrührten Eiersatz - Masse über die gebratenen Kartoffeln und lassen die Ei-Masse stocken. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass das Bauernfrühstück nicht anbrennt.

Nun spülen Sie bitte den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden den Schnittlauch in Röllchen und mischen die Schnittlauch - Röllchen unter das Gericht.

Zum Schluss ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, vierteln das Bauernfrühstück mit zwei Pfannenwendern und verteilen es auf vorgewärmte Tellern, bevor Sie das Gericht mit je 2 Scheiben Not - Ham und Gewürzgurken garnieren.

Inhalt:

Veganer Holsteiner Katenschinken (vegan), Seite: 03 - 04

Fadennudelsuppe für Emden (vegan), Seite 05 - 06

Gefüllte vegane Schinkenröllchen mit Reis, Seite: 07 - 08

Lauch - Flammkuchen (vegan), Seite: 09 - 12

Béchamelkartoffeln (vegan), Seite 13

Schneller Wurst - Auflauf (vegan), Seite: 14 - 16

Kopfschinken (vegan), Seite: 17

Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten (vegan), Seite: 18 - 19

'Falscher' Flammkuchen alla Köche-Nord.de (vegan), Seite: 20 - 22

Schinken-Käse Nudeln (vegan), Seite: 23 - 25

Blätterteig - Schnecken (vegan), Seite: 26 - 27

Pizza Capri (MIT BILD, vegan), Seite: 28 - 31

Pizza Calzone (MIT BILD, vegan), Seite: 32 - 34

Spaghetti Chef (vegan), Seite: 35 - 36

Pasta Mista al Forno (vegan), Seite: 37 - 39

Tortellini alla Panna (vegan), Seite: 40 - 41

Tortellini mit Käse - veganer Schinken - Soße (vegan), Seite: 42 - 43

Bauernfrühstück (vegan), Seite: 44 - 45

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de 



Auf 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
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

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