



**Schleswig - Holsteins vegane
Speisekarte**

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

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

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Schleswig - Holsteins vegane Speisekarte

Vorwort:

Sehr geehrte User von [Köche-Nord.de](https://www.Koche-Nord.de)!

Weil ich aus Schleswig - Holstein komme, dort meine Berufsausbildung gemacht habe und von einem Mitarbeiter der DEHOGA angesprochen wurde ob ich mit Köche-Nord.de nicht auch mal etwas für die strukturschwache Region Schleswig Holstein machen könnte, kam mit die Idee zu diesem Kochbuch.

Ich meinte zu ihm, ich würde ein veganes Kochbuch machen, er war etwas abgeneigt und meinte: "Das ist Tüdelkram (Schwachsinn)!"

"Laut einer Studie ernähren sich in Deutschland 2,6 Millionen Menschen (3,2 %) vegan und es ist für Menschen leider immer noch ziemlich schwierig in der Gastronomie gänzlich auf tierische Produkte und Tiere zu verzichten. "Allein wenn 1 % der Bevölkerung in unser schönes Schleswig - Holstein kämen und so ein Angebot in Anspruch nehmen würden, wäre das nördlichste Bundesland ausgebucht, können wir so viele Kunden bedienen???" war meine frage darauf. Die Antwort des DEHOGA Mitarbeiters war darauf: "wir würden es versuchen!"

Meine Lehre machte ich bis 2004 und jetzt versuche ich einmal vor ca. 2000 Besuchern (am Tag) Werbung für unser schönes Bundesland bei [Köche-Nord.de](https://www.Koche-Nord.de) zu machen! Ich erhoffe mir zum einen das die norddeutschen Gastronomen ihren Gästen auch ein tierfreundliches Angebot anbieten, zum anderen hoffe ich das der eine oder andere vegan lebende Mensch bei uns Urlaub macht und die Wirtschaft ankurbelt (gerne mit Familie, Freunden oder auch alleine). Die Kochrezepte liefere ich den Köchen aus Schleswig - Holstein gleich mit!

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall einen schönen Urlaub im Norden, und hoffe Sie haben Gefallen an den aus meinem Forum rausgesuchten Kochrezepten.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Koche-Nord.de>

P.s. drucken Sie diese Datei ruhig mal aus und geben Sie es an Ihren Gastwirt zum Nachkochen weiter!

Schleswig - Holsteins vegane Speisekarte

<p>Feines zu Beginn (Vorspeisen):</p> <p>Veganes Laxbrot mit veganen Frischkäse und Agaven-Senf-Sauce</p> <p>Vegane Schwarzbrotecken mit veganem Käse oder Schinken Spicker</p> <p>Wilsterer Salat von frischen Wildkräutern</p> <p> unbezahlte Werbung: https://www.tierhilfe-idensen.org/ https://www.strassentiger-nord.de/ https://www.pro-igel.de/</p>	<p>Suppen (Löffelweise delikant):</p> <p>Apfel-Selleriesuppe für Ahrensburg (Kreis Stormarn)</p> <p>Gemüsesuppe für Burg (Insel Fehmarn)</p> <p>Gerstensuppe für Eckernförde (Kreis Rendsburg-Eckernförde)</p> <p>Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg)</p> <p>Julienne Suppe für Heide (Kreis Dithmarschen)</p> <p>Königssuppe für Kiel (kreisfreie Stadt)</p> <p>Kürbiscremesuppe für Lübeck (kreisfreie Stadt)</p>
<p>Hauptspeisen:</p> <p>Spargel mit Putenschnitzel (vegan)</p> <p>Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel (vegan)</p> <p>Veganer norddeutscher Pannfisch Gebratener Fisch und Bratkartoffeln</p> <p>veganes Birnen, Bohnen, Speck Gericht mit Salat und Senfdressing</p> <p>Dithmarscher Schnüs traditionelles Kartoffelgericht</p>	<p>Desserts, Süßspeisen und Backwerk aus Schleswig Holstein:</p> <p>Rote Grütze Vanillesauce, flüssigen Sojasahne oder Vanilleeis</p> <p>Probsteier Osterpudding mit Fruchtgelee</p> <p>Travemünder Luft mit Mandelkrokant</p> <p>Rum-Apfelkuchen vom Blech</p> <p>Süßer Mehlbüddel Teigklöße mit Fruchtsauce oder heißen Sauerkirschen</p> <p>Vegane lübecker Marzipan - Kokos - Makronen</p>

<p>Getränke:</p> <p>Original Angler Muck (Warme Version, Kreis Schleswig-Flensburg)</p> <p>Original Angler Muck (kalte Version, Kreis Schleswig-Flensburg)</p> <p>Pharisäer Kaffee mit Rum (Schleswig-holsteinisches Nationalgetränk)</p> <p>Holunderbeeren-Likör aus Niebüll (Kreis Schleswig-Flensburg)</p> <p>Rabenholzer Fliederberblütensaft (Kreis Schleswig-Flensburg, alkoholfrei)</p>	
--	--

<p>Nachtrag (Sauce):</p> <p>Helgoländer Wind (vegan)</p>	<p>Nachtrag (Dessert):</p> <p>Travemünder Luft (vegan)</p>
---	---

Feines zu Beginn (Vorspeisen):

Veganes Laxbrot mit veganen Frischkäse und Agaven-Senf-Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

12 Scheiben veganer Räucherlax (zum Beispiel von Vantastic foods, Aldi oder GUTFRIED)

1 Baguettes

etwas Veganer Frischkäse (siehe Tipp)

6 Esslöffel Senf (vegan)

6 Esslöffel Agaviendicksaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

nach eigenem Belieben Dill

nach eigenem Belieben Kresse

Schneiden Sie das Baguette mit einem Brotmesser in etwa 6 gleich große Teile und schneiden Sie diese in der Mitte durch, bevor Sie das Baguette im Toaster toasten. Nebenbei mischen Sie den Senf in einer Schüssel mit dem Agavendicksaft und würzen die Sauce mit Pfeffer, Salz und Dill.

Dann bestreichen Sie das Baguette mit dem veganen Frischkäse (siehe Tipp), legen darauf den Räucherlax und beträufeln diesen mit etwas Agaven-Senf.

Bei Bedarf können Sie das Laxbrot mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit Kresse dekorieren.

Unser Tipp:

Veganer Frischkäse (vegan)

Menge: etwa 400 Gramm Frischkäse

250 Gramm Cashewkerne, mindestens vier Stunden, am besten über Nacht in Wasser eingeweicht und abgegossen

100 Milliliter Reis-, Soja- oder Mandelmilch

abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Saft einer halben Zitrone

1 Teelöffel Cumin

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

nach eigenem Belieben in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebel, Schnittlauch oder andere Kräuter

Falls noch nicht geschehen, gießen Sie die eingeweichten Cashewnüsse ab und lassen sie abtropfen. Dann geben Sie alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer und zerkleinern sie auf höchster Stufe, bis eine geschmeidige Creme entsteht. Die wird dann mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Zu dem Cashew-Frischkäse können Sie ein frisches, geröstetes Brot reichen.

Vegane Schwarzbrotecken (vegan)

Menge: 1 Portion

3 Scheiben Schwarzbrot, längliches (ca. 10 Zentimeter x 15 Zentimeter)
2 Scheiben Veganer Käse Gouda-Art, gleich groß wie das Schwarzbrot (siehe Tipps)
nach eigenem Belieben Margarine (vegane)

Bestreichen Sie die erste Scheibe Schwarzbrot von einer Seite mit der Margarine (nicht allzu sparsam). Darauf legen Sie eine Scheibe veganen Käse (siehe Tipps). Die zweite Scheibe Schwarzbrot bestreichen Sie ebenfalls mit Margarine und legen sie mit der bestrichenen Seite auf den veganen Käse.

Jetzt liegen eine Schwarzbrotsscheibe, eine Käsescheibe und wieder eine Schwarzbrotsscheibe aufeinander. Die oberste Schwarzbrotsscheibe bestreichen Sie wieder mit Margarine und legen darauf wieder eine Scheibe veganen Käse. Anschließend bestreichen Sie die letzte Schwarzbrotsscheibe mit Margarine und legen sie oben drauf (mit der bestrichenen Seite auf den Käse). Nun schneiden Sie das vegane Schwarzbrot-Käse-Sandwich mit einem großen Küchenmesser in kleine dreieckige Happen, legen sie auf einen flachen Kuchenteller und servieren die Happen Ihren Gästen als Vorspeise oder Snack.

Unsere Tipps:

Statt der Margarine können sie auch unseren veganen Frischkäse nehmen.

Weiterer Tipp:

Veganer Käse Gouda-Art (vegan)

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt
5 Esslöffel Rejuvelac
2 Esslöffel Misopaste, hell
1 (70 Gramm) Zwiebel
2 Teelöffel Salz
4 Esslöffel Tapiokastärke
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie so lange, bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichtete Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen, damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebige verschließbare Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur abkühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

Wilsterer Salat von frischen Wildkräutern (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Rucola (Rauke)
2 Kopfsalate (etwa 300 Gramm, nur die gelblich-grünen Herzen)
100 Gramm weiß blühende Vogelmiere
1 Bund Wasserkresse (etwa 200 Gramm pro Bund)
1 Bund Kapuzinerkresse (etwa 50 Gramm pro Bund)
100 Gramm Taubnessel
500 Gramm weißer oder grüner Spargel
1 Scheibe Zitrone
1 Prise Zucker
etwas Salz Oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe
3 Cocktailtomaten

Für die Salatsauce:

2 Knoblauchzehen
1 Bund Kerbel
5 Esslöffel Balsamico-Essig
1 Prise gemahlener bunter Pfeffer
9 Esslöffel Olivenöl

1 Paket gemischte Kräuterblüten, zum Beispiel Stiefmütterchen, Gänseblumen und Kapuzinerkresse

Putzen Sie den Rucola und den Kopfsalat, schneiden Sie von dem Rucola die dicken Stiele ab und von den Kopfsalaten entfernen Sie die äußeren Blätter. Dann spülen Sie die Salate ab, schütteln sie kurz trocken (vorsichtig, damit keine Druckstellen entstehen) und zerkleinern sie dann grob. Danach putzen Sie die Vogelmiere, die Kresse und die Taubnessel (bei der Vogelmiere müssen Sie zusätzlich die Fäden an den Stängeln entfernen), spülen alles kurz abtupfen es kurz trocken und zerkleinern es ebenfalls.

Dann schälen Sie den weißen Spargel von oben nach unten und achten dabei darauf, dass die Schale vollständig entfernt wird (sie schmeckt holzig), die Köpfe aber nicht verletzt werden (die Spargelköpfe sind das Beste am Spargel). Die unteren Enden des Spargels schneiden Sie ab (und entfernen die holzige Stelle komplett) oder Sie schälen vom grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Anschließend schneiden Sie die Spargelstangen in mundgerechte Stücke, spülen sie ab und kochen sie in kochendem Salzwasser oder Gemüsebrühe. Zusätzlich geben Sie noch 1 Scheibe Zitrone (vorher mit heißem Wasser abgespült und 1 Prise Zucker in den Topf. Der Spargel muss etwa 9-10 Minuten garen, dann geben Sie sie in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängel Ansätze.

Fortsetzung: Wilsterer Salat von frischen Wildkräutern (vegan)

Für die Sauce ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Den Kerbel spülen Sie ab und schütteln ihn dann kurz trocken. Anschließend zupfen Sie bitte die Blätter von den Kerbelstängeln und zerschneiden sie grob (legen Sie auch noch etwas Kerbel zum Garnieren beiseite). Dann verrühren Sie den Essig mit dem Knoblauch in einer Schüssel, geben etwas Salz und Pfeffer dazu und schlagen das Olivenöl mit einem Schneebesen unter. Die Marinade mischen Sie jetzt mit den vorbereiteten Salatzutaten und lassen alles etwas durchziehen. Danach mischen Sie den Salat noch einmal und richten ihn dann an.

Die Kräuterblüten spülen Sie vorsichtig ab und schütteln sie dann kurz trocken. Zum Schluss garnieren Sie den Salat mit den Kräuterblüten und dem beiseitegelegten Kerbel.

Suppen (Löffelweise delikat):

Apfel-Selleriesuppe für Ahrensburg (Kreis Stormarn, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Knollensellerie
1 Stangen Lauch/Porree, weißer
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
3 Äpfel, säuerliche (Boskoop)
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Zitrone
100 Gramm Olivenöl
etwas braunen Zucker
etwas Zimt
etwas Meersalz

Spülen Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn mit einem Geschirrtuch kurz trocken, schälen Sie den Sellerie, bevor Sie ihn in Würfel schneiden. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in halbe Ringe. Dann ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in Würfel. Anschließend ziehen Sie auch die Knoblauchzehe ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel bevor Sie die Äpfel mit kaltem Wasser abspülen, sie kurz trocken reiben, die Äpfel von den Kerngehäusen befreien und sie auch in Spalten schneiden.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl (bitte behalten Sie 2 Esslöffel Olivenöl zurück) in einem Topf und dünsten die gesamten gewürfelten Zutaten (nicht die Apfelspalten!) bei mittlerer Hitze etwas an (bis die Zutaten etwas braun werden). Dann halbieren Sie die Zitrone, pressen etwas Zitronensaft in den Topf, geben den Zucker und das Salz dazu, füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Zutaten bei großer Hitze weich.

In der Zwischenzeit erhitzen Sie das restliche Olivenöl in einer Pfanne, geben die Apfelspalten hinein und glacieren sie mit etwas Zucker. Dann geben Sie die Apfelspalten und zur Suppe geben.

Nach dem Kochen pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab glatt, schmecken sie nochmal mit den Gewürzen ab und richten die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an. Zum Schluss bestäuben Sie die Suppe noch mit etwas Zimt und servieren sie dann Ihren Gästen.

Gemüsesuppe für Burg (Insel Fehmarn, vegan)

Menge: 8 Portionen

1 Stange Lauch/Porree
1 Spitzpaprika
1 Gemüsezwiebeln
2 Fleischtomaten
3 Möhren
8 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)
2 Zucchini
2 Esslöffel Tomatenmark
75 Gramm Gemüsebrühe (vegan)
2 Liter Wasser
etwas Speiseöl
nach eigenem Belieben Salz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien Sie den Lauch von den Stielansätzen und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schoten ebenfalls gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in Würfel schneiden. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Tomaten in Würfel. Nun schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Dann spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln ebenfalls in mundgerechte Stücke. Anschließend spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen die Enden der Zucchini bevor Sie sie halbieren und in Mundgerechte Stücke schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und (falls nicht vorhanden in zwei Pfannen) dünsten erst die Zwiebelwürfel, dann den Lauch, die Paprikawürfel, danach die Zucchini am. Dann schieben Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel zur Seite, geben das Tomatenmark dazu, rösten es etwas an (Tomatenmark tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten) und löschen die Zutaten mit ein wenig Gemüsebrühe ab. Nun braten Sie die Tomaten ebenfalls kurz an (wenn es geht, machen Sie das separat, da sie etwas wässern).

Dann geben Sie die Kartoffeln und die Möhren in einen großen Topf mit mindestens zwei Liter Wasser und der restlichen Gemüsebrühe und bringen das Ganze zum Kochen. Die restlichen Zutaten geben Sie dabei bitte alle dazu und lassen sie etwa 30-45 Minuten bei großer Hitze kochen, bis alles gar ist. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser nachgießen. Nach dem Garen schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Gerstensuppe für Eckernförde (Kreis Rendsburg-Eckernförde, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 2 Teelöffel Kurkuma
- etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
- 1,2 Liter Wasser
- 125 Milliliter Rollgerste
- 1 Esslöffel gehäuft Schnittlauch oder Bärlauch, getrocknet
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühe Pulver (vegan)

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten (getrennt) in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Kochtopf, braten dann die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit dem Kurkuma und dem Pfeffer darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an und rühren dabei mit einem Kochlöffel um. Anschließend geben Sie die Möhren dazu und braten sie kurz mit. Dann gießen Sie den Topf mit Wasser auf, bringen es zum Kochen und garen das Gemüse darin. Nun geben Sie die Rollgerste dazu, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten bei großer Hitze köcheln, bis die Gerstengraupen schön weich sind. Nach dem Garen fügen Sie das Suppenpulver, das Tomatenmark und den Schnittlauch (oder Bärlauch) hinzu und lassen die Suppe etwa 5 Minuten weiter köcheln bevor Sie sie in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Möhren
300 Gramm Lauch/Porree
100 Gramm Sellerie
1 Gemüsezwiebel
300 Gramm Brokkoli
200 Gramm Linsen, rote
1 Stück Ingwer, daumenkuppen groß
4 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Chili, ersatzweise Cayennepfeffer
1 Teelöffel Currypulver
1/2 Teelöffel Kurkumapulver
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Lorbeerblätter
1 Teelöffel Pimentkörner
3 ½ Liter Gemüsebrühe, instant (vegan)
eventuell Salz
1 Bund Petersilie

Außerdem:

etwas Küchekrepp

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, befreien Sie sie von dem grünen Stielansatz und schneiden Sie die Möhren in mundgerechte Stücke. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien ihn von den Stielansätzen und schneiden den Lauch mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe. Nun befreien Sie den Sellerie mit dem Messer von der Schale, spülen ihn ebenfalls einmal mit kaltem Wasser ab, lassen den Sellerie in einem Sieb abtropfen und schneiden ihn in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Würfel. Dann halbieren Sie den Brokkoli, schneiden ihn in kleine Röschen und spülen die Röschen mit kaltem Wasser ab. Anschließend putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp). ziehen den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Scheiben.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf, geben das Gemüse und die Linsen hinzu und schwitzen es unter Rühren kurz bei großer Hitze an. Danach fügen Sie den Knoblauch und den Ingwer hinzu. Je frischer der Ingwer, desto größer ist übrigens seine Würzkraft. Eventuell stocken Sie also besser die Ingwer Dosis im Laufe des Kochens langsam auf. Dann würzen Sie den Topfinhalt mit Chili und Currypulver und bestäuben die Zutaten mit Kurkumapulver. Danach füllen Sie das Ganze mit Wasser oder besser der Gemüsebrühe auf.

Fortsetzung: Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg, vegan)

Außerdem zerdrücken Sie die Lorbeerblätter in der Hand und fügen sie mit den Pfefferkörnern und den Pimentkörner hinzu. Um die Suppengewürze später leicht entfernen zu können, ist es übrigens sinnvoll, die Gewürze dafür in ein Tee-Ei oder in einen Teefilter zu geben und ihn in den Topf zu hängen.

Nun lassen Sie die Suppenzutaten zusammen auf mittlerer Hitze etwa 20-30 Minuten kochen. Je weniger Flüssigkeit Sie verwenden, desto geschmacksintensiver und Eintopf ähnlicher wird die Suppe übrigens. Falls nach dem Kochen zu viel Flüssigkeit verdampft ist, können Sie noch einmal etwas Gemüsebrühe oder Wasser nachgießen.

Wenn Sie Fettaugen auf der Suppe nicht mögen, können Sie das überschüssige Fett mit einem Küchenkrepp entfernen. Dazu legen Sie einfach das Krepp breitflächig auf die nicht mehr kochende Suppe und ziehen es wieder ab. Erkältung Patienten sollten die Fettaugen aber ruhig mitessen. Fieber und Husten verbrauchen die aufgenommenen Kalorien sehr schnell und spenden eine Extraportion Energie.

Während des Kochens spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Dann bestreuen Sie die Suppe mit der kleingehackten Petersilie, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen, empfehlen wir Ihnen, ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Julienne Suppe für Heide (Kreis Dithmarschen, vegan)

Menge: 6 Portionen

4 mittelgroße Möhren
1 kleiner Kohlrabi
2 mittelgroße Pastinake
1 mittelgroßer Knollensellerie
2 Stangen Lauch/Porree, (nur den weißen Teil)
½ kleiner Kopf Wirsing
2 Schalotten, fein gewürfelt
2 Salatherzen
100 Gramm Margarine (vegane)
2 Liter Gemüfefond, oder lösliche Gemüsebrühe (vegane)
nach eigenem Belieben Salz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
4 Scheiben Toastbrot, Sandwich- für die Croutons
1 Teelöffel Margarine, zum Anrösten der Croutons

Für die Dekoration:

nach eigenem Belieben Petersilie
nach eigenem Belieben Schnittlauch

Spülen Sie zuerst die Petersilie ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Blätter von den Stängeln und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Danach spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem Messer in feine Röllchen.

Nun schneiden Sie die "Juliennes" (Stifte). Dazu schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Dann schneiden Sie vom Kohlrabi die Schale mit dem Messer ab, schneiden ihn ebenfalls in Streifen und entfernen die Schale von den Pastinaken mit dem Messer und schneiden die Pastinaken auch ebenso in Streifen. Danach befreien Sie den Sellerie von der Schale, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser ab, lassen den Sellerie in einem Sieb gut abtropfen und schneiden ihn in Streifen bevor Sie den Porree halbieren, ihn gründlich mit kaltem Wasser ausspülen (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), den Lauch von den Stielansätzen befreien und ihn in Streifen schneiden. Jetzt spülen Sie noch den Wirsing und die Salatherzen mit kaltem Wasser ab, lassen die beiden Zutaten getrennt in einem Sieb abtropfen, befreien den Wirsing von der Schale und schneiden die beiden Zutaten auch in feine Streifen

Fortsetzung: Julienne Suppe für Heide (Kreis Dithmarschen, vegan)

Die Streifen sollen übrigens in etwa zwischen 3 und 5 Zentimeter lang werden. Die Dicke sollte in etwa der Höhe einer liegenden 1 €-Münze entsprechen.

Bei dem Wurzelgemüse empfehlen wir übrigens einen sogenannten 'Julienne-Schneider'. Das ist natürlich eine Art Sparschäler, der aber gleich die entsprechenden Stifte aus dem Gemüse schneidet (es geht aber auch mit einem großen Küchenmesser).

Nun zerlassen Sie in einem großen Suppentopf die Margarine und bringen sie auf mittlere Hitze. Dann geben Sie die klein gehackten Schalotten und die Julienne Streifen in die Margarine und dünsten die Zutaten etwa 3 Minuten in der Margarine an (dabei müssen Sie bitte häufig mit einem Kochlöffel umrühren).

Danach füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe soweit auf, bis das Gemüse etwa 1 Fingerbreit bedeckt ist. Dann lassen Sie die Zutaten einmal kurz aufkochen und lassen sie danach unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten mit Deckel ziehen.

Während der Ziehzeit schneiden Sie das Sandwich Toast in kleine Würfel, zerlassen wieder etwas Margarine in einer Pfanne und rösten die Toastwürfel darin goldbraun und kross an, bevor Sie sie mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Suppe fertig gezogen ist, füllen Sie sie bitte mit der übrigen Gemüsebrühe bis zur gewünschten "Flüssigkeit" auf und schmecken das Gericht nochmal mit (wenig) Salz und frisch gemahlenem Pfeffer ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe vorgewärmten tiefen Tellern an, bestreuen Sie mit den Croutons (den Toastbrot Würfeln) und der Petersilie sowie Schnittlauch und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Königssuppe für Kiel (kreisfreie Stadt, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Teelöffel Piment
1/2 Teelöffel Kurkuma
1/2 Teelöffel Muskatnuss, geriebene
1/4 Teelöffel Safranfäden
1/4 Teelöffel Kardamom
40 Milliliter Olivenöl
2 Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Dose Tomaten, stückige, 400 Milliliter
1 große Möhre
2 Stängel Staudensellerie
30 Gramm Koriandergrün
30 Gramm Petersilie
150 Gramm Berglinsen
50 Gramm rote Linsen
1 Dose Kichererbsen, 400 Milliliter
3 Lorbeerblätter
1 Gewürznelke
2 Zimtstangen
1 Zitrone, Saft davon
nach eigenem Belieben Meersalz
1 Teelöffel Pfeffer (Timut Pfeffer)
200 Gramm Pasta (Vermicelli)

Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel den Piment, 1 Esslöffel Meersalz, 1 Teelöffel Timut Pfeffer, den Kurkuma, die Muskatnuss, den Safran und den Kardamom.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Dann schälen Sie die Möhre, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhre kurz trocken, befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhre in mundgerechte Würfel schneiden. Danach spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, befreien ihn von den Enden und dem Grün und schneiden ihn in mundgerechte Stücke. Außerdem spülen Sie das Koriandergrün mit kaltem Wasser ab und hacken es mit einem großen Küchenmesser klein. Dann spülen Sie die Petersilie auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein.

Fortsetzung: Königssuppe für Kiel (kreisfreie Stadt, vegan)

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Danach erhitzen Sie in einem großen Suppentopf das Olivenöl und dünsten die Zwiebeln etwa 3 Minuten an, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Nun geben Sie den Knoblauch hinzu und braten ihn etwa 1 Minute mit an, bis er goldgelb ist. Anschließend rühren Sie mit einem Kochlöffel das Tomatenmark unter, lassen es kurz tomatisieren (tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten), verrühren es danach gut mit dem geputzten Gemüse und garen die Zutaten weitere 4 Minuten. Danach fügen Sie die Tomaten hinzu und garen sie etwa 5 Minuten mit. Nun geben Sie die Möhren und den Sellerie hinzu und dünsten beide Zutaten etwa 5 Minuten mit, bis sie weich sind. Dann bestreuen Sie das Ganze mit Koriandergrün, Petersilie und der Gewürzmischung und garen das Gericht noch etwa 4 Minuten weiter, bis es zu duften beginnt. Dann gießen Sie 2 Liter Wasser hinzu und lassen die Suppe 5 Minuten kochen. Danach reduzieren Sie die Temperatur, geben das Meersalz, die Linsen, die Kichererbsen, die in der Hand zerdrückten Lorbeerblätter, die Gewürznelke und die Zimtstangen hinzu, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe etwa 90 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dabei müssen Sie die Zutaten bitte ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren.

In den letzten 5 Minuten geben Sie die Vermicelli hinzu, fügen den Zitronensaft hinzu, rühren die Suppe nochmal kurz mit dem Kochlöffel um und lassen sie kurz weiter köcheln. Dann schmecken Sie das Gericht nochmal mit den Gewürzen ab, richten es in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Kürbiscremesuppe für Lübeck (kreisfreie Stadt, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Hokkaidokürbis
1 Gemüsezwiebel
2 große Möhren
2 kleiner Lauch/Porree
1 kleiner Sellerie
8 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)
2 Teelöffel Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Muskat
1 Teelöffel gemahlener Ingwer
1/2 Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Olivenöl

Halbieren Sie den Kürbis, schneiden Sie ihn in Spalten und entfernen Sie nach und nach mit einem Esslöffel die Fasern und die Kerne. Danach schälen Sie die Kürbisspalten mit einem Sparschäler und legen sie beiseite. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren und den Sellerie, spülen beide Zutaten mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke.

Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde), befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn in halbe Ringe. Außerdem schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden sie in Würfel

Nun erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig und geben den Lauch mit dazu, den Sie dann mit anrösten. Danach geben Sie den Kürbis und die Kartoffeln zum Gemüse in den Topf und füllen alles mit so viel Wasser auf, bis das Gemüse gerade so bedeckt ist. Dann geben Sie das Salz hinzu und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Danach pürieren Sie die Suppe und geben die restlichen Gewürze hinzu, bevor Sie das Gericht in vorgewärmten Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

An Gewürzen passen gut Muskat, Chili, Curry, Zimt und Kardamom. Wer gerne eine etwas fruchtigere Suppe möchte, kann noch Äpfel mitkochen oder Orangensaft zugeben. Die hier angegebene Menge reicht als Hauptgericht für 2 Personen.

Dazu passt zum Beispiel ein kräftiges Brot als Beilage.

Hauptspeisen:

Spargel mit Putenschnitzel (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm grüner Spargel
4 vegane Schnitzel (zum Beispiel aus Soja oder Seitan)
2 Esslöffel Nussöl
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein paar Zitronenscheiben zum Servieren
eventuell noch etwas Nussöl

Schneiden Sie die unteren und holzigen Enden des Spargels mit einem Gemüsemesser ab, spülen Sie den Spargel kurz mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn in einem groben Sieb gut abtropfen.

Dann vermischen Sie das Olivenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel und legen die Schnitzel in die Gewürzmischung zum Marinieren ca. 10 Minuten ein.

Nebenbei heizen Sie bitte eine Grillpfanne oder den Grill vor.

Dann braten Sie den Spargel in der heißen Pfanne oder auf dem Grill für ca. 5 Minuten braten, bis er weich und leicht gebräunt ist.

Danach braten Sie die Schnitzel auf dem Grill oder in der Pfanne mit 2 Esslöffel erhitztem Nussöl für ca. 5-7 Minuten pro Seite braten, bis die Schnitzel goldbraun und durchgegart sind.

Anschließend verteilen Sie den Spargel und die Schnitzel auf vorgewärmten Tellern, garnieren das Gericht mit den Zitronenscheiben und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir servieren dieses Gericht immer mit einer Beilagen wie Kartoffeln oder Reis servieren.

Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel (vegan)

Menge: 6 Portionen

1.000 Gramm Grünkohl (frisch)
1.000 Gramm Zwiebeln, fein gehackt
500 Milliliter Wasser
6 vegane Bio-Pinkel
2.000 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
125 Gramm Vivera veganer Speck
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie als erstes den Grünkohl unter fließendem kaltem Wasser ab und brechen Sie dann die Blätter von den Stielen (Strunk). Das krause Laub entlang der Mittelrippe zupfen Sie bitte mit ab. Dann lassen Sie das Spülbecken voll mit kaltem Wasser laufen und geben die Grünkohlblätter hinein. Nun spülen Sie alle Blätter gründlich ab, nehmen den Kohl aus dem Wasser und legen ihn in ein großes Sieb. Danach lassen Sie frisches Wasser in das Becken und reinigen die Blätter nochmal sehr sorgfältig (so bekommen Sie die ganze Erde heraus). Anschließend schneiden Sie den abgetropften Grünkohl in kleine Stücke.

Jetzt ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und geben die Zwiebelwürfel und die Grünkohlstücke in einen Topf mit frischem kaltem Wasser. Danach bringen Sie das Wasser zum Kochen und garen den Grünkohl bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 8 mit Deckel). Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte immer wieder mal um (damit der Grünkohl gleichmäßig gart). Nach etwa 60 Minuten Kochzeit fügen Sie die veganen Bio-Pinkel hinzu und lassen die Zutaten weitere 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, halbieren die Kartoffeln und kochen sie in einem weiteren Topf mit Salzwasser gar.

Wenn der Kohl weich ist, nehmen Sie die veganen Würstchen mit einer Schaumkelle heraus und stellen sie auf einen Teller beiseite. Danach würzen Sie den Kohl mit Pfeffer und Salz pikant. Nun geben die Kartoffeln in den Topf mit dem Kohl und zerstampfen sie mit einem Kartoffelstampfer recht fein.

Dann schneiden Sie den veganen Speck in Würfel und lassen ihn ohne Speiseöl bei mäßiger Hitze in einer Pfanne aus (braten). Danach geben Sie das heiße Speckfett (Fett ist Geschmacksträger) mit dem veganen Speck zu dem Gemüse in den Topf.

Jetzt schneiden Sie die Würstchen in Scheiben und geben sie zum Erhitzen wieder in den Topf mit dem Kohl.

Dann vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander (mit einem Kochlöffel) und rühren das Speckfett gut unter. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht nochmal mit Pfeffer und Salz ab und servieren es Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

Veganer norddeutscher Pannfisch (vegan)

Menge: 4 Portionen

900 - 1000 Gramm Veggie Fisch Filets (zum Beispiel von Frosta)

10 Esslöffel Mehl

120 Gramm veganer Speck (zum Beispiel von Vivera)

10 große Kartoffeln, fest kochend

2 Bund Lauchzwiebeln

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

100 Milliliter Mineralwasser (medium)

8 Esslöffel Rapsöl

600 Milliliter Gemüsebrühe, Instant (vegane)

300 Gramm Sojasahne

6 Esslöffel Senf, mittelscharf (veganen)

etwas Petersilie, glatte

2 Prisen Zucker

etwas Salz

etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Lauchzwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, entfernen Sie mit einem großen Küchenmesser die Enden der Lauchzwiebeln und schneiden Sie die Lauchzwiebeln dann in feine Ringe (dabei verwenden Sie bitte auch die grünen Teile). Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie in Scheiben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Kartoffeln darin mit einem Deckel zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Anschließend füllen Sie den Eiersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten), bevor Sie das Gemisch mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Nun schneiden Sie die Veggie Fischfilets mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke schneiden. Dann füllen Sie das Mehl in eine weitere Schüssel und wälzen die Files darin. Nebenbei erhitzen Sie bitte eine weitere Pfanne mit 2 Esslöffel Rapsöl. Danach wenden Sie die Filets in den verquirlten Ei-Ersatz und braten sie ca. 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun. Anschließend nehmen Sie die Filets mit zwei Pfannenwendern aus der Pfanne, geben sie auf einen flachen Teller und stellen die Filets im 80 Grad Celsius heißen Backofen warm.

Fortsetzung: Veganer norddeutscher Pannfisch (vegan)

Jetzt braten Sie den veganen Speck im heißen Bratfett bei großer Hitze knusprig. Danach geben Sie die Lauchzwiebeln in die Pfanne und braten sie kurz mit. Dann stäuben Sie 1 Esslöffel Mehl über den Inhalt der Pfanne und braten es kurz mit an (bis das Mehl goldgelb ist). Danach rühren Sie die Gemüsebrühe und die Sojasahne mit einem Schneebesen ein, lassen die Sauce einmal aufkochen und lassen sie ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Anschließend entfernen Sie den Deckel von der Pfanne mit den Kartoffeln und lassen sie ohne Deckel weitere 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig, bevor Sie die Kartoffeln herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.

Danach rühren Sie 3 Esslöffel mittelscharfen Senf in die Sauce ein und schmecken die Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer ab.

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 um die Petersilie von den Stängeln zu trennen. Danach hacken Sie die Petersilie entweder mit dem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein.

Nun geben Sie die veganen Fischstücke in die Sauce und erhitzen sie kurz, bevor Sie die Kratkartoffeln vorsichtig unterheben und mit dem Pfannenwender auf flache Teller verteilen. Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht mit der gehackten Petersilie und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Als Beilage passen für große Seebären ein kühles Bier und für kleine Seebären ein Apfelsaft. Wenn Sie mögen, können Sie auch noch einen einfachen, grünen Salat oder einen schlichten Gurkensalat servieren.

veganes Birnen, Bohnen, Speckgericht mit Salat und Senfdressing (vegan)

Menge: 4 Portionen

1.000 Gramm Bohnen, grüne
1 Esslöffel Bohnenkraut
2 Esslöffel Salz
4 Birnen
4 Esslöffel Olivenöl
500 Gramm Viver veganer Speck
4 Teelöffel Senf, mittelscharf
2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie etwa 1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen und fügen Sie das Salz hinzu.

Währenddessen spülen Sie die Bohnen mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und entfernen die Enden der Bohnen. Danach geben Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut in das kochende Wasser und lassen sie etwa 8 - 10 Minuten bei mittlerer Temperatur bissfest kochen. Anschließend gießen Sie das Wasser durch das Sieb ab und schrecken die Bohnen sofort mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Nun stellen Sie die Bohnen bitte beiseitestellen.

Dann spülen Sie die Birnen mit kaltem Wasser ab, schälen sie, schneiden die Birnen in Viertel, befreien sie vom Kerngehäuse und schneiden die Viertel in dünne Scheiben.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, geben den veganen Speck hinein und braten ihn darin aus. Jetzt geben Sie die Birnenscheiben und die Bohnen hinzu, lassen die Zutaten kurz heiß werden. Dann schmecken das Ganze noch mit Salz, Pfeffer sowie dem Senf ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmte flache Teller und servieren es Ihren Gästen.

Dithmarscher Schnüschr (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Möhren
250 Gramm Erbsen
250 Gramm Brechbohnen
250 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend
1/2 Esslöffel Kümmel
1 Esslöffel Bohnenkraut

500 Milliliter Sojasahne
50 Gramm Margarine (vegane)
50 Gramm Mehl
etwas Salz
etwas Zucker
1 Bund Petersilie

Kochen Sie die Möhren, die Erbsen und die Brechbohnen in Salzwasser mit dem Bohnenkraut. Danach kochen Sie gewaschenen Kartoffeln extra in das Wasser und geben den Kümmel hinzu. Nach dem Kochen gießen Sie bitte die Kartoffeln in ein Sieb ab, lassen sie kurz ausdämpfen, pellen die Pellkartoffeln und schneiden sie in Scheiben. Anschließend gießen Sie auch das Gemüse ab, geben es wieder in den Topf und mischen es mit den Kartoffeln. Die Sojasahne fügen Sie jetzt hinzu. Dann bereiten Sie in einer kleinen Schüssel die Mehl-Margarine (Mehl und Margarine Mischen) zum Binden der Flüssigkeit zu, geben sie in den Topf und schmecken das Gericht mit Salz und Zucker ab.

Zum Schluss spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie klein bevor Sie die gehackte Petersilie über das Schnüschr streuen.

Desserts, Süßspeisen und Backwerk aus Schleswig Holstein:

Rote Grütze (vegan)
mit Vanillesauce, flüssigen Sojasahne oder Vanilleeis

Menge: 12 Portionen

500 Gramm Kirschen
500 Gramm Erdbeeren
500 Gramm Brombeeren
500 Gramm Johannisbeeren
800 Gramm Himbeeren
600 Gramm Zucker
2 Vanilleschoten, ausgekratzt
1 Stangen Zimt
500 Milliliter Wasser
700 Milliliter Wein, weiß (oder hellen Traubensaft)
200 Gramm Puddingpulver (Vanille)
etwas Wasser zum Anrühren

Waschen Sie die Früchte, putzen Sie sie und entkernen Sie sie nach Bedarf.

Dann setzen Sie vom Wasser, dem Weißwein (oder wenn Kinder mitessen Traubensaft), dem Zucker, dem Vanillemark und den ausgekratzen Vanilleschoten einen Fond an und bringen diesen zum Kochen. Die Hälfte der Früchte geben Sie nun hinzu und lassen alles etwas köcheln (keine Angst, wenn die Früchte zu Brei werden, das gehört so).

Anschließend rühren Sie das Vanillepuddingpulver mit etwas Wasser an und geben es unter den Fruchtbrei. Dabei müssen Sie alles gut rühren und einmal aufkochen (das Puddingpulver muss gut gebunden sein). Jetzt heben Sie bitte die restlichen Früchte unter und lassen das Ganze abkühlen.

Dazu können Sie entweder eine Vanillesauce, flüssige Sojasahne oder Vanilleeis reichen.

Unser Tipp:

Sie können das Rezept auch mit Tiefkühlware zubereiten.

Probsteiei Osterpudding mit Fruchtgelee (vegan)

Menge: 2 Portionen

½ Liter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)

1 Vanilleschote

50 Gramm fein gemahlene Mandeln

100 Gramm Zucker

1 1/2 Teelöffel Agar Agar

50 Milliliter Wasser

¼ Liter Schlagfix

Kochen Sie die pflanzliche Milch mit der Vanilleschote auf und nehmen sie diese dann heraus. Das Mark der Schote kratzen Sie aus und geben es wieder in die Milch. Nun rühren Sie die Mandeln und den Zucker darunter und lassen alles noch einmal aufkochen.

Dann füllen Sie das Agar Agar in einen kleinen Kochtopf und kochen es mit 50 Milliliter Wasser auf (siehe Tipp), bevor Sie das Agar Agar zu der abgekühlten pflanzlichen Milch geben und das Ganze etwas stocken lassen.

Nebenbei schlagen Sie den Schlagfix in einer Schüssel mit einem Handrührgerät steif und heben den steifen Schlagfix dann vorsichtig mit einem Schneebesen unter die Mandelmasse.

Danach geben Sie den Pudding in den Kühlschrank und lassen ihn dort hart werden. Zum Schluss übergießen Sie das Dessert mit einer Weingelee-Masse (ohne Früchte und Mandelsplitter, siehe unten) und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzliche Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Weiterer Tipp:

Fruchtgelee (vegan)

Menge: 6 Portionen

1 Flasche einfacher Rotwein (oder roten Traubensaft)

Saft einer halben Zitrone

200 Gramm Zucker

½ Liter süßer Kirschsafte nach Geschmack

1000 Gramm Früchte nach belieben

(zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen Ananas oder Bananen)

250 Gramm Mandelsplitter

2 Esslöffel Agar Agar

50 - 100 Milliliter Wasser

Kochen Sie den Rotwein (oder Traubensaft, wenn Kinder mitessen) mit Zitronensaft in einem Kochtopf auf und rühren Sie den Zucker mit einem Schneebesen ein. Sie können eventuell noch etwas Kirschsafte dazu geben. Danach schmecken Sie den Topfinhalt kräftig und süß ab.

Nebenbei füllen Sie das Agar Agar in einen kleinen Kochtopf und kochen es mit 50 - 100 Milliliter Wasser 2 Minuten auf (siehe Tipp). Dann geben Sie das Agar Agar in die aufgekochte Flüssigkeit (im ersten Kochtopf). Anschließend füllen Sie die Früchte in eine Schale und vermischen sie gut, bevor Sie die erkaltete Flüssigkeit darüber gießen.

Danach füllen Sie das Schlagfix in eine Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät sehr steif.

Nach dem Steif werden streuen Sie noch Mandelsplitter über das vegane Gelee und heben den steif geschlagene Schlagfix unter.

Travemünder Luft mit Mandelkrokant (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Himbeeren, Tiefkühlware
3 Esslöffel Puderzucker
1 Teelöffel Agar Agar
100 Gramm brauner Zucker
1 Prise Salz
100 Gramm brauner Zucker
2 Esslöffel Wasser
2 Esslöffel Margarine (vegane)
60 Gramm Mandelstifte

Bestäuben Sie die gefrorenen Himbeeren mit Puderzucker und lassen Sie sie über Nacht in einem feinen Sieb auftauen. Danach streichen Sie die Himbeeren mit einem Esslöffel durch das Sieb.

Anschließend füllen Sie das Agar Agar in einen Kochtopf und lassen sie in 25 Milliliter frischem Wasser 2 Minuten lang kochen (siehe Tipp). Dann geben Sie das Himbeermus dazu und erwärmen die Zutaten unter Rühren mit einem Schneebesen. Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen das Ganze gut abkühlen.

Dann füllen Sie das Dessert in kleine Gläser und lassen es fest werden . Sie sollte schon 3 Stunden einrechnen.

Für den Krokant lösen Sie in einem weiteren Kochtopf den braunen Zucker im Wasser auf und rühren dann die Margarine ein, bevor Sie den Zucker karamellisieren lassen. Danach geben Sie die Mandeln dazu und bräunen das Ganze ca. 4 Minuten bei kleiner Hitze und ständigem Rühren. Dabei passen Sie bitte auf, dass die Zutaten nicht zu heiß werden und nicht verbrennen. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf schnell von der Kochstelle.

Nun geben Sie die Masse auf Backpapier, streichen sie mit einem Teigschaber aus und lassen die Masse abkühlen. Danach rollen Sie die Masse mit einem Nudelholz in Stücke, geben sie in einen Gefrierbeutel und zerkleinern die Masse zu kleinen Stücken.

Zum Schluss streuen Sie den Mandelkrokant auf die Gläser und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgeköcht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzliche Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Rum-Apfelkuchen vom Blech (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Kilogramm Äpfel (Holsteiner Cox)

etwas Rum

250 Gramm Butter

5 Eier (Größe M)

250 Gramm Rohrzucker

2 Pakete Puderzucker

350 Gramm Mehl

1 Paket Backpulver

Zum Bestreichen:

etwas Zuckerguss

Außerdem:

Backpapier

Schälen Sie die Äpfel, befreien Sie sie von dem Kerngehäuse, schneiden Sie die Äpfel in kleine Würfel und schwenken Sie sie in reichlich Rum (dabei müssen Sie immer wieder umrühren). Dann rühren Sie die Butter schaumig. Danach geben Sie den Zucker mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker hinzu und verrühren alles gut miteinander. Das Mehl vermischen Sie jetzt gut mit dem Backpulver, sieben es und rühren die Mehlmischung dann unter. Die in Rum marinierten Apfelstücke heben Sie anschließend unter den Teig und geben ihn dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Nun wird der Kuchen im Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 180 Grad Celsius (Heißluft) etwa 30 Minuten gebacken.

Zum Schluss streichen Sie bitte noch den Zuckerguss auf den noch warmen Kuchen.

Süßer Mehlbüddel (vegan)
Teigklöße mit Dörrobst oder Fruchtsauce

Menge: 4 Portionen

42 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
300 Milliliter Mineralwasser (medium)
1 Teelöffel Salz
0,5 Liter Sojamilch
500 Gramm Mehl
1 Paket Backpulver (8 Gramm)

Füllen Sie den Ei-Ersatz und das Salz in eine Schüssel und verrühren Sie die Zutaten mit dem Mineralwasser. Dann rühren Sie die Sojamilch, das Mehl und das Backpulver mit einem Schneebesen unter und füllen die Masse in eine weitere mit margarine eingefettete Schüssel. Danach bringen Sie einen Kochtopf mit Wasser zum Kochen, stellen die Schüssel darüber und garen die Mehlbüddel über dem Wasserbad etwa 90 Minuten.

Anschließend nehmen Sie die Schüssel vom Kochtopf und lassen die Mehlbüddel ca. 10 Minuten abkühlen, bevor Sie sie aus der Form stürzen (siehe Tipp).

Zum Schluss servieren Sie das Gericht mit einer Fruchtsauce oder heißen Sauerkirschen.

Unser Tipp:

Der Mehlbüddel schmeckt auch später in der Pfanne angebraten super.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen, den Pudding mit ein bisschen Drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Lübecker Marzipan - Kokos - Makronen (vegan,
ergibt 60 Stück)

Menge: 1 Portion

170 Gramm Kokosraspel
5 Esslöffel gemahlene Leinsamen (38 - 60 Gramm)
220 Milliliter Wasser
250 Gramm Puderzucker
400 Gramm Marzipan - Rohmasse
½ Zitrone, abgeriebene Schale
2 Esslöffel Rum
½ Tasse Zucker

Außerdem:

100 Gramm Kuchenglasur, Schokoladen-Fettglasur

Füllen Sie das Wasser in eine kleine Schüssel und weichen Sie die gemahlene Leinsamen darin über Nacht im Kühlschrank ein.

Am nächsten Tag schneiden Sie zuerst das Marzipan in Stücke. Dann rühren Sie die Hälfte des gesiebten Puderzuckers in die Leinsamen ein, füllen das Gemisch in eine größere Schüssel und mixen es mit dem Marzipan mit dem Stabmixer zusammen. Danach fügen Sie die Kokosraspeln und den restlichen Puderzucker, die Zitronenschale und den Rum hinzu und verarbeiten die Zutaten zu einem grob flockigen, zähflüssigen Teig.

Den Teig füllen Sie anschließend in einen Spritzbeutel mit Lochtülle und spritzen etwa walnussgroße Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Danach bestreuen Sie die Makronen mit dem Zucker und backen sie bei 150 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 Minuten.

Nebenbei füllen Sie die Schokoglasur in einen kleinen Kochtopf und schmelzen sie bei mittlerer Hitze auf der Kochstelle.

Nach dem Backen lassen Sie die Makronen etwas abkühlen und tunken sie dann in der zerlassenen Schokoglasur zur Hälfte ein.

Getränke:

Original Angler Muck (Warme Version, Kreis Schleswig-Flensburg, vegan)

Menge: 30 Gläser

1 Liter Wasser
1/2 guten, vorgewürzten Rum
12 Stück Würfelzucker

Bringen Sie das Wasser zum Kochen und geben Sie anschließend die restlichen Zutaten hinzu.

Original Angler Muck (kalte Version, Kreis Schleswig-Flensburg, vegan)

Menge: 30 Gläser

1 Liter Zitronenlimonade
1/2 Liter Korn
einige Eiswürfel

Erwärmen Sie die Zitronenlimonade in einem kleinen Topf und geben Sie dann die restlichen Zutaten hinzu.

Angler Muck wird in Angeln (Kreis Schleswig-Flensburg) stets in Angler Muck-Töpfe serviert. Beim Trinken sollten Sie vorsichtig sein da Sie den Korn nicht schmecken, das Getränk ist sehr "süffig" und verleitet zum reichlich trinken mit bösen Folgen !

Diese Version ist heutzutage die gängigste Version in Angeln.

Pharisäer (Schleswig-holsteinisches Nationalgetränk, vegan)

Menge: 1 Portion

$\frac{3}{4}$ Kaffee

Zucker nach Geschmack

1 Schuss Rum

etwas geschlagenes Schlagfix

Schlagen Sie das Schlagfix sehr steif. Füllen Sie eine Kaffeetasse gut halbvoll mit einem guten, starken Kaffee. Süßen Sie ihn nach Belieben und gießen Sie einen kräftigen Schuss vorgewärmten Rum hinein. Decken Sie den Kaffeepunsch mit dem Schlagfix ganz zu, so dass man nichts von dem Rum riecht.

Wichtig:

Man darf nicht umrühren! Der Pharisäer wird durch die Sahnehaube getrunken.

Info zu Pharisäer:

Entstanden ist der Pharisäer der Überlieferung nach auf der nordfriesischen Insel Nordstrand, im 19. Jahrhundert. Zu der Zeit amtierte dort der besonders asketische Pastor G. Bleyer. Bei den Friesen war es Brauch, in seiner Gegenwart keinen Alkohol zu trinken. Bei der Taufe des sechsten oder siebenten Kindes des Bauern Peter Johannsen bediente sich der Wirt einer List und bereiteten das oben beschriebene Mischgetränk zu. Die Sahnehaube verhinderte dabei, dass der Rum im heißen Kaffee verdunstete und es nach Alkohol roch. Selbstverständlich bekam der Pastor stets einen normalen Kaffee mit Sahne.

Die Gäste wurden nach und nach immer lustiger und vertauschten irgendwann (aus Versehen) die Tasse mit der Tasse des Pastors. Bei Entdeckung soll er ausgerufen haben: „Oh, ihr Pharisäer!“ Und damit hatte das Nationalgetränk der Nordfriesen nicht nur seine Geschichte, sondern auch seinen Namen.

Rabenholzer Fliederberblütensaft (Kreis Schleswig-Flensburg, alkoholfrei, vegan)

Menge: 1 Portion

7 Fliederblütendolden

2 Esslöffel Zucker

7 Liter Wasser

2 Zitronen in Scheiben

1 Glasröhre Weinstein (siehe Lebensmittellexikon von Köche-Nord.de)

Kochen Sie das Wasser auf, füllen Sie dann alle übrigen Zutaten in ein Porzellangefäß (oder ein Steingut-Gefäß) und übergießen Sie die Zutaten mit heißem Wasser. Dann lassen Sie das Ganze zugedeckt etwa 1-2 Tage ziehen, sieben es danach durch und füllen das Getränk in Flaschen. den Rabenholzer Fliederbeeren-Blütensaft sollten Sie eiskalt trinken und im Kühlschrank aufbewahren.

Fliederbeeren-Likör aus Niebüll (Kreis Schleswig-Flensburg, vegan)

Menge: 2 Portionen

- 1 ½ Kilogramm Holunderbeeren
- 1 ½ Liter Wasser
- 1 Kilogramm Zucker
- 2 Pakete Vanillezucker
- 1 Flasche Bittermandelaroma
- 1 Flasche Rum, 40 % - 42 %

Lassen Sie die Fliederbeeren (oder Holunderbeeren) mit dem Wasser etwa 15 Minuten kochen. Dann gießen Sie alles durch ein Tuch (Sieb) ab und lassen es 1 Tag ruhen.

Anschließend mischen Sie den Zucker und den Vanillin-Zucker unter, kochen Alles kurz auf und lassen das Getränk wieder 1 Tag ruhen. Zum Schluss rühren Sie das Bittermandel-Aroma und den Rum unterrühren und füllen das Ganze in Flaschen.

Helgoländer Wind (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Tofu-Shrimps (zum Beispiel von LORD OF TOFU)
2 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Weizenmehl
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

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

Dann geben Sie die Tofu-Shrimps in eine Schüssel und bedecken sie mit Wasser, bevor Sie die veganen Shrimps für 10 Minuten einweichen lassen.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig.

Anschließend fügen Sie 2 Esslöffel Tomatenmark hinzu und braten es unter Rühren mit einem Kochlöffel für ca. 1 Minute an.

Nun geben Sie 1 Esslöffel Mehl hinzu und braten die Zutaten für weitere 2 Minuten unter Rühren an.

Danach löschen Sie den Topfinhalt mit der veganen Gemüsebrühe nach und nach ab und rühren dabei ständig weiter, damit keine Klumpen entstehen.

Anschließend rühren Sie die Kokosmilch, Sojasauce und etwas Zitronensaft unter und fügen das Paprikapulver sowie Cayennepfeffer hinzu, bevor Sie alles gut vermischen.

Jetzt gießen Sie die Tofu-Shrimps durch ein grobes Sieb und geben sie in die Sauce. Danach lassen Sie die Sauce für 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie etwas eingedickt ist.

Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel zu Nudeln, Reis oder Gemüse.

Travemünder Luft (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter Hafersahne oder Sojasahne
200 Gramm veganer Joghurt
50 Gramm brauner Zucker
2 Teelöffel Agar-Agar (siehe Tipp)
1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

ein paar Frische Früchte nach Wahl zum Servieren

Füllen Sie die Hafersahne oder Sojasahne mit dem Zucker in einen Kochtopf, verrühren Sie die Zutaten mit dem Agar-Agar und lassen Sie sie 2 - 3 Minuten köcheln (siehe Tipp), bis sich der Zucker und das Agar-Agar vollständig aufgelöst haben.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und fügen den Vanilleextrakt hinzu, bevor Sie den Topfinhalt gut umrühren und die Mischung für etwa 5 - 10 Minuten abkühlen lassen.

Anschließend rühren Sie den veganen Joghurt in einer Schüssel mit einem harten Schneebesen glatt und fügen die vegane Sahne-Mischung langsam unter ständigem Rühren hinzu, bis alles gut vermischt ist.

Nun füllen Sie das Dessert in Gläser oder Schüsseln, decken es mit der Folie ab und lassen die Travemünder Luft für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen.

Anschließend garnieren Sie das Dessert vor dem Servieren mit frischen Früchten und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzliche Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Inhalt:

Feines zu Beginn (Vorspeisen):

- Veganes Laxbrot mit veganen Frischkäse und Agaven-Senf-Sauce (vegan), Seite: 05
- Veganer Frischkäse (vegan), Seite: 06
- Vegane Schwarzbrotecken (vegan), Seite: 07
- Veganer Käse Gouda-Art (vegan), Seite: 08
- Wilsterer Salat von frischen Wildkräutern (vegan), Seite: 09 - 10

Suppen (Löffelweise delikates):

- Apfel-Selleriesuppe für Ahrensburg (Kreis Stormarn, vegan), Seite: 11
- Gemüsesuppe für Burg (Insel Fehmarn, vegan), Seite: 12
- Gerstensuppe für Eckernförde (Kreis Rendsburg-Eckernförde, vegan), Seite: 13
- Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg, vegan), Seite: 14 - 15
- Julienne Suppe für Heide (Kreis Dithmarschen, vegan), Seite: 16 - 17
- Königssuppe für Kiel (kreisfreie Stadt, vegan), Seite: 18 - 19
- Kürbiscremesuppe für Lübeck (kreisfreie Stadt, vegan), Seite: 20

Hauptspeisen:

- Spargel mit Putenschnitzel (vegan), Seite: 21
- Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel (vegan), Seite: 22
- Veganer norddeutscher Pannfisch (vegan), Seite: 23 - 24
- veganes Birnen, Bohnen, Speckgericht mit Salat und Senfdressing (vegan), Seite: 25
- Dithmarscher Schnüschen (vegan), Seite: 26

Desserts, Süßspeisen und Backwerk aus Schleswig Holstein:

- Rote Grütze (vegan), Seite: 27
- Probsteier Osterpudding mit Fruchtgelee (vegan), Seite: 28
- Fruchtgelee (vegan), Seite: 29
- Travemünder Luft mit Mandelkrokant (vegan), Seite: 30
- Rum-Apfelkuchen vom Blech (vegan), Seite: 31
- Süßer Mehlbüdel (vegan), Seite: 32
- Lübecker Marzipan - Kokos - Makronen (vegan), Seite: 33

Getränke:

- Original Angler Muck (Warme Version, Kreis Schleswig-Flensburg, vegan), Seite: 34
- Pharisäer (Schleswig-holsteinisches Nationalgetränk, vegan), Seite: 35
- Rabenholzer Fliederberblütensaft (Kreis Schleswig-Flensburg, alkoholfrei, vegan), Seite: 36
- Fliederbeeren-Likör aus Niebüll (Kreis Schleswig-Flensburg, vegan), Seite: 37

Nachtrag:

- Helgoländer Wind (vegan), Seite 38
- Travemünder Luft (vegan), Seite: 39

