



Glutenfreie vegane Rezepte
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!

Mit diesem kostenlosen Kochbuch möchten wir einem befreundeten Parteimitglied der Partei Mensch, Umwelt, Tier (Tierschutzpartei.de) einmal zeigen wie sie sich glutenfrei und vegan ernähren kann. Außerdem möchten wir es den Nutzern von Köche-Nord.de zu Verfügung stellen (vielleicht hat der eine oder andere von Ihnen ja auch eine Glutenallergie und kann mit diesem Kochbuch etwas anfangen).

Übrigens:

Wir werben auch in diesem Kochbuch für einige unserer favorisierten Organisationen (was natürlich unbezahlt und ehrenamtlich ist!) Der Autor verdient an der Verlinkung keinen Cent!

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht


Marcus Petersen-Clausen


www.köche-nord.de

Werbung

VEGANSTART

Dein Begleiter auf dem Weg in ein nachhaltiges und veganes Leben

JETZT BEI
 Google Play

Laden im
 App Store

oder

PER EMAIL TEILNEHMEN

Inhalt:

Salat Seite: 03-05

Aufstrich Seite: 06-08

Suppe Seite: 09

Kochen Seite: 10-40

Desserts Seite: 41-42

Backen Seite: 43-79

Index Seite: 80-81

Salat

Asia-Nudelsalat aus dem Glas mit Erdnusss dressing

Menge: 4 Portionen

Für das Dressing:

- 125 Gramm Erdnussbutter (creamy)
- 200 Gramm Kokosmilch, ungesüßt
- 1 Teelöffel Currypaste, rot (Fertigprodukt)
- 1 Teelöffel Sambal Oelek
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 1 Limette, davon der Saft
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

Für den Salat:

- 200 Gramm Reismudeln (Reis-Vermicelli, dünne)
- 3 Baby Pak-Choi
- 2 mittelgroße Möhren
- 150 Gramm Rettiche, alternativ Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Koriander
- 50 Gramm Mungobohnenkeimlinge, oder Sojabohnensprossen, frische
- 3 Esslöffel, gehäuft Erdnüsse, geröstet und gesalzen

Halten Sie pro Person ein Glas mit 750 Milliliter Fassungsvermögen bereit. Hierfür eignen sich zum Beispiel große Schraubgläser wie Gurkengläser, Weck-Gläser oder auch Bügelglas-Gläser zum Einmachen. Wichtig ist natürlich, dass sie fest verschließbar und ausreichend groß sind.

Nun geben Sie alle Zutaten für das Dressing in eine Rührschüssel und rühren sie mit dem Schneebesen glatt. Gegebenenfalls können Sie die Zutaten mit dem Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Nudelsalat brechen Sie bitte die Reismudeln einmal durch, übergießen sie nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser und lassen die Reismudeln quellen. Dann gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb ab und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Erdnussbutter
 Erdnussbutter wurde vom amerikanischen Arzt John Harvey Kellogg (dem Erfinder der Cornflakes) etwa zu Beginn des 20. Jahrhunderts bei der Suche nach einem nahrhaften Lebensmittel für zahnlose Patienten erfunden. Erdnussbutter enthält nach amerikanischen Lebensmittelvorschriften mindestens 90 % Erdnüsse, zu deren Süßungsmittel und Stabilisatoren hinzukommen. Allergiker, die auf Erdnussbutter verzichten müssen, finden eine geschmackliche Alternative in Sunbutter.

Erdnussbutter wird auch als Erdnusscreme, Erdnussmus oder als Erdnusspaste bezeichnet. Sie ist ein energiereicher Brotaufstrich, dessen Hauptbestandteil die gemahlene Erdnüsse sind.

Mehr zu Erdnussbutter in unserem Lebensmittellexikon!

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Salat:

Fortsetzung: Asia-Nudelsalat aus dem Glas mit Erdnussdressing

Anschließend teilen Sie den Pak-Choi in einzelne Blätter, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und blanchieren die Blätter in wenig kochendem Wasser etwa 2 Minuten. Jetzt gießen Sie die Pak-Choi-Blätter ebenfalls durch ein Sieb ab und schrecken sie auch sofort mit kaltem Wasser. Dann lassen Sie die Blätter gut abtropfen.

Während des Abtropfens des Pak-Choi schälen Sie die Möhren und den Rettich, spülen beide Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie dann in Julienne-Streifen. Alternativ können Sie sie auf einer Reibe oder mit Hilfe einer Mandoline grob raspeln.

Dann halbieren Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist fast immer etwas Erde versteckt) und schneiden die Wurzelenden der Frühlingszwiebeln ab. Danach schneiden Sie die Frühlingszwiebeln längs in feine Julienne (Streifen).

Nun spülen Sie den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln.

Dann geben Sie die Bohnensprossen in ein weiteres Sieb, spülen sie ebenfalls gut mit kaltem Wasser ab und lassen die Sprossen gut abtropfen. Danach teilen Sie das Dressing gleichmäßig auf die Gläser auf und verteilen darauf die gut abgetropften und ausgekühlten Nudeln.

Die Möhrenstücke, den Pak Choi und den Rettichstreifen darauf schichten Sie bitte darauf. Dann bestreuen Sie die Zutaten mit Sprossen, Frühlingszwiebeln und Erdnuskernen und geben danach die Korianderblättchen darauf.

Lassen Sie die Gläser im oberen Viertel frei, damit Sie sie gut durchschütteln können. So lassen sich die Zutaten vor dem Essen optimal vermischen. Zum Schluss stellen Sie die verschlossenen Gläser bis zur Verwendung und schütteln sie unmittelbar vor dem Servieren gründlich durch, bis sich alle Zutaten gut miteinander vermischt haben.

Unser Tipp:

Sie können diesen Salat zum Beispiel beim Lunch im Büro oder beim Picknick direkt aus dem Glas servieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Rettich

Rettich stammt wie das Radieschen aus Vorderasien. Seine Wurzeln sind rund, Spindel oder zapfenförmig, bis zu 30 Zentimeter lang und von weiß über rot bis schwarz. Rettich hat einen brennenden Geschmack und das Fleisch ist stets weiß. Es enthält sehr viel Vitamin C und Kalium.

Man verwendet Rettich als Rohkost zu Brot und in Salaten. Auch nutzt man Rettich als Rettichauflauf oder für Suppen.

Achtung:

Rettich wirkt antireumatisch, appetitanregend und fördert die Verdauung. Außerdem hat Rettich positive Auswirkungen bei Gallen- und Leberleiden.

Salat:

Erfrischender Linsensalat (glutenfrei und vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Linsen, braune, zum Beispiel Berglinsen
2 mittelgroße Tomaten, oder 200 Gramm Kirschtomaten
6 Radieschen
2 Möhren
1 Zwiebel, rot
½ Salatgurke
3 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel, gehäuft Petersilie, gehackte
5 Esslöffel Olivenöl, hochwertiges
etwas Sesamöl, von geröstetem Sesam
4 Esslöffel Balsamico
2 Esslöffel Agavensirup
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell etwas Frischhaltefolie

Weichen Sie die Linsen am Vortag für mehrere Stunden in kaltem Wasser ein, bis sie anfangen aufzuquellen. Dann schütten Sie die Linsen durch ein Sieb und schütten das Wasser weg. Die Linsen kochen Sie jetzt in einem Topf mit frischem Salzwasser gar. Je nach Sorte und Einweichzeit kann das natürlich variieren. Wir haben übrigens mit Berglinsen die besten Erfahrung gemacht: 3 Stunden einweichen, dann etwa 15 Minuten kochen. So werden sie perfekt (weich und doch nicht matschig). Anschließend geben Sie die Linsen in ein Sieb und lassen sie gut abtropfen und abkühlen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Aceto Balsamico
Eine der edelsten Essig-Spezialitäten aus den sehr Zuckerreichen italienischen Weintrauben. Süßsauer, gehaltvoller, intensiver und kräftiger Geschmack. Sehr teuer wegen der sehr aufwendigen und kostspieligen Herstellung.

Verwendung: Besonders für Carpaccio, Tomaten mit Mozzarella oder mariniertes Gemüse.

Achtung: Reift mindestens 12 Jahre in Holzfässern.

Salat:

Fortsetzung: Erfrischender Linsensalat (glutenfrei und vegan)

Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und raspeln die Möhren auf einer Küchenreibe in eine große Schüssel. Die Tomaten spülen Sie bitte ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz, schneiden die Tomaten in kleine Würfel und geben sie zu den anderen Zutaten. Danach spülen Sie die Radieschen mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielen, halbieren die Radieschen und schneiden die Hälften in Scheibchen. Jetzt spülen Sie auch die Gurke mit kaltem Wasser ab, halbieren sie erst, schneiden die Gurken dann in Längsstreifen, schneiden sie danach in Stückchen und geben die Zutaten in die Salatschüssel. Nun ziehen Sie noch die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel und vermischen die Zwiebelwürfel mit den anderen Zutaten gut.

Danach rühren Sie bitte das Dressing an:

Dafür verrühren Sie das Tafelsalz, den Pfeffer, den Essig und den Agavensirup gut miteinander in einer Schüssel und fügen das Olivenöl nach und nach dazu. Jetzt peppen Sie das Dressing mit ein paar Tropfen des Sesamöls auf. Darf wird recht würzig werden, der Salat verschluckt noch einiges der Würze. Das Dressing vermengen Sie dann gut mit dem Gemüse und servieren den Salat danach Ihren Gästen.

Jetzt heben Sie die Linsen unter, verzieren das Gericht mit der Petersilie und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wenn der Salat mit Folie abgedeckt im Kühlschrank etwas Zeit zum Durchziehen hat, schmeckt er unseren Gästen umso besser. Dem servieren schmecken Sie den Salat aber bitte nochmal ab.

Das Gemüse können Sie natürlich variieren. Auch Paprikaschoten passen sehr gut zu diesem Gericht. Beim Dressing können Sie Ihre Kreativität natürlich auch ausleben, einfach ausprobieren.

Das Gericht macht trotz der wenigen Kohlenhydrate sehr gut satt - verführt aber zum immer wieder nachladen, weil es unseren Gästen so lecker schmeckt. Doch das mit gutem Gewissen, da dieser Salat einfach nur gesund ist.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Radieschen**

Radieschen waren schon bei den Ägyptern und Babylonien bekannt und gehören zu den Rettichen. Die meistens roten 2-4 Zentimeter großen, rund bis ovalen Knollen wachsen unter der Erde und haben stets ein weißes Fruchtfleisch. Die ätherischen Senföle geben Radieschen ein scharfen Geschmack. Radieschen enthalten viel Vitamin C und Kalium. Man verwendet Radieschen roh oder im Salat, gegart in Eintöpfen, in Suppen und Omelettes, oder die Blätter wie Spinat.

Achtung:

Radieschen wirken appetitanregend, antirheumatisch und fördern die Verdauung. Außerdem werden Radieschen auch zur Behandlung von Asthma und Bronchitis sowie Gallen- und Leberbeschwerden eingesetzt.

Die Radieschensamen keimen lassen und als delikaten Brotbelag, zu Kräuterquark, zum Würzen von Omelettes, Fisch, Suppen sowie Tofu verwenden.

Aufstrich:

Veganer Ei-Aufstrich

Menge: 1 Portion

100 Gramm Nudeln, glutenfrei (Schär Penne)
 120 Gramm Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
 80 Gramm Mayonnaise, vegan (siehe Tipps)
 1 Esslöffel, gestrichen Senf, mittelscharf
 1 Teelöffel Olivenöl
 4 Esslöffel Mandelsahne (Mandelcreme Cuisine) oder Hafersahne
 3 Esslöffel Gurkenwasser, von Essiggurken
 1 mittelgroße Essiggurke
 ½ Teelöffel, gestrichen Kurkuma
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Kala Namak
 etwas Zimmerknoblauch oder Schnittlauch

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser sehr weich (etwa 5 Minuten länger). Danach gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen). In ein weiteres Sieb geben Sie die Kichererbsen, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen kurz abtropfen. Danach geben Sie die Kichererbsen mit Kurkuma zusammen in eine Schüssel und pürieren beide Zutaten etwas mit einem Pürierstab (das ist ein bisschen mühsam). Dann geben Sie die Nudeln dazu und pürieren das Ganze wieder, sodass aus den Nudeln kleine "Eierstücke" entstehen. Anschließend schneiden Sie die Essiggurke in kleine Stücke und geben sie zusammen mit den restlichen Zutaten sowie den klein geschnittenen Kräutern dazu. Nun mischen Sie mit die Zutaten gut einem Esslöffel unter die pürierte Masse (bitte nicht mehr pürieren!) Danach würzen Sie die Masse vorsichtig mit Kala Namak, bis der typische Eiergeschmack erreicht ist.

Unsere Tipps:

Auch wenn Kala Namak leider schwer zu bekommen ist, haben wir es im Edeka bekommen. Dieser "Eiersalat" schmeckt übrigens auch Nichtveganern sehr gut. Statt Schnittlauch können Sie natürlich auch Petersilie verwenden. Die Menge reicht für etwa 2-3 Personen und der Aufstrich hält sich mit Folie abgedeckt gut ein paar Tage im Kühlschrank.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Nudel (Lebensmittel)
 Nudel ist ein Oberbegriff für eine Vielfalt von gegarten Speisen aus einem Teig meistens auf der Basis von gemahlenem Getreide, von denen ein großer Teil heute unter Teigwaren eingeordnet wird. Nudeln können natürlich verschiedenste Form und Größe aufweisen und mit sehr unterschiedlichen Zutaten hergestellt sein.

Die Gemeinsamkeit aller Nudeln ergibt sich übrigens aus der gemeinsamen Entwicklung, die sich in der gemeinsamen Wortwurzel von Nudel und Knödel widerspiegelt. Das Wort „Nudel“ ist wahrscheinlich eine Abwandlung von „Knödel“ und somit Teil eines großen Stamms deutscher Wörter, die mit der Silbe kn- eine Verdickung ausdrücken (Knoten, Knolle, Knospe, Knauf, Knopf, Knut, Knute, Knüppel).

Aufstrich:**Fortsetzung:** Vegane Mayonnaise ohne Soja

Menge: 1 Portion

20 Gramm Sonnenblumenkerne

50 Gramm Wasser

250 Gramm Speiseöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Mahlen Sie die Sonnenblumenkerne so fein wie möglich und geben Sie sie in einen hohen Behälter. Dann fügen Sie das Wasser hinzu und senken einen Pürierstab in das hohe Gefäß ab. Danach verrühren Sie das Wasser und die Sonnenblumenmehl und halten das Gefäß etwas schräg, etwa 30 Grad und fügen langsam das Speiseöl hinzu. Nach kurzer Zeit entsteht eine schön feste Masse. Ist die Masse fest, brauchen Sie kein weiteres Speiseöl mehr hinzufügen.

Jetzt können Sie eventuell Gewürze, Tafelsalz, Essig, Tomatenmark und vielerlei Zutaten hinzugefügt werden.

Diese "Mayonnaise" ist abgedeckt im Kühlschrank etwa 8 Tage stabil. Sie kann übrigens nicht schlecht werden, da kein Ei enthalten ist.

Nährwerte pro Portion

kcal 2306

Eiweiß 5,22 Gramm

Fett 255,26 Gramm

Kohlenhydrate 6,95 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Senf**

Senf ist ein scharfes Gewürz, das aus den Samenkörnern des Weißen, Braunen sowie des Schwarzen Senfs hergestellt wird. Genutzt werden reine Senfkörner (ganze Samen), Senfpulver (gemahlene Samen) und vor allem auch die aus den mehr oder weniger fein gemahlene Samen. Außerdem kommen weitere Zutaten zur bereiteten Würzpaste, auch „Tafelsenf“ oder „Mostrich(t)“ genannt, hinzu. Das Wort Senf ist ein Lehnwort aus dem lateinischen *sin?pi*, das dem gleichlautenden altgriechischen *σίβαπι* entstammt, dessen weitere Wortherkunft allerdings unbekannt ist. Die Senfsamen enthalten etwa 20 bis 36 Prozent nussig-mildes Senföl, 28 Prozent Eiweiß und die Glykoside Sinalbin (Weißer Senf – bildet daraus Bisphenol F) beziehungsweise Sinigrin (Brauner und Schwarzer Senf), die für den scharfen Geschmack und damit auch für die appetitanregende sowie verdauungsfördernde Wirkung verantwortlich sind. Senf kann bei falscher und schlechter Haltung erst nach geraumer Zeit schlecht werden. Doch selbst dann verdirbt er nicht wirklich. Der Grund dafür ist, dass bei des Senfes Essig benutzt wird – und Essig ist bekanntlich ein Konservierungsmittel. Deshalb wird Senf im eigentlich nicht schlecht – aber sein Geschmack kann sich verschlechtern ! Umso länger Sie Senf im dunklen Kühlschrank aufbewahrt wird, desto länger ist er haltbar und auch schmackhaft.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppe:

Milchsuppe, Hirse

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse, etwa 150 Gramm

1 Liter Soja-Drink naturell

100 Gramm Mais

etwas Tafelsalz

90 Gramm Zucker

½ Teelöffel Vanillepulver

450 Gramm Apfelmus, frisch

Spülen Sie die Hirse in einem Sieb mit warmem Wasser aus, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen. Dann geben Sie die Hirse in einen Topf mit kochendem Wasser, lassen sie 1 x aufkochen (und stellen einen Holzkochlöffel hinein weil die Zutaten dann nicht über kochen), schalten Hitze sehr klein und schließend den Topf mit einem Deckel. Nach etwa 6 Minuten stellen Sie die Kochstelle aus, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche und lassen die Hirse ausquellen.

Nun geben Sie den kalten Sojadrink, den in einem Mixer gemahlene Mais sowie die anderen trockenen Zutaten in einen weiteren Topf und lassen sie rührend etwa 2-3 Minuten ohne Deckel kochen. Nach der angegebenen Zeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, geben die aufgelockerte Hirse bei und verrühren die Zutaten. Danach rühren Sie noch das Apfelmus unter, richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Hirse**

Hirse sind kleine, rundliche, spelzige Körner (2 bis 5 Millimeter) die allein nicht backfähig ist. Es gibt Fingerhirse, Kolbenhirse, Mohrenhirse, Perlhirse, Rispenhirse und Zwerghirse. Sie wird in tropischen Regionen (daher trockenen Gebieten) angebaut und in Flocken, Grieß oder Mehl gehandelt.

Das ganze Korn wird für Brei, Grütze und Fladen verwendet. Außerdem nutzt man Hirse zur Gewinnung von Alkohol, Stärke oder nimmt sie als Vogelfutter.

Kochen:

Buchweizen oder Hirse kochen

Menge: 1 Portion

- 1 Tasse Buchweizen-Körner oder Hirsekörner (zum Beispiel 160 Gramm)
- 2 Tasse Wasser, kochendes

Buchweizen:

Bringen Sie 2 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen und geben Sie 1 Tasse Buchweizenkörner dazu. Dann lassen Sie die Zutaten aufkochen. Vorsicht, das kocht schnell über den Rand!

Wenn es anfängt zu kochen, stellen Sie einen Holzkochlöffel hinein und nehmen den Topf kurzfristig von der Kochstelle damit sich alles beruhigt. Nun stellen Sie den Topf wieder auf die jetzt reduzierte Hitze und lassen den Kochlöffel vorsichtshalber drin. Wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist stellen Sie die Hitze bitte aus, nehmen den Kochlöffel raus, geben einen Topfdeckel auf den Topf und lassen den Buchweizen ausquellen. Der wird schön trocken und körnig.

Hirse:

Während des Ausquellens geben Sie die Hirse in ein Topf und spülen sie mit kochendem Wasser ab, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, sonst bereiten Sie die Hirse so wie den Buchweizen zu (nur die Garzeit ist kürzer).

Unsere Tipps:

Bitte salzen Sie den Buchweizen oder die Hirse erst nach dem Kochen!

Es gibt Hunderte von Kochrezepten für diese beiden Arten, wir haben etliche getestet, diese sind für unsere Zwecke am besten geeignet.

Nährwerte pro Portion

kcal 205

Eiweiß 5,86 Gramm

Fett 1,04 Gramm

Kohlenhydrate 42,59 Gramm

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Mais**

Mais ist Kolbengetreide, das bereits vor mehr als 8000 Jahren in Zentralamerika bekannt war. Maismehl ist alleine nicht backfähig. Mais enthält sehr viel ungesättigte Fettsäuren, viel Folsäure, sehr viel Mineralstoffe und ist reich an Ballaststoffen.

Folgende Maisarten gibt es:

Gemüsemais, Popcornmais, Hartmais, Zuckermais und Zahnmais.

Mais wird hauptsächlich in Amerika angebaut.

Man macht aus Mais zum Beispiel Cornflakes, geröstete, gegrillte Maiskolben, Maisgrieß (feiner Grieß = Polenta; grober Grieß = Kukuruz), Gemüsemais (roh oder eingelegt), Maiskeimöl, Maisstärke, Popcorn oder Viefutter.

Kochen

Fenchel mit glutenfreier Möhrensauce

Menge: 1 Portion

200 Gramm Möhren, geschälte
80 Gramm Zwiebeln
2 Teelöffel Olivenöl
1 Esslöffel Tomatenmark, aus der Tube
125 Milliliter Gemüsebrühe, gekörnte
250 Gramm Fenchel, geputzter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zucker

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Möhren in Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 1 Teelöffel Olivenöl in einem kleinen Topf und dünsten die Zwiebel sowie die Möhren darin an. Nun rühren Sie das Tomatenmark ein, rösten es ein wenig an und löschen die Zutaten mit Gemüsebrühe ab. Danach garen Sie das Gemüse mit einem Deckel zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze.

Während des Garens spülen Sie bitte den Fenchel mit kaltem Wasser ab, schneiden ihn dann in Scheiben und braten den Fenchel in einer Pfanne in 1 Teelöffel heißem Olivenöl von jeder Seite etwa 3-4 Minuten an (mit Deckel). Anschließend würzen Sie den Fenchel mit Tafelsalz und Pfeffer und heben 1 Esslöffel Möhrenwürfel aus dem ersten Topf heraus. Den Rest der Möhren pürieren Sie jetzt bitte in der Brühe. Dann geben Sie den 1 Esslöffel Möhrenwürfel hinzu und schmecken die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss richten Sie den Fenchel auf einem vorgewärmten Teller an, übergießen ihn mit etwas Sauce und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal 232

Eiweiß 6,68 Gramm

Fett 11,17 Gramm

Kohlenhydrate 26,17 Gramm

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Tomatisieren:

Tomatisieren (nicht zu verwechseln mit Tomatieren) ist ein Versetzen mit Tomatenmark. Kurz vor dem Ablöschen wird etwas Tomatenmark oder etwas Tomatenpüree eingerührt und kurz mitgeröstet. Damit erhalten dunkle Saucen oder dunkle Fond eine noch kräftigere dunkle Farbe. Ein Löffel Tomatenmark vor dem Ablöschen der Knochen und des Gemüses dazu und die Sauce oder der Fond erhält nach dem Anrösten eine kräftige dunkle Farbe.

Unsere Tipps:

Tomatenmark mit einer Prise Zucker oder Honig anrösten, das entfernt die Säure und hebt den Geschmack von Tomaten hervor. Das Tomatenmark sollte nicht zu dunkel geröstet werden, weil es sonst bitter wird. Noch dunkler und voller wird der Fond oder die Sauce, wenn das Tomatenmark mehrmals mit gutem Rotwein abgelöscht wird. Die Flüssigkeit lassen Sie dann einkochen, geben erneut etwas dazugeben und wiederholen diese Schritte so lange wiederholen, bis die gewünschte dunkle Farbe erreicht ist.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Glutenfreie Champignon-Brokkoli-Pfanne

Menge: 2 Portionen

1 Schuss Rapsöl
1 mittelgroße Zwiebel, rot
500 Gramm Brokkoli
400 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl, glutenfrei
150 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)
2 Teelöffel (gehäuft) Kastanienmehl
1 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnt
nach eigenem Belieben Cayennepfeffer
eventuell Tafelsalz

Spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn kurz abtropfen und teilen Sie den Brokkoli in kleine Röschen. Dann befreien Sie auch den Stiel von der holzigen Rinde und schneiden ihn klein. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in nicht zu dünne Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel.

Nun garen Sie den Brokkoli in der Mikrowelle nach Herstellerangaben (bei uns 900 Watt = 5 Min.) Wenn Sie keine Mikrowelle haben, können Sie den Brokkoli natürlich auch in einem Topf mit etwas heißem Speiseöl garen.

Dann erhitzen Sie in einer großen beschichteten Pfanne das Rapsöl und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie die Pilze dazu, braten sie etwas an und löschen die Zutaten mit gekörnter Gemüsebrühe ab. Gewürzt wird das Ganze jetzt mit Cayennepfeffer (mit dem Cayennepfeffer müssen Sie sich bitte herantasten). Legen Sie keinen Deckel auf die Pfanne, sonst ziehen die Pilze zu viel Wasser.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Rote Bete**

Rote Bete sind fleischige, runde bis birnenförmige Knollen, die bis zu 600 Gramm schwer werden können. Sie haben ein purpurrotes Fruchtfleisch.

Die Knollen verwendet man meistens als Rohkost, die Blätter wie Spinat. Der rote Farbstoff in den Knollen nutzt man als Lebensmittelfarbe (zum Beispiel bei Heringssalat).

Achtung:

Rohe rote Bete kann man nicht einfrieren, gekochte dagegen schon. Rote Beten enthalten unter anderen viel Kalium, Vitamin A und C sowie Eisen und wirken appetitanregend. Außerdem helfen Rote Bete bei Anämie und Kopfschmerzen. Urin und Stuhl verfärben sich nach dem Genuss von Rote Beten vorübergehend, das ist aber harmlos.

Kochen:**Fortsetzung:** Glutenfreie Champignon-Brokkoli-Pfanne

Anschließend geben Sie die Hälfte der Mandelmilch zu den Pilzen und heben den Brokkoli ohne das Kochwasser unter die Pilze.

Mit dem Rest der Mandelmilch rühren Sie bitte das Maronenmehl glatt und rühren es zum Binden in die Pilzpfanne ein. Danach nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle und würzen das Gericht eventuell noch mit etwas Tafelsalz nach.

Zum Schluss richten Sie die Champignon-Brokkoli-Pfanne auf vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen als Hauptspeise oder als Gemüsebeilage.

Unser Tipp:

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

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: Rote Bete

Verwendung und Inhaltsstoffe

Die auffällige rote Farbe beruht hauptsächlich auf der hohen Konzentration des Glykosids

Betanin aus der Gruppe der Betalaine. In der Vergangenheit wurde die Rote Bete auch als Färberpflanze eingesetzt.

Betanin verwendet man als Naturfarbstoff für Lebensmittel (E162), es ist allerdings nicht sehr hitzebeständig.

Aufgrund ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen-

und vor allem

Folsäuregehalts ist die Rote Bete ein gesundes Gemüse, das gegart als Beilage

gereicht oder roh für Salate verwendet wird.

Ferner ist die Rote Bete ein Bestandteil von Labskaus

(Norddeutschland, Nordeuropa) und Borschtsch (Osteuropa).

Die Blätter können gekocht gleichfalls verzehrt werden.

Kochen:

Rote Bete Pesto mit gerösteten Erdnüssen

Menge: 5 Portionen

1 Rote Bete, roh
 60 Gramm Erdnüsse, ungesalzen
 1 Zweig Rosmarin, frisch
 2 Esslöffel Zitronen, unbehandelt
 40 Milliliter Sonnenblumenöl
 1 Esslöffel Weißweinessig, veganer
 1 Teelöffel Agavendicksaft
 etwas Tafelsalz
 1 Messerspitze Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Zehe Knoblauch

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Zuerst schälen Sie die Rote Bete (mit Handschuhen weil die Rote Bete abfärbt) und schneiden sie in kleine Stücke. Die Stücke kochen Sie danach in einen kleinen Topf mit etwas Wasser etwa 10 Minuten bissfest. Während dessen rösten Sie die Erdnüsse und den klein geschnittenen Rosmarin in einer Pfanne ohne Speiseöl.

Die bissfest gegarte Rote Bete inklusive des Kochwassers geben Sie nun in einen Becher. Danach geben Sie auch die Erdnüsse, den Rosmarin und die restlichen Zutaten dazu und mixen zum Schluss alles mit dem Pürierstab gut durch bevor Sie das Pesto weiter verwenden.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: Rote Bete

Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen (Calciumoxalat-Steine) neigen, z. B. Morbus-Crohn-Patienten, sollten Rote Bete und verwandte Gemüsesorten nur in Maßen genießen, da sie reich an Oxalsäure ist. Außerdem kann die Rote Bete, die nennenswerte Mengen von Nitraten einlagert, bei falscher Lagerung Nitrite bilden. Die in Frischpresssaft von Roter Bete enthaltenen Nitrate werden für einen blutdrucksenkenden Effekt insbesondere bei Männern verantwortlich gemacht. Beim Verzehr größerer Mengen können sich Urin und Darmausscheidungen durch das Betanin kurzzeitig rötlich färben, was aber völlig harmlos ist.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Vegane und glutenfreie Gemüse-Erdnuss-Mandel-Pfanne

Menge: 2 Portionen

2 mittelgroße Möhren
 1 mittelgroße Pastinake
 1 mittelgroßer Kohlrabi
 1 kleiner Brokkoli
 1 kleine Paprikaschote
 2 Esslöffel Petersilie, gehackt
 2 Esslöffel Erdnussmus
 175 Milliliter Wasser
 4 Esslöffel Sojasauce, glutenfrei
 2 Teelöffel Zitronensaft
 etwas Zucker
 ½ Teelöffel, gestrichen Gemüsebrühe, gekörnt
 1 Handvoll Mandeln, ganz, geschält
 4 Esslöffel Erdnussöl oder Kokosöl, oder gemischt
 etwas Tafelsalz
 etwas Chiliflocken

Schälen und spülen Sie das Gemüse ab und schneiden Sie es in Stücke.

Dann rösten Sie die Mandeln in einer Pfanne ohne Speiseöl leicht an und stellen sie zum Abkühlen auf einen tiefen Teller.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten das Gemüse, bis auf die Pastinake, bei mittlerer Hitze an. Dabei müssen Sie bitte immer wieder mit dem Kochlöffel umrühren. Die Pastinake geben Sie bitte erst nach der halben Garzeit dazu, eventuell auch die geputzte Paprika (dafür halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stiel und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden). Wenn das Gemüse nach Geschmack gar ist, wir servieren es noch mit etwas Biss, geben Sie das Erdnussmus (keine Erdnussbutter) und Wasser dazu und verrühren die Zutaten. Die restlichen Zutaten geben Sie mit dazu und schmecken das Gericht anschließend ab. Die Mandeln mischen Sie bitte erst am Schluss vor dem Servieren kurz unter und servieren danach das Gericht Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Pastinake Die Pastinake wurde schon in der Steinzeit verzehrt. Sie hat einen süßlich-würzigen Geschmack. Pastinaken gehören zur Familie der Möhren und der Petersilie. Erntezeit ist der Herbst, jedoch kann man sie auch im Winter kaufen. Pastinaken haben einen feinnussigen, würzigen Geschmack und beinhalten u.a. Folsäure, Kalium, Vitamin C. Pastinaken sind gebraten sehr bekömmlich, aber auch zu Suppen, Eintöpfen oder anderen Gemüsegerichten sind sie zu empfehlen. Als Salat, gerieben oder gehobelt oder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten schmecken sie hervorragend. Auch frittiert sind sie z.B. als Fingerfood sehr gut. Man verwendet die Blätter der Pastinake wie Petersilie als Gewürz, die Knolle wie Sellerie. Achtung: Pastinaken werden etwas süßer nach dem ersten Frost. Sie enthalten reichlich ätherische Öle, Kohlenhydrate, Kalium sowie Folsäure. Pastinaken wirken antirheumatisch, entkrampfend und harntreibend.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Hirse-Möhren-Bratlinge

Menge: 1 Portion

280 Gramm Hirse, gekocht, etwa 80 Gramm Trockengewicht

100 Gramm Sonnenblumenkerne, leicht rösten

200 Gramm Möhren

2 Pfefferschoten, eingelegte, klein schneiden

50 Gramm Zwiebeln

150 Gramm Kichererbsen, mahlen

1 Teelöffel Schwarzkümmel, mit mahlen

2 Teelöffel Kräutersalz

etwas Zucker

etwas Wasser, nach Bedarf

etwas Speiseöl, zum Braten

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem Küchentuch trocken und raspeln Sie sie mit einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel bevor Sie die Zwiebelwürfel mit in die Schüssel geben. Dann schneiden Sie bitter die eingelegten Pfefferschoten klein und geben sie auch in die Schüssel. Anschließend rösten Sie die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Speiseöl und geben sie ebenfalls in die Schüssel.

Nun fügen Sie die Hirse, das und den Zucker hinzu, vermischen die Zutaten mit einem Esslöffel, schmecken sie ab und würzen das Ganze eventuell nach. Vorsicht, geben Sie immer nur ein wenig Wasser dazu, da nicht viel dabei ist, was Flüssigkeit aufnehmen kann. Dabei können Sie übrigens gleich feststellen, wie viel Wasser Sie noch benötigen, damit die Bratlinge nicht auseinander fallen.

Jetzt formen Sie mit den Händen 10 Bratlinge und erhitzen nebenbei das Speiseöl in der vorher gebrauchten und sauberen Pfanne. Dann bräunen Sie die Bratlinge in dem heißem Speiseöl bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, drehen sie des öfteren mit einem Pfannenwender um weil die Bratlinge sonst zu schnell dunkel werden (deshalb benötigen Sie auch viel Speiseöl). Wenn die Hirse-Möhren Bratlinge außen knusprig, innen saftig sind richten Sie sie auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Tofu

Tofu wird auch als Doufu bezeichnet und ist Quark aus Sojamilch. Tofu ist seit mehr als 2000 Jahren

Grundnahrungsmittel in China und später auch in Japan, Korea, Thailand sowie Vietnam. Man verwendet Tofu in Salaten, als Suppeneinlage, gebraten, frittiert, geräuchert oder als Süßspeise.

Naturbelassenen Tofu gibt es mittlerweile fast in jedem Supermarkt. Mehr Auswahl bieten die Naturkostläden oder die Reformhäuser. Hier bekommt man auch Räuchertofu, Seidentofu und gewürzten Tofu. Tofu ist, freundlich gesagt, sehr neutral im Geschmack. Du kannst ihn in der Regel nicht einfach aus der Packung nehmen und so zubereiten, wie er ist.

Das heißt, du musst beim Würzen Gas geben. Tofu saugt jeden Geschmack dankbar auf, sodass man viel mit ihm anstellen kann.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Sauerkraut-Bratlinge

Menge: 3 Portionen

Das Rezept ergibt etwa 10 Bratlinge.

200 Gramm Tofu, naturell
 1 mittlere Zwiebeln
 1 Esslöffel Margarine (vegan)
 250 Gramm Sauerkraut
 ½ Teelöffel Gemüsebrühe
 ½ Teelöffel Kümmel, gemörsert
 100 Gramm Buchweizen, gemahlen
 10 Pfefferkörner, gemörsert
 nach eigenem Belieben Kräutersalz, 1-2 Teelöffel
 etwas Zucker
 etwas Speiseöl zum Braten

Ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden Sie sie in Würfel und braten Sie die Zwiebelwürfel in einem Esslöffel heißer Margarine in einer Pfanne an. Dann zerkleinern Sie den Tofu in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer, geben ihn mit in die Pfanne und braten den Tofu, bis er etwas trocken ist und sich die Farbe ein wenig geändert hat. Nach dem Braten geben Sie die Zutaten bitte in eine Schüssel (Sie können die verwendete Schüssel nehmen um Geschirr zu sparen).

Anschließend wiegen Sie das Sauerkraut mit einem Wiegemesser klein (Wenn Sie kein Wiegemesser haben können Sie das Sauerkraut auch mit einem großem Küchenmesser klein schneiden), geben die Gemüsebrühe, den Kümmel, den Buchweizen, die Pfefferkörner, den Zucker und 1 Teelöffel Kräutersalz dazu und mischen die Zutaten zu einem festen Teig. Diesen Teig schmecken Sie danach nochmal mit Kräutersalz ab, formen mit nassen Händen flache Bratlinge und erhitzen nebenbei das Speiseöl in einer Pfanne. Jetzt braten Sie die Bratlinge im heißen Speiseöl an und reduzieren die Hitze, sonst werden die Bratlinge zu dunkel.

Zum Schluss richten Sie die Sauerkraut-Bratlinge auf vorgewärmten flachen Tellern an, geben eventuell gekochte Salzkartoffeln als Beilage dazu und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal 397

Eiweiß 16,73 Gramm

Fett 19,71 Gramm

Kohlenhydrate 37,29 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: Tofu

Der Tofu schmeckt heiß oder kalt, süß oder herzhaft, und er verträgt alle Zubereitungsarten: Man kann ihn roh essen, braten, frittieren, dämpfen, grillen oder kochen.

Tatsächlich ist Tofu nichts anderes als Quark aus Sojamilch, Genauer gesagt entsteht aus Sojabohnen durch Einweichen in Wasser, Aufkochen mit Salz und Pressen eine zart beigefarbene „Milch“ – aus rechtlichen Gründen wird sie als „Drink“ bezeichnet. Dieser Soja-Drink wird erhitzt und mit Gerinnungsmittel versetzt.

Durch Tofu Nierensteine zu bekommen, ist mehr als unwahrscheinlich. Die Gefahr, die von Sojaprodukten ausgeht, liegt woanders. Wer seinen Eiweißbedarf weitgehen über Tofu deckt – oder einfach gerne Soja-Erzeugnisse isst – muss aber keine Angst haben, ebenso wie He Dong eines Tages auf dem OP-Tisch zu liegen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Italienischer Herbsteintopf

Menge: 5 Portionen

4 Lauchzwiebeln/Porree
 8 rote Schalotten
 8 Knoblauchzehen
 2 Paprikaschoten
 1 ½ Kilogramm Hokkaidokürbisse
 1 Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
 800 Gramm Tomaten
 ½ Kilogramm Bohnen, am besten frisch
 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
 ½ Kilogramm Champignons
 2 Esslöffel Weißmehl (glutenfrei)
 ½ Liter Gemüsebrühe
 ½ Liter Wasser
 1 Esslöffel Zucker oder Zuckeraustauschstoff (zum Beispiel Stevia)
 2 Esslöffel Olivenöl
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Bund Petersilie
 etwas Thymian
 etwas Olivenkraut
 etwas Chilipulver oder Chiliflocken

Außerdem:

eventuell eine kleine gemahlene Vanilleschote

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem Küchentuch trocken und schneiden Sie sie in Würfel. Dann geben Sie die Kartoffeln in 0,5 Liter kaltes Salzwasser. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Nun halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in kleine Halbringe. Anschließend geben Sie den Lauch zusammen mit der Gemüsebrühe zu den Kartoffeln in den Topf.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: Tofu

Achtung:

Geschmacklich ist Tofu fast neutral. Deshalb lässt sich Tofu vielfältig kombinieren und ist beliebte Eiweißquelle und Fleisch-beziehungsweise Fischersatz für Vegetarier, Veganer und vorübergehend Fastende. Tofu enthält kaum Fett, viel Protein und Calcium sowie Vitamine. Außerdem enthält Tofu viel Eisen, kein Cholesterin, und das enthaltene Fett besteht überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren.

Durch Tofu Nierensteine zu bekommen, ist übrigens mehr als unwahrscheinlich. Die Gefahr, die von Sojaprodukten ausgeht, liegt woanders. Wer seinen Eiweißbedarf weitgehend über Tofu deckt – oder einfach gerne Soja-Erzeugnisse isst – muss aber natürlich keine Angst haben, eines Tages auf dem OP-Tisch zu liegen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:**Fortsetzung 1: Italienischer Herbstteintopf (glutenfrei und vegan)**

Bei frischen grünen Bohnen: Entstielen Sie die Bohnen und geben Sie sie mit dem Bohnenkraut in einen weiteren Topf. Danach fügen Sie etwas Tafelsalz und ein bisschen Zucker hinzu, übergießen die Bohnen mit kochendem Wasser und lassen sie etwa 15 Minuten kochen. Nach der Kochzeit gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb ab, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen) und stellen sie beiseite.

Das Kartoffelgemisch erhitzen Sie nun bitte in einem weiteren mit Deckel verschlossenen Topf. Während der Topf erhitzt wird spülen Sie die Tomaten in einem Sieb mit kaltem Wasser ab, lassen sie abtropfen und schneiden die Tomaten in Würfel. Sobald der Topf kocht, entfernen Sie den Deckel, geben die gewürfelten Tomaten hinzu und lassen sie bei mittlerer Hitze köcheln.

Jetzt ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab, schneiden beide Zutaten (getrennt voneinander) in Würfel und putzen die Champignons (siehe Tipp) bevor Sie die Pilze ebenfalls in Würfel schneiden. Danach erhitzen Sie wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne und braten die Pilze mit den Tomatenwürfeln darin etwa 10 Minuten.

Dann geben Sie die Zutaten aus der Pfanne in den Kartoffeltopf und kochen sie mit. Danach zupfen Sie die Bohnen mit einem kleinem Küchenmesser (Sie brauchen nur die Stiele abzuschneiden und die Fäden ziehen, falls die noch vorhanden sind), zupfen den mit kaltem Wasser abgespülten und trocken geschüttelten Thymian von den Stielen, erhitzen 4 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne und dünsten das Olivenkraut sowie den Thymian darin an. Nun geben Sie das und den Thymian ebenfalls in den Kartoffeltopf und lassen den Eintopf etwa 60 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.

In der Zwischenzeit spülen Sie den Kürbis aus und schneiden die unschönen Stellen aus der Schale. Danach zerteilen Sie den Kürbis, entkernen ihn und schneiden ihn in Würfel. Die Kürbisschale können Sie übrigens prima mitessen.

Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Tomate**

Tomaten sind essbare Beerenfrüchte (siehe auch Fruchtgemüse). Weltweit gibt es mehr als 3000 Tomatensorten. Tomaten sind meistens rot, aber auch gelb, grün, lilarötlich, orange oder weiß. Der Geschmack von Tomaten ist unterschiedlich: saftig, säuerlich, süßlich oder leicht bitter. Reife Tomaten enthalten viel Vitamin A, C, Biotin und Folsäure. Außerdem sind Tomaten reich an sekundären Pflanzenstoffen (zum Beispiel Lycopin). Die Handelstypen von Tomaten sind: Fleischtomaten, Kirschtomaten (Cocktailtomaten), ovale Tomaten und rundliche Tomaten (Stabtomaten).

Man verwendet Tomaten zum Rohverzehr, in Suppen, Salaten, gedünstet als Gemüsebeilage, in Ketchup, Konserven, in Tomatenmark, als Pulver oder als Saft.

Unser Tipp: Die Tomate besitzt übrigens nicht nur sehr hohe Mengen Vitamin C, sondern auch zahlreiche B-Vitamine, welche natürlich die Konzentration fördern. Das Eisen der Tomate liefert außerdem Energie und die Folsäure schützt vor Arterienverkalkungen. Auf diese Weise stärkt die Tomate ganz nebenbei Ihr gesamtes Immunsystem.

Kochen:**Fortsetzung 2:** Italienischer Herbsteintopf (glutenfrei und vegan)

Nach etwa 60 Minuten Kochzeit geben Sie die Kürbiswürfel in den Eintopf und lassen den Eintopf weitere etwa 25-30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Währenddessen geben Sie bitte 1 Esslöffel Zucker (oder den Zuckeraustauschstoff) mit in den Eintopf.

Den Eintopf schmecken Sie jetzt mit Olivenöl, Tafelsalz, Pfeffer und Chili ab (das ist die Basiswürze, weitere Gewürze sind natürlich optional. Wir können auch ein kleines Stück gemahlene Vanilleschote empfehlen.

Kurz vor dem Ende der Kochzeit fügen Sie bitte die gehackte Petersilie hinzu, richten den Eintopf dann in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

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

Werbung:

 www.nabu-seelze.de  @NabuSeelze

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Petersilie**

Petersilie ist eine zweijährige Pflanze (siehe auch Kräuter) mit krausen oder auch glatten Blättern. Sie hat ein herb-würziges Aroma, wobei glatte Petersilie würziger als krause Petersilie ist. Petersilie enthält viel Vitamin C. Petersilie enthält neben Kalium, Kalzium und Eisen auch Mangan, das die Stimmung heben soll. Wenn sie grantig sind, nehmen Sie einen Esslöffel Petersilie zu sich, das deckt den Tagesbedarf.

Sie möchten Petersilie einfrieren? Zerkleinern Sie sie, füllen Sie sie in Eiswürfelschalen, lassen Sie Wasser obenauf laufen und ab in die Tiefkühlade. Im Winter brauchen Sie nur einen Würfel nach dem anderen heraus klopfen und schon haben Sie Ihre würzige Geschmacksverfeinerung bei der Hand.

Achtung:

Petersilie wirkt harntreibend, fördert den Appetit und die Verdauung.

Kochen:

Buchweizen-Bratlinge

Menge: 5 Portionen (ergibt etwa 5 Bratlinge)

250-300 Milliliter Buchweizen
 250-300 Milliliter kaltes Wasser
 1 Teelöffel Tafelsalz
 5 Esslöffel Weißmehl, glutenfrei
 1 Zwiebel, klein gewürfelt
 1 Knoblauchzehe
 1 Esslöffel Sojasauce
 3 Esslöffel Speiseöl

Kochen Sie den Buchweizen in einem Topf mit Wasser und Tafelsalz auf. Danach lassen Sie den Buchweizen etwas quellen (das dauert nicht lange - nur bis das Wasser aufgesogen ist). Wenn das Wasser aufgesogen ist rühren Sie das Weißmehl unter den Buchweizen. Nun ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel (getrennt). Die Knoblauchwürfel bestreuen Sie anschließend mit Tafelsalz und verarbeiten sie mit einem großem Küchenmesser zu einer Paste.

Dann verkneten Sie das Buchweizengemisch mit den Zwiebelwürfeln, der Knoblauchpaste (nach Geschmack) und der Sojasauce.

Jetzt formen Sie mit feuchten Händen aus dem Teig Bratlinge und erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne. Danach braten Sie die Bratlinge bitte im heißen Speiseöl von jeder Seite etwa 5-8 Minuten.

Unsere Tipps:

Dieses Rezept ist ideal für Partys, Hamburger und wird auch von vielen Nicht-Veganern gemocht. Der Buchweizen ist übrigens sehr gesund und hat einen kräftigen Eigengeschmack.

Varianten:

Nach eigenem Geschmack können Sie natürlich auch Lauch/Porree, Möhren, Frühlingszwiebeln, Paprika und so weiter mit verwenden. Sie müssen die Bratlinge nur gut abschmecken und auf ausreichende Bindung achten (zum Beispiel mit Weißmehl oder Ei-Ersatz).

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Knoblauch
 Knoblauch sind Zwiebelgewürze die eiförmig und walnussgroße Zwiebeln sind. Sie haben etwa 10-20 dicht zusammenhängende Tochterzwiebeln (Brutzwiebeln, Zehen). Knoblauch verwendet man als Würzmittel für zum Beispiel Fleisch (wie fettes Schweinefleisch oder Lamm), Gemüse, Salat oder Knoblauchbutter.

Achtung:

Das schwefelhaltige ätherische Knoblauchöl (Allicin) wird nach dem Verzehr über die Haut und die Schleimhäute ausgeschieden und führt zum unangenehmen Knoblauchgeruch. Es beeinflusst aber auch positiv den Cholesterinspiegel sowie das Herz-Kreislaufsystem. Knoblauch wirkt außerdem abführend und hilft unter anderem bei Bronchitis, Bluthochdruck, Koliken, Magen- sowie Verdauungsbeschwerden.

Kochen:

Quiche mediterraner Art

Menge: 1 Portion

1 Paket Pizzateig (Lizza-Teigplatte, low carb, glutenfrei)
nach eigenem Belieben etwas Olivenöl

Für die Füllung:

nach eigenem Belieben etwas Olivenöl

1 kleine Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 mittelgroße Aubergine

1 mittelgroße Zucchini

6 Cocktailtomaten

1 mittelgroße Paprikaschoten, rot

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Oregano

etwas Basilikum

etwas Thymian

etwas Paprikapulver

Für den Guss:

10 Gramm Hefeflocken

65 Gramm Kichererbsenmehl

130 Milliliter Wasser

½ Teelöffel Kala Namak

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Kurkuma

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Kala Namak**

Dieser Eiersatz eignet sich für: Eigengeschmack. Verwenden Sie es zum Beispiel für Rührtofu, vegane Quiches und Omeletts.

Kala Namak ist ein

Gewürz aus der indischen Küche. Es erzeugt durch seinen geringen Schwefelanteil den typischen Ei-Geschmack. Verwenden Sie es zum Beispiel für Rührtofu, vegane Quiches und Omeletts. Tauschen Sie einfach ein Teil des Tafelsalz durch die gewünschte Menge Kala Namak und rühren Sie es unter das Mehl, die Flüssigkeit oder marinieren Sie damit zum Beispiel den Tofu.

Paprikapulver

Paprikapulver wird aus der roten, süßen Paprikaschote gemacht. Daneben gibt es auch gelbe, grüne und violette Gewürzpaprikaschoten, zu den auch Paprikapfeffer und Cayennepfeffer zählen. Sie haben ein milden bis fruchtigem Geschmack. Verschiedene Gewürzpaprikapflanzen wurden schon vor etwa 7000 Jahren in Mittelamerika angebaut.

Kochen:**Fortsetzung:** Quiche mediterraner Art (glutenfrei und vegan)

Dann legen Sie den Boden der Tarteform auf die Lizza-Teigplatte und schneiden sie mit dem Messer passend aus. Danach legen Sie den Boden der Tarteform mit dem Backpapier aus und geben die Teigplatte darauf. Anschließend stechen Sie den Boden mit einer Gabel mehrfach ein (damit die Platten beim Backen nicht hoch kommen) und pinseln ihn mit etwas Olivenöl ein. Den Rest der Platte schneiden Sie in drei gleich breite Streifen und formen damit den Rand der Quiche. Die Enden drücken Sie dabei bitte immer aneinander. Jetzt backen Sie die Quiche etwa 20 Minuten im Backofen vor.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Jetzt schneiden Sie die Paprikaschote ebenfalls in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer Pfanne und braten das Gemüse mit der Zwiebel und den Knoblauchwürfeln an. Wenn das Gemüse gar ist, schmecken Sie es bitte mit den Gewürzen ab.

Nun sieben Sie das Kichererbsenmehl in eine Schüssel und vermischen es mit den Hefeflocken, dem Kala Namak-Salz, einer Prise Pfeffer sowie Kurkuma und rühren das Wasser unter. Dieses Gemisch lassen Sie nach dem Mischen mit einem Küchentuch abgedeckt etwa 15 Minuten stehen.

Danach füllen Sie das Gemüse auf den vorgebackenen Quicheboden, verteilen dann den Kichererbsenguss darauf und heben ihn leicht unter bevor Sie die Quiche im Backofen bei 200 Grad (Oberhitze/ Unterhitze) weitere 30 Minuten backen und dann Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Fortsetzung:****Paprikapulver:**

Paprikapulver ist unverzichtbar in ungarischen Gulasch, aber auch in Suppen, Soßen, Eier und Reisgerichten. Paprikapulver ist aus unserer Küche nicht wegzudenken, aber es gibt verschiedene Geschmacksvarianten. Der bei uns beliebte edelsüße Paprika hat eine feurige, gut färbende Note. Der halbsüße Paprika färbt hingegen nicht sehr stark und hat eine geringere Schärfe. Der Rosenpaprika hingegen hat eine starke Schärfe, färbt auch wenig. Aus Spanien kennt man den Dulce, ein süßliches Gewürz mit geringer Färbung sowie den würzig-scharfen Picante, der gerne für Eintöpfe und herzhaft Gewürztes verwendet wird. Delikatess kommt aus Ungarn, ist mild und sehr gut färbend. Ein naher Verwandter ist Extra, ein Paprikapulver fast ohne jede Schärfe. Achtung: Paprikapulver verbrennt leicht und schmeckt dann bitter. Deshalb sollten Sie Paprikapulver immer erst nach dem Garen hinzufügen. Paprikapulver regt die Speichelbildung und Verdauung an.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Bohnen-Mango-Salsa

Menge: 4 Portionen

4 große Süßkartoffeln
 400 Gramm Bohnen, schwarze
 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
 3 Tomaten
 1 Mango
 1 Frühlingszwiebel oder 2 Schalotten
 etwas Koriander, frisch
 1/2 Limette
 1 Esslöffel Olivenöl
 1/2 Teelöffel Chilipulver
 1/4 Teelöffel Tafelsalz

Außerdem:

etwas Alufolie

Am Vortag weichen Sie die schwarzen Bohnen in ausreichend Wasser etwa 12 Stunden ein, da sich so die Kochzeit verkürzt und die Bohnen schneller gar werden.

Heizen Sie als erstes den Backofen auf 200 Grad Celsius vor. Während des Vorheizens spülen Sie schonmal die Süßkartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch kurz trocken und schneide in jeder Süßkartoffel in der Mitte ein Kreuz mit einem Küchenmesser ein.

Danach wickeln Sie die Süßkartoffeln in die Alufolie ein und backen sie etwa 40 Minuten, eventuell länger, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und halbieren sie mit einem großem Küchenmesser. Dann ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in Würfel. Danach halbieren Sie die Mango und entfernen den Kern bevor Sie das Fruchtfleisch von der Schale befreien und etwas kleiner schneiden.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Bohnen

Als Bohne bezeichnet man übrigens sowohl die runden, teils länglichen oder nierenförmigen Samen als auch die sie umgebende Hülse mitsamt den eingeschlossenen Samen (zum Beispiel Grüne Bohnen, Prinzessbohnen, Ackerbohnen, auch von der Linsen-Wicke) und ebenfalls die gesamte solche Samen bildende Pflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder auch Leguminosae). Es gibt natürlich zahlreiche Gattungen und Arten von Pflanzen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Eigenschaften und Verwendungszwecken, die alle als Bohnen bezeichnet werden. Verschiedene Bohnen sind übrigens bedeutende Nutzpflanzen. Die wichtigsten Bohnen in Mitteleuropa sind die Samen der Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris*).

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Fortsetzung: Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Bohnen-Mango-Salsa

Nun vermischen Sie die Bohnen, das Bohnenkraut, die Tomaten, das Mangofruchtfleisch, die gewürfelten Schalotten, etwas Olivenöl und Koriander in einer Schüssel. Danach pressen Sie den Limettensaft über den Schüsselinhalt und schmecken die Zutaten mit Chili und Tafelsalz ab.

Nach dem Backen entfernen Sie die Folie der Süßkartoffeln und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern mit der Salsa gefüllt.

Nährwerte pro Portion

kcal 518

Eiweiß 9,65 Gramm

Fett 4,73 Gramm

Kohlenhydrate 105,64 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: Bohnen

Manche Bohnen sind allerdings nur nach dem Garen genießbar; durch das Erhitzen werden die gesundheitsschädlichen Lektine zerstört.

Unser Tipp:

Bereiten Sie Bohnen (egal welche) immer mit 1/2 Esslöffel Bohnenkraut zu, das verfeinert den Geschmack der Hülsenfrüchtler.

Bohnenkraut

Bohnenkraut wird wegen seines leicht pfeffrigen Geschmacks auch Pfefferkraut genannt. Man unterscheidet das einjährige „Sommerbohnenkraut“ und das mehrjährige „Winterbohnenkraut“. Bohnenkraut wird als Gewürz (frisch oder getrocknet) für alle Bohnengerichte, aber auch Salate und Lammfleisch, Eintöpfe, Marinaden, Soßen und Wild.

Achtung:

Wegen seines kräftigen und intensiven Geschmacks sollte Bohnenkraut nur sparsam angewendet werden.

Kochen:

Linsen-Süßkartoffel-Curry

Menge: 4 Portionen

1 Stück Sellerie (maximal 1/3 Knolle)
½ Lauchstange (Porre)
2 Zwiebeln
3 große Möhren
3 Knoblauchzehen
2 mittelgroße Süßkartoffeln
250 Gramm Linsen, rote
1 Dose Kokosmilch
4 Esslöffel Currypulver
2 Esslöffel Speiseöl
500 Milliliter Gemüsebrühe

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln Sie den Lauch kurz trocken und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in kleine Scheiben. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit dem Messer in kleine Würfel. Nun putzen Sie den Sellerie. Dafür spülen Sie den Sellerie auch mit kaltem Wasser ab, schneiden mit dem Messer den Blattansatz und gegebenenfalls den vorhandene Wurzelreste ab. Die Schale lässt sich mit einem großen Sparschäler entfernen. Dann schälen Sie 1/3 der Möhren und spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab. Danach schneiden Sie das gesamte Gemüse sehr klein. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie auch sehr klein.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und braten diese Zutaten in einem großen Topf an.

Während des Anbratens schneiden Sie bitte die restlichen Möhren und die mit kaltem Wasser abgespülten Süßkartoffeln in mundgerechte Stücke. Die Möhren schneiden Sie bitte eher etwas dünner, da sie die längste Garzeit haben.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Bleichsellerie
Bleichsellerie ist Stangen- oder Staudensellerie. Seine Stängel haben eine maximale Länge von 40-50 Zentimetern mit kleinen Blättern. Bleichsellerie ist dickfleischig und zart im Geschmack und stammt aus England. Die Bleichung entsteht entweder durch Aufhäufen von Erde auf die Frucht und einer dadurch reduzierten Chlorophyllbildung oder durch Anzüchtung (Selbstbleichung).

Verwendung:
Gemüse, rohe Salate oder als Suppengrün.

Kochen:**Fortsetzung:** Linsen-Süßkartoffel-Curry (glutenfrei und vegan)

Dann geben Sie das Currypulver, die restlichen Möhren und die Süßkartoffeln zu dem Gemüse in den Topf und braten die Zutaten etwa 1 Minute mit. Danach geben Sie die Kokosmilch und die roten Linsen dazu und gießen den Topf jetzt noch mit der Gemüsebrühe auf. Wir haben sie übrigens nach und nach aufgegossen, damit es nicht zu viel Flüssigkeit wird. Anschließend lassen Sie das Linsen-Süßkartoffel-Curry etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Das Gericht ist fertig, wenn das Gemüse weich ist.

Zum Schluss richten Sie das Curry in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Linsen

Linsen sind Hülsenfrüchte (Leguminose) mit einem hohen Anteil an hochwertigem Protein. Bei der Ernte sind Linsen 3-7 Millimeter groß und olivengrün. Je nach Dauer der Lagerung werden Linsen rot oder braun. Angebotsformen von Linsen sind: Nach Größe unterschieden, geschält und ungeschält.

Linsen enthalten viel Eiweiß und Zink und sind leichter verdaulich als Erbsen und Bohnen. Linsen stehen für Geld und Reichtum, daher soll man zu Silvester reichlich Linsen essen. Man verwendet Linsen als Gemüsebeilage oder für Eintopfgerichte.

Achtung:

Linsen enthalten viel Eisen und auch reichlich andere Mineralstoffe sowie sehr viel Folsäure und Kalium. Die Geschmacksstoffe und Ballaststoffe der Linse sitzen in der Schale.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Kokosmilch-Hirsebrei

Menge: 1 Portion

80 Gramm Hirse (Schnellkoch-Hirse)
300 Milliliter Kokosmilch, eventuell 350 Milliliter
etwas Kokosblütenzucker oder Xucker
1 Teelöffel Zimt
nach eigenem Belieben Apfelmus oder frisches Ost, zum
Beispiel Beeren

Die Kokosmilch sollte möglichst nicht zu viel Kokosanteil enthalten, sonst können Sie noch etwas Wasser dazugeben. Dann geben Sie die Kokosmilch in einem Topf, bringen sie zum Kochen und rühren die Kokosmilch immer wieder mit dem Schneebesen gut um, um ein Anbrennen zu verhindern.

Nebenbei wiegen Sie bitte die Schnellkoch-Hirse ab und spülen sie in einem Sieb mit heißem Wasser ab. Sobald die Milch anfängt zu köcheln geben Sie die Hirse, den Kokosblütenzucker oder Xucker und Zimt hinzu, rühren die Zutaten ständig um und lassen sie eine Minute leicht kochen. Die Kochstelle kann dann übrigens schon ausgeschaltet werden (weil Sie ja noch Resthitze haben). Nun lassen Sie den Brei noch 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen.

Wenn der Brei nach der Quellzeit zu dick ist, können Sie noch etwas Kokosmilch hinzufügen und ihn nochmal kurz erhitzen. Wenn der Brei zu dünn ist, lassen Sie ihn einfach weiter bis zur gewünschten Konsistenz quellen.

Anschließend richten Sie den Kokosmilch-Hirsebrei in vorgewärmten tiefen Tellern mit frischem und mit kaltem Wasser abgespülten Obst wie und Beeren oder Apfelmus an. Zum Schluss geben Sie zu dem Gericht auch noch einen Stück Margarine hinzu und bestreuen es mit etwas Xucker und Zimt. Wir servieren es übrigens immer als Frühstücksbrei.

kcal 1394
Eiweiß 21,34 Gramm
Fett 112,26 Gramm
Kohlenhydrate 77,36 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Kokosmilch
Kokosmilch ist eine milchige, zähe, wohlschmeckende weiße Flüssigkeit. Fruchtfleisch wird für die Kokosmilch fein püriert, mit heißem Wasser verrührt und durch ein Tuch gepresst. Dann wird sie Ultrahoch erhitzt und in Konserven weltweit versandt.

Man verwendet Kokosmilch als Zusatz zu Fleisch- und Fischgerichten, Suppen sowie Saucen. Außerdem ist es Bestandteil von Cocktails und Pina Colada.

Unser Tipp:
Als "Kokosmilch" wird leider irrtümlich auch das Kokoswasser oder der Saft bezeichnet, der sich im Inneren unreifer Früchte befindet.

Kochen:

Rohkost-"Schokolade"

Menge: 1 Portion

100 Gramm Kokosöl
25 Gramm Kakaopulver
50 Gramm Datteln
etwas Wasser

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Geben Sie das feste Kokosöl in eine Glasschüssel und erwärmen Sie es in einem Wasserbad, bis das Kokosöl flüssig wird. Für das Wasserbad empfiehlt sich übrigens warmes Wasser aus dem Wasserhahn, um die Temperatur von 42 Grad Celsius nicht zu überschreiten.

Zeitgleich mixen Sie die Datteln bitte mit ein wenig Wasser, um ein Mus herzustellen.

Dann geben Sie das Dattelmus zusammen mit dem Kakaopulver in eine große Schüssel und gießen das flüssige Kokosöl hinzu. Danach verrühren Sie die Masse gut und fügen nach eigenem Belieben etwas Vanille hinzu.

Nun wird es Zeit, die Förmchen zu füllen. Falls Sie keine Schokoladenförmchen haben, können Sie auch Backförmchen verwenden. Sie können auch Cranberries oder grob gemahlene Datteln auf die Schokomasse streuen.

Zum Schluss lassen Sie die Rohkost-"Schokolade" mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank etwa 60 Minuten kühlen und servieren sie anschließend Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Olivenöl

Das Olivenöl ist die „Königin der Öle“. Es wird aus den Früchten des Olivenbaums gewonnen. Es enthält Ölsäure (das senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen), Vitamin E (das macht freie Radikale im Körper unschädlich) und auch Vitamin K (das ist wichtig für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel).

Geschmack:

Olivenöl ist besonders für mediterrane Gerichte geeignet, etwa zum Beträufeln von Bruschetta, Carpaccio und für Salatdressings.

Verwendung:

Dieses Speiseöl ist für Salatdressings, zum Braten, Dünsten und Kochen einsetzbar. Zum süßen Backen ist Olivenöl leider nicht verwendbar, es verträgt nämlich keine hohen Temperaturen. Man verwendet das Öl auch als Würze für Salate, Suppen (zum Beispiel Linsensuppe), Gemüse und Dips.

Kochen:

Pizzateig

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weißmehl, glutenfreies, (zum Beispiel Mix B von Dr. Schär)
 1 Paket Trockenhefe
 1 Teelöffel Tafelsalz
 1 Teelöffel Zucker
 2 Esslöffel Olivenöl
 450 Milliliter Wasser, lauwarmes

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl mit der Trockenhefe, dem Tafelsalz und dem Zucker in eine Schüssel. Dann geben Sie das Olivenöl und das Wasser dazu und verarbeiten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig.

Danach belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier und geben den Teig darauf und drücken ihn in allen Ecken platt. Nun heizen Sie den Backofen kurz auf 50 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) heizen, dann ausschalten. Dann schieben Sie das Backblech in den Backofen und geben darüber ein Gitterrost mit einem feuchten Geschirrtuch. Der glutenfreie Teig benötigt übrigens viel Feuchtigkeit zum Aufgehen. Anschließend lassen Sie den Teig etwa 30 Minuten gehen.

Die Pizza belegen Sie bitte nach eigenem Belieben. Danach backen Sie die Pizza im vorgeheizten Backofen - ohne Gitterrost und Tuch! - bei 250 Grad Celsius (Mitte, Umluft 220 Grad Celsius) etwa 20-25 Minuten.

Zum Schluss können Sie die Pizza in Stücke schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Der gesamte Teig hat etwa 1975 kcal,
 15 Gramm Eiweiß,
 25 Gramm Fett
 427 Kohlenhydrate

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: Olivenöl

Qualität:

Bei hochwertigen Olivenölen gibt es unterschiedliche Qualitätsstufen: "Extra-vegine" oder auch "natives Olivenöl extra" ist natürlich die beste Qualität (kalt gepresst aus exquisiten Oliven hat ein starkes Aroma, ist teuer und eignet sich am besten für die kalte Küche bei zum Beispiel Salaten). Es folgen "natives Olivenöl" (2. Pressung, ähnlich wie die Extra-Qualität) und "Olivenöl" (3. Pressung, das ist das verbreitete Olivenöl weil es günstiger, hitzestabil und lange haltbar ist). Bei „Olivenöl“ (3. Pressung) darf auch mithilfe chemischer Lösungsmittel extrahiert und raffiniert worden sein. Aus Geschmackgründen wird auch Olivenöl der ersten Pressung hinzugefügt.

Achtung:

Natürliches Antioxidant, wirkt gut gegen Krebs, enthält mehr als 80 % ungesättigte Fettsäuren und ist leicht verdaulich.

Kochen:

Gepuffter Amaranth beziehungsweise gepuffter Reis

Menge: 1 Portion

nach eigenem Belieben Amaranth

nach eigenem Belieben Reis, geschälter, parboiled

Erhitzen Sie die beschichtete Pfanne (mit Glasdeckel) auf der Kochstelle. Unsere Kochstelle mit Glaskeramikkochfeld hat 9 Stufen. Wir erhitzen sie auf Stufe 9, reduzieren dann die Hitze auf Stufe 6.

Die gewünschte Menge Amaranth geben Sie nun bitte nur teelöffelweise in die Pfanne. Die Samen sind übrigens winzig klein und verteilen sich gut. Anschließend setzen Sie den Glasdeckel auf die Pfanne und lassen den Amaranth puffen. Damit der Amaranth nicht anbrennt, können Sie die Pfanne ab und zu hochnehmen.

Sobald die Zutaten nicht mehr puffen, schütten Sie die Pfanne sofort in einen beliebigen Auffangbehälter, auch wenn noch nicht alle Samen gepufft sind, sonst verbrennen sie. Das Ganze ist natürlich, wenn Sie den Dreh raus haben, eine ziemlich zügige Angelegenheit.

Mit dem Reis verfahren Sie bitte genauso. Besonders der Reis wird eine bernsteinähnliche Farbe und etwa die Größe von gekochtem Reis annehmen, nicht zu vergleichen mit industriell hergestelltem Puffreis. Außerdem schmeckt er viel besser.

Zum Schluss lassen Sie den Amaranth und den Reis abkühlen, bevor Sie ihn weiterverarbeiten.

Nährwerte pro Portion

kcal 238

Eiweiß 5,23 Gramm

Fett 1,00 Gramm

Kohlenhydrate 51,46 Gramm

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Reis

Reis ist Süßgras und wächst auf sumpfigen Feldern, in feuchtwarmem Klima und benötigt sehr viel Wasser.

Seit mehr als 10.000 Jahren ist Reis bekannt. Angebaut wird Reis in Ostasien, Amerika sowie in Südeuropa. Reis ist Grundnahrungsmittel für mehr als 50 % der Weltbevölkerung.

Reismehl ist alleine nicht backfähig. Langkornreis und Rundkornreis sind die beiden

Reisgrundsorten. Reis enthält sehr viel Magnesium und von allem Getreidearten am wenigsten Eiweiß.

Reis verwendet man als Beilage, Brei, Flocken, als Stärkemehl, Suppen und Süßwaren.

Außerdem verwendet man Reis zu Reiswein oder Reisschnaps. Reis ist Hauptbestandteil chinesischer und japanischer Gerichte.

Achtung:

Gekochter Reis hilft gegen Durchfall.

Kochen:

Zitronensahne oder Orangensahne zu Spargel

Menge: 4 Portionen

- 1 Esslöffel Margarine, (Alsan S bio oder Alsan S)
- 2 Esslöffel Reismehl
- 250 Milliliter Sojasahne (oder andere Pflanzensahne)
- 300 Milliliter Sud, (Spargelsud, Gemüsebrühe oder anderen Kochsud)
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Zitronensaft oder Orangensaft (frisch gepresst)
- etwas Zucker

Zerlassen Sie die einem Topf die Margarine und geben Sie das Reismehl hinein welches Sie für eine Mehlschwitze anrösten (nicht zu dunkel). Dann löschen Sie das Reismehl mit dem Spargelsud (oder Gemüsebrühe) ab, rühren die Sojasahne unter und schmecken die Zutaten mit etwas Zitronensaft oder Orangensaft, Tafelsalz, Pfeffer und Zucker ab.

Die Sauce lassen Sie jetzt einige Minuten unter Rühren sämig einkochen und servieren sie zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Sauce schmeckt unseren Gästen in beiden Varianten sehr gut zu Spargel, aber auch zu anderem Gemüse wie zum Beispiel Blumenkohl.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Reismehl**

Das Reismehl ist ein sehr feines Mehl, das aus Bruchreis, größtenteils Langkornreis hergestellt wird.

Wenn Langkornreis fein zermahlen wird, dann entsteht das normale Reismehl. Bei Vollkornreis entsteht das braune Reismehl und bei Anwendung von Klebreis Klebreismehl.

In Japan wird Reismehl aus Rundkornreis oder auch Klebreis zur Herstellung verschiedener Süßigkeiten wie Mochi verwendet. In der thailändischen Küche nutzt man Reismehl zur Herstellung der Reisnudeln verwendet. In der Koreanischen Küche wird aus dem Reismehl sogenannter Reiskuchen, wie Tteok und Songpyeon hergestellt.

Das Reismehl ist auch dienlich als Bindemittel zum Andicken von Saucen und zum Zubereiten von Teig, der in der Thai-Küche und auch in vielen veganen Gerichten verwendet wird.

Kochen:

Pikantes Süßkartoffel-Curry

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Süßkartoffeln
400 Milliliter Kokosmilch
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Zentimeter Ingwer, frisch, gehackt
2 Esslöffel Rapsöl
1 Esslöffel Currypulver
1 Esslöffel Kümmel
1 Bund Minze
1 Bund Koriander
1 Teelöffel Chiliflocken, getrocknet

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Danach halbieren Sie die Chiliflocken, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Chiliflocken in erhitztem Speiseöl in einer Pfanne an. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihm mit dem Ingwer in kleine Würfel bevor Sie die Zutaten dazugeben und weitere 3 Minuten unter Rühren anbraten.

Danach schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Süßkartoffel mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie in Würfel. Die Süßkartoffelwürfel, das Currypulver und den Kümmel geben Sie jetzt bitte mit in die Pfanne und dünsten die Zutaten kurz mit. Danach gießen Sie das Ganze mit Kokosmilch auf und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz ab. Anschließend lassen Sie sie mit einem Decke abgedeckt etwa 15-20 Minuten bei geringer Hitze garköcheln. Das Curry richten Sie schließlich bitte mit kalt abgespülter und gehackter Minze sowie mit gehacktem Koriander auf vorgewärmten Tellern an.

Unser Tipp:

Wir kochen dazu sehr gern Jasminreis. Das Curry können Sie aber auch ohne weitere Beilagen servieren.

P.S.: Das Gericht schmeckt unseren Gästen auch super mit Kürbis anstelle der Süßkartoffeln.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Süßkartoffel
Süßkartoffel wird auch als Batate bezeichnet und sind, aus Mittelamerika oder Südamerika stammende faustgroße, spindelförmige Knollen. Süßkartoffel haben eine bräunliche, gelbe oder purpurrote Schale und mehliges Fleisch. Durch den hohen Zuckeranteil schmecken Süßkartoffel süßlich. Sie sind botanisch nicht mit der Kartoffel verwandt und enthalten sehr viel Vitamin A und Kalium.

Man verwendet Süßkartoffel wie Kartoffeln.

Achtung:
Gekochte Süßkartoffel lassen sich gut einfrieren.

Kochen:

Pasta mit veganer Käse-Sahne-Sauce

Menge: 5 Portionen

350 Gramm Cashewnüsse
1 große Zwiebeln
200 Gramm Champignons, braune
2 Esslöffel Weißmehl (glutenfrei)
1 kleine Zucchini
500 Gramm Nudeln, glutenfreie
etwas Salz, (Himalayasalz)
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Knoblauch
2 Esslöffel Olivenöl

Lassen Sie die Cashewnüsse etwa 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Danach spülen Sie die Cashewnüsse mit kaltem Wasser in einem Sieb ab, geben sie danach in den Mixer und bedecken die Nüsse leicht mit Wasser. Nun mixen Sie die Cashewnüsse solange, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dann geben Sie so viel Wasser dazu, bis die Mischung schön milchig wird, aber nicht zu dünn! Anschließend würzen Sie die Zutaten im Mixer mit Himalayasalz und Pfeffer.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel glasig und löschen sie mit etwas Wasser ab. Dann putzen Sie 200 Gramm braune Champignons (siehe Tipp), hacken sie fein und geben die Pilze mit in den Topf. Danach spülen Sie eine kleine Zucchini mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit einem großem Küchenmesser von den Enden und hacken die Zucchini fein bevor Sie sie mit in den Topf geben. Die Cashewsauce fügen sie jetzt auch hinzu und kochen die Zutaten kurz auf.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Zwiebel

Die Zwiebel ist ein Liliengewächs, das bereits im alten Ägypten sehr geschätzt wurde. Siehe auch Frühlingszwiebel, Küchenzwiebel, rote Zwiebel, Speisezwiebel oder Zwiebelgemüse. Man verwendet die Zwiebel roh oder gekocht, gedünstet, als Gemüsebeilage, als Gewürz für Suppen, Soßen und Salaten. Außerdem nutzt man Zwiebeln zu Gemüse, Fleischgerichten und Fischgerichten.

Kochen:**Fortsetzung:** Pasta mit veganer Käse-Sahne-Sauce

Achtung! Die Cashewsauce dickt von selbst an! Sie müssen bitte auf die Konsistenz achten und können bei Bedarf langsam etwas Wasser unterrühren. Danach würzen Sie die Zutaten mit etwas abgezogenen und gewürfelten Knoblauch, Tafelsalz und Pfeffer nach Geschmack nach.

Nebenbei kochen Sie die die Nudeln in etwas Salzwasser al dente und servieren die Zutaten zusammen Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp:

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

Nährwerte pro Portion

kcal 729

Eiweiß 27,79 Gramm

Fett 29,73 Gramm

Kohlenhydrate 86,76 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Cashewkerne

Der Cashewbaum, auch Kaschubaum, Acajoubaum oder Nierenbaum genannt, ist ein zur Familie der Sumachgewächse gehöriger Baum. Der Baum wächst in tropischem Klima und trägt Cashewäpfel und Cashewkerne.

Portugiesen entdeckten diesen Baum übrigens als erste Europäer im Nordosten Brasiliens. Der Name Cashew leitet sich über den portugiesischen Namen Caju oder auch Cajueiro aus der indianischen Tupi-Sprache Acaju "Nierenbaum" (höchstwahrscheinlich wegen der Form der Kerne) ab.

Kochen:

Hafer-Bananen-Pfankuchen

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Haferflocken, zarte, glutenfreie
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), Reis-, Hafer- oder Mandelmilch
1 Teelöffel Backpulver, glutenfrei
2 Bananen, reife

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl
eventuell etwas Agavendicksaft

Zerdrücken Sie die abgezogenen Bananen gut und mischen Sie sie mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel. Dann backen Sie aus dem Teig nach und nach kleine Pancakes in einer mit 2 Esslöffel Speiseöl Pfanne.

Alternativ können Sie die Haferflocken mit der Pflanzenmilch und der zerquetschten Banane über Nacht einweichen lassen. Das Backpulver geben Sie dazu und mixen die Zutaten mit dem Pürierstab durch. Falls nötig, können Sie etwas Pflanzenmilch dazugeben. Nun backen Sie nach und nach kleine Pancakes in einer Pfanne aus und halten sie vor dem Servieren im Backofen war.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie die Pancakes auch noch süßen (zum Beispiel mit Agavendicksaft).

Nährwerte pro Portion

kcal 678

Eiweiß 31,20 Gramm

Fett 16,85 Gramm

Kohlenhydrate 97,05 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Spelzen

Spelzen sind feste, harte Hülsen (Getreideschale) um das Getreidekorn. Sie dienen zum Schutz vor Mikroben befall und unerwünschten Umwelteinflüssen. Da Getreide mit anhaftenden Spelzen (zum Beispiel Dinkel, Hafer oder Gerste) nicht vermahlbar ist, müssen sie vorher entfernt werden, wenn sie sich nicht beim Dreschen (ernten) lösen.

Kochen:

Zucchini-Paprika-Reispfanne

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Sojagranulat oder Sojageschnetzeltes, fein
300 Gramm Naturreis
2 Paprikaschoten
2 kleine Zucchini
500 Milliliter Tomaten, passierte
200 Milliliter Gemüsebrühe, vegan
60 Gramm Tomatenmark
1 1/2 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
eventuell etwas Oregano oder Thymian
2 Esslöffel Speiseöl

Kochen Sie den Reis nach Anleitung in leicht gesalzenem Wasser. Währenddessen kochen Sie das Sojagranulat in der Gemüsebrühe in einem weiteren Topf nach Anleitung kochen und drücken das Granulat anschließend gut aus.

In der Zwischenzeit halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen. Dann spülen Sie die Zucchini auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und entfernen die Enden. Nun schneiden Sie die Zucchini in mundgerechte Stücke.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Sojagranulat
Das Sojagranulat ist ein aus der Sojabohne gewonnener Fleischersatz und ähnelt vom Eiweißgehalt sowie der Konsistenz Hackfleisch. Sojagranulat wird aus rein mechanisch behandeltem Sojamehl verformt, vollentfettet, und erzielt so die fleischähnliche Konsistenz. Das Sojagranulat muss wegen des neutralen Geschmacks stärker gewürzt und aromatisiert werden als Fleisch. Es ist übrigens sowohl für Vegetarier und Veganer, als auch für jene, die einfach weniger Fleisch essen möchten, sehr gut geeignet. Das Produkt enthält viel hochwertiges Eiweiß, reichlich Ballaststoffe und überhaupt kein Cholesterin.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:**Fortsetzung:** Zucchini-Paprika-Reispfanne

Das Granulat braten Sie jetzt mit etwas erhitztem Speiseöl in einem Topf an und geben die Paprika sowie die Zucchini nach 2-3 Minuten dazu und braten sie mit. Nach weiteren 2 Minuten geben Sie das Tomatenmark hinzu, braten es mit an (Tomatenmark anbraten heißt es für einen besseren Geschmack mit anrösten). Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab, geben nun noch die passierten Tomaten dazu, lassen das Ganze so lange köcheln, bis es die gewünschte Festigkeit hat.

Danach fügen Sie den Reis hinzu und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss servieren Sie die Zucchini-Paprika-Reispfanne Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Wir machen für unsere Gäste gerne noch etwas Oregano oder Thymian dazu.

Nährwerte pro Portion

kcal 192

Eiweiß 11,42 Gramm

Fett 2,15 Gramm

Kohlenhydrate 30,65 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: Sojagranulat
Die Nährwerte, insbesondere der Fettgehalt (etwa zwischen 2 Gramm und 25 Gramm), weichen je nach Hersteller stark ab. Auch die Ballaststoffangaben sind sehr unterschiedlich; das Granulat wird wohl nicht immer aus der ganzen Bohne hergestellt. Sie sollten also vor dem Kauf auf die Nährwerttabelle schauen, soweit die vorhanden ist.

Sojagranulat eignet sich sehr gut für Rezepte, welche ansonsten mit Hackfleisch zubereitet werden. So lassen sich aus dem Granulat vegetarische Burger, Hacksteaks, Sauce Bolognese, Chili sin Carne, Gemüsefüllungen, und vieles andere zubereiten. Vor der Verwendung wird das Granulat in kalter Gemüsebrühe oder einer frei (je nach Geschmack) wählbaren kalten Marinade eingeweicht, wobei das Granulat die Flüssigkeit aufnimmt und dann quillt. Anschließend lassen Sie das marinierte Granulat gut abtropfen und verarbeiten es je nach Rezept weiter.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Kochen:

Unsere Soße für Gemüse, Spargel und Aufläufe

Menge: 1 Portion

100 Gramm Brokkoli
300 Gramm Kartoffeln, vorwiegend festkochend
100 Gramm Cashewkerne
1 ½ Esslöffel Sesam
410 Milliliter Wasser, warm
1 Esslöffel Zitronensaft
50 Gramm Margarine, vegan
50 Gramm Kokosöl
1 Teelöffel, gehäuft Senf, mittelscharf
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Himalayasalz
1 Teelöffel Suppengewürz
70 Milliliter Kokosmilch oder Mandelmilch
3 Stängel Kräuter (Pilzkraut) oder andere Kräuter

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln sehr klein. Dann spülen Sie den Brokkoli ebenfalls mit kaltem Wasser ab und teilen ihn in kleinere Röschen. Danach kochen Sie beide Zutaten zusammen in einem Topf mit Salzwasser, bis die Kartoffeln weich sind. Das dauert, wenn die Kartoffeln klein geschnitten sind, nur etwa 5 Minuten.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Brokkoli**

Brokkoli kommt ursprünglich aus Kleinasien und ist eigentlich eine Kohlart, ähnlich dem eng verwandten Blumenkohl. Brokkoli ist nicht winterfest und kann mehrmals geerntet werden, da die Blüte neu austreibt. Brokkoli enthält viel Vitamin C, Kalium und Folsäure. Sein Hauptanbaugebiet ist die Mittelmeerregion. Geschmacklich erinnert Brokkoli an grünen Spargel, deshalb wird er auch Spargelkohl genannt. Der grüne bis rotviolette Blütenstand wird als Gemüsebeilage, in Mischgemüse und in Suppen verwendet.

Kochen:

Fortsetzung: Unsere Soße für Gemüse, Spargel und Aufläufe

In der Zwischenzeit füllen Sie alle restlichen Zutaten mit dem Wasser in einen Mixer und lassen sie stehen. Wenn die Kartoffeln weich sind, gießen Sie sie mit dem Blumenkohl durch ein Sieb, schrecken die beiden Zutaten mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und geben den Brokkoli und die Kartoffeln mit in den Mixer. Nun lassen Sie alles für etwa 2 Minuten auf höherer Stufe oder dem Nuts-Programm laufen. Der Vorteil zur Kochtopfvariante: es brennt nicht an!

Zum Schluss schmecken Sie die Soße nochmal mit den Gewürzen ab.

Unsere Tipps:

In unserem Mixer ist die Soße dann auch warm und kann sofort serviert werden. Zudem können Sie die Soße auch gut vorbereiten und sie hält sich mit Folie abgedeckt mehrere Tage im Kühlschrank. Diese Soße passt übrigens wirklich zu jedem Gemüse, Kartoffeln, Spargel, zu Fleisch, für Aufläufe und sogar als Topping zu Spargelsalat.

In der nicht-veganen Variante können Sie die Margarine durch Butter und die Kokosmilch durch Sahne ersetzen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Brokkoli, Chinesischer (Kai-lan)
Kai-lan, auch Chinesischer Brokkoli genannt, im Englischen auch bekannt als Gai lan, im Niederländischen meist Kailan geschrieben, ist ein leicht bitteres Blattgemüse mit flachen, glänzend blau-grünen Blättern und dicken Stielen. Der Kai-lan gehört zur Gattung Kohl (Brassica) und als Art des Gemüsekohls (Brassica oleracea) ist er mit den Unterarten Brokkoli und Grünkohl verwandt, denen er im Geschmack ein wenig ähnelt. Er ist ein Verwandter des Pak Chois und Chinakohls. Es gibt sie in verschiedene Anbausorten mit unterschiedlichen Erntezeiten und Anpassung an regionale Anbautemperaturen. Äußerlich weiße und gelbe Blüten dienen beispielsweise als Merkmal zur Unterscheidung, wobei der gelbblütige Kai-lan im Vergleich zum Kai-lan mit weißer Blüte eine Sorte neuere Züchtung darstellt.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Desserts:

Bananeneis

Menge: 2 Portionen

2 Bananen, reif, in Stücken, gefroren

Geben Sie die gefrorenen Bananenstücke in einem leistungsstarken Pürierer/Mixer und pürieren Sie sie fein. Danach servieren Sie das Dessert bitte sofort.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht schmeckt sehr cremig (fast sahnig!) und lecker. Es ist absolut frei von allen Zusätzen. Außerdem ist es für Allergiker und kleine Kinder bestens geeignet.

Braun werdende Bananen können Sie übrigens in Stücken einfrieren. Wir haben sie immer auf Vorrat im Gefrierschrank. Dieses Eis eignet sich außerdem auch gut für Bananenkuchen.

Nährwerte pro Portion

kcal 162

Eiweiß 2,07 Gramm

Fett 0,32 Gramm

Kohlenhydrate 36,05 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Banane

Bananen stammen vermutlich aus Malaysia und sind wahrscheinlich mit die älteste bekannte Frucht (seit ungefähr 1 Millionen Jahren genutzt). Man unterscheidet zwischen Gemüse- oder Kochbananen, Obstbananen, zu der auch die Babybananen zählen, und ungenießbarer Banane. Sie enthalten sehr viel Vitamin B6, Kalium und Ballaststoffe.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Dessert:

Fluffige Pancakes

Menge: 1 Portion

Das Rezept ergibt etwa 10 Pancakes.

150 Gramm Mehlmischung, glutenfrei

2 Teelöffel Backpulver, glutenfrei

1 Paket Vanillezucker

1 Esslöffel Zucker

150 Gramm Joghurtersatz

65 Milliliter Pflanzendrink

60 Milliliter Mineralwasser

eventuell Pflanzenöl

Geben Sie alle trockene Zutaten in einer Rührschüssel und vermischen Sie sie. Danach vermischen Sie in einer separaten Schüssel den Joghurtersatz, den Pflanzendrink und das Mineralwasser.

Anschließend rühren Sie die nassen Zutaten in die Mehlmischung und lassen sie etwa 5-10 Minuten stehen.

Zum Schluss erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und backen die Pancakes (oder backen sie im Crêpe-Maker).

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Heilwasser

Heilwasser ist Mineralwasser, dessen heilende Eigenschaften während einer Testphase nachgewiesen werden konnte. Alle Heilwasser unterliegen dem Arzneimittelgesetz.

Mineralwasser, natürliches
Natürliches

Mineralwasser kommt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Quellen und enthält Spurenelemente, Mineralstoffe sowie weitere für die Gesundheit wertvolle Bestandteile. Auf dem Weg vom Versickern des Regenwassers an der Oberfläche bis zur Quelle selbst wird das Wasser auf natürlichem Wege gefiltert, so dass es sauber und mit Mineralstoffen und/oder Kohlendioxid (CO²) angereichert ist.

Mineralstoffe geben dem Wasser seine besondere Geschmacksnote und ergänzen außerdem den Mineralstoffbedarf des Körpers.

Achtung:

Die Kohlensäure (Kohlendioxid) löst dabei die Mineralstoffe. Sie wirkt erfrischend und regt die Verdauung an, das ist der Grund warum man vor der Mahlzeit ein Glas Mineralwasser zu sich nehmen sollte.

Desserts:

Pudding, Schokopudding

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Maisstärke
4 Esslöffel, gehäuft Kakaopulver je nach Geschmack
300 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)
200 Milliliter Kokosmilch
4 Esslöffel Agavendicksaft je nach Geschmack

Gießen Sie die Mandel- und die Kokosmilch in einen Messbecher zusammen, erhitzen Sie die Zutaten dann bis auf 100 Milliliter in einem Topf und bringen Sie sie langsam zum Kochen.

Danach mischen Sie den Rest der Pflanzenmilch in einer Schüssel mit dem Kakaopulver, der Speisestärke und dem Agavensirup. Die Kakaomenge kann übrigens, wie die Speisestärke je nach Festigkeitswunsch und dem Agavensirup, variieren. Wenn die Milch im Topf kocht, ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren die angerührte Speisestärke ein. Anschließend lassen Sie die Zutaten im Topf bitte nochmals aufkochen. Dann lassen Sie den Pudding ruhen und abkühlen.

Unser Tipp:

Wir servieren den Pudding leicht warm mit einem Teelöffel Himbeermarmelade, die gibt es ohne Zucker mit Agavensirup.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Maisstärke (lat. Amylum Maydis)
Mais weicht man vier- bis fünfmal je 24 Stunden in Wasser von 35 Grad Celsius ein, wäscht ihn und lässt ihn anschließend durch zwei Mahlgänge gehen. Das Mehl fällt in eine mit Wasser gefüllte Kufe mit Flügelrührer und gelangt aus dieser auf Seidengewebe, das nur die grobe Kleie zurückhält. Das mit Stärke beladene, durch das Gewebe hindurchgegangene Wasser gelangt in Tröge, dann durch zwei feine Gewebe und danach auf wenig geneigte, 80–100 Meter lange Schiefertafeln, auf welchen sich die Stärke ablagert. Das abfließende, nur noch Spuren von Stärke enthaltende Wasser lässt man stehen und presst den Absatz zu Kuchen, um ihn als Viehfutter zu verwenden.

Die Bezeichnung "Speisestärke" wird ausschließlich für Maisstärke verwendet.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Schnelles, leckeres Ruck-Zuck Brot

Menge: 1 Portion

250 Gramm Mehl, glutenfrei (helle Mehlmischung von Seitz)
100 Gramm Mehl, glutenfrei (dunkle Mehlmischung von Seitz)
150 Gramm Buchweizenmehl
50 Gramm Sonnenblumenkerne
50 Gramm Leinsamen, gelb
50 Gramm Sesam
1 Würfel Hefe, frisch
1 ½ Teelöffel Himalayasalz
2 Esslöffel Apfelessig
450 Milliliter Wasser, lauwarm
etwas Margarine für die Form
etwas Tafelsalz

Fetten Sie eine Königskuchenform mit der Margarine ein und stellen Sie die Form erstmal beiseite.

Dann wiegen Sie die Mehle ab und sieben (damit es keine Klumpen gibt) sie in eine Schüssel. Danach schroten Sie den Leinsamen am besten, es geht aber auch ohne schroten. Anschließend geben Sie die Körner und das Salz in die Mehlmischung und vermischen die Zutaten.

Nun lösen Sie die Hefe in einer weiteren kleinen Schüssel im lauwarmen Wasser gut auf.

Danach geben Sie bitte den Essig in die Mehlmischung, füllen die Hefe-Wassermischung ein und vermengen das Ganze rasch und gut.

Dann füllen Sie den Teig in die Kuchenform und stellen ihn in den kalten Backofen. Den Teig brauchen Sie nicht gehen zu lassen! Jetzt stellen Sie eine Uhr auf 60 Minuten und schalten den Backofen auf 200 Grad (Oberhitze/Unterhitze).

Unser Tipp:

Für glutenfreie Backwaren sollten Sie beim Backofen niemals Umluft dazu schalten! Nach Ende der Backzeit nehmen Sie die Kuchenform aus dem Backofen, nehmen das Brot vorsichtig heraus und backen es nochmals für 10 Minuten bei 180 Grad Celsius. Zum Schluss lassen Sie das Brot auf einem Gitter gut auskühlen und servieren es Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Sonnenblumenkerne
Sonnenblumenkerne sind die Samen der Sonnenblume (Korbblüter) und enthalten etwa 45-50 % Öl. Man verwendet Sonnenblumenkerne für Sonnenblumen(kern)brod und Sonnenblumen(kern)brötchen. Beide müssen mindestens 8 % Ölsamen, bezogen auf die Gesamtmehlmenge, enthalten. Außerdem nutzt man Sonnenblumenkerne zur Speiseölgewinnung und als Margarine.

Backen:

Lebkuchen

Menge: 1 Portion

3 Esslöffel Leinsamen, gemahlen (Leinsaat)
 140 Milliliter Milch, pflanzlich (Reismilch oder Sojamilch)
 300 Gramm Mandeln, gemahlen
 75 Gramm Walnüsse, grob gehackt
 5 Mandeln (Bittermandeln)
 60 Gramm Orangeat
 60 Gramm Zitronat
 1 Teelöffel Zitronenschale
 2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
 130 Gramm Agavendicksaft
 50 Gramm Ahornsirup, Grad Celsius
 50 Gramm Zucker, braun
 3 Teelöffel Aprikosenkonfitüre
 3 Esslöffel Lebkuchengewürz
 24 Oblaten, glutenfrei
 100 Gramm Kuvertüre, schwarz
 15 Gramm Kokosfett, hart

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
 2 Backpapiere

Mörsern Sie die geschrotete Leinsaat fein bis zur Mehlstufe. Dann geben Sie dieses Mehl zusammen mit dem Pflanzendrink in die Schüssel und stellen es zum Quellen beiseite.

In einer zweiten Schüssel bereiten Sie bitte die Feststoffe vor: Das Mandelmehl, die Walnüsse, das Zitronat, das Orangeat, das Backpulver, die Zitronenschale und die Gewürze wiegen Sie bitte ab. Danach packen Sie die fünf Bittermandeln in etwas Frischhaltefolie ein und verarbeiten sie mit einem Hammer zu Mehl. Anschließend geben Sie das Bittermandelmehl zu den übrigen, trockenen Zutaten und mischen alles.

Nun schlagen Sie die Leinsaatmilch kurz mit dem elektrischen Rührgerät auf und rühren dann die Zuckerarten und die Aprikosenkonfitüre unter. Danach mengen Sie unter weiterem Rühren die Feststoffe löffelweise unter, bis alles zu einer klebrigen braunen Masse wird.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Kuvertüre

Kuvertüre heißt auf deutsch „Überzug“. Kuvertüre besteht laut Kakaoverordnung aus Kakaomasse, mindestens 31 % Kakaobutter und mindestens 30 %, höchstens aber nur 50 % Zucker. Kuvertüre ist etwas dünnflüssiger als Schokolade.

Man verwendet Kuvertüre zum Überziehen von Torten, Gebäck, Kuchen und Eis. Bei der Pralinenherstellung und bei Kuvertüretorten verwendet man sie auch.

Achtung:

Kuvertüre sollten Sie nicht mit der preiswerteren kakaohaltigem Fettglasur verwechseln, da ihr der typische Schokoladengeschmack fehlt.

Backen:

Fortsetzung: Lebkuchen

Jetzt breiten Sie zwei Backpapiere in Blechgröße auf den Blechen aus und legen pro Papier 12 Oblaten hin. Dann geben Sie auf jede Oblate einen Esslöffel voll Teig.

Danach stellen Sie eine Schüssel mit Wasser bereit und feuchten die Hände an. Den Teig formen Sie nun auf den Oblaten flach und glatt, das Wasser schützt vor dem Kleben. Sie sollten übrigens Ihre Hände alle 1 bis 2 Lebkuchen erneut befeuchten, aber keine Überschwemmung produzieren, damit die Oblaten nicht zu sehr aufweichen. Wenn alle Lebkuchen eine schöne glatte Oberfläche haben, stellen Sie sie an einen sicheren Ort und lassen die Lebkuchen für 24 Stunden trocknen.

Am nächsten Tag heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius (Unterhitze/Oberhitze) vor und backen die Lebkuchen für etwa 15 Minuten.

Danach lassen Sie die Lebkuchen auskühlen, hacken die Schokolade klein und schmelzen die Schokolade während des abkühlens mit dem Kokosfett zusammen in der Mikrowelle oder einem Wasserbad. Zum Schluss tauchen Sie die Lebkuchen in die Schokolade ein, lassen sie abtropfen und setzen die Lebkuchen zurück auf das Blech, damit der Überzug aushärtet.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Lebkuchen
Lebkuchen wird auch als Pfefferkuchen bezeichnet. Das sind Dauergebäcke aus Teigen oder Massen, mit mindestens 50 % Zucker beziehungsweise Süßungsmittel (bezogen auf die Gesamtmehlmenge) mit Zusätzen von speziellen Lebkuchengewürzen (wie zum Beispiel Anis, Ingwer, Koriander, Kardamon, Macis, Nelken, Piment oder Zimt – in verschiedenen Kombinationen). Je nach Geschmack können Sie auch weitere Zutaten wie zum Beispiel Eierzeugnisse, Milch, Mandeln und Kokosraspeln hinzugeben. Als Lockerungsmittel können Sie ABC-Trieb oder Pottasche hinzufügen.
Gebäckarten: Braune Lebkuchen aus Teigen (zum Beispiel Basler Leckerli, Honigkuchen, Dominosteine, Aachener Printen oder Spitzkuchen); Oblatenlebkuchen (zum Beispiel Elisen-, Nuss-, Mandellebkuchen oder Weiße Lebkuchen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Veganer Apfelkuchen

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl, glutenfreies
1 Paket Backpulver, glutenfrei
150 Gramm Zucker
1 Paket Vanillezucker
100 Milliliter Sonnenblumenöl
250 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Essig
1 Zitrone, abgeriebene Schale
4 Äpfel (Boskoop)
etwas Puderzucker, zum Bestäuben

Für den Rührteig vermischen Sie das gesiebte Mehl und die anderen trockenen Zutaten gut in einer Schüssel. Danach rühren Sie die feuchten Zutaten nach und nach unter. Anschließend geben Sie den Teig in eine gefettete Springform.

Nun schälen Sie für den Belag die Äpfel, entkernen sie und schneiden die Äpfel in Viertel. Dann schneiden Sie die Apfelspalten auf der Oberseite mehrmals mit einem Messer ein und legen sie auf den Teig. Jetzt backen Sie den Apfelkuchen etwa 60 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) und bestreuen ihn nach dem Abkühlen mit Puderzucker.

Nährwerte pro Portion

kcal 2822

Eiweiß 32,27 Gramm

Fett 94,92 Gramm

Kohlenhydrate 459,85 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Backin**

Backin ist Backpulver eines bekannten Herstellers (es kann aber auch jedes andere Backpulver verwendet werden).

Backpulver

Backpulver gibt es erst seit etwas mehr als 100 Jahren. Es besteht aus einem Gemisch von etwa 1 Teil Natron und 2 Teilen Säure (meistens Weinsteinsäure) sowie einem Zusatz von Stärke als Treibmittel, damit es lagerfähig ist und trocken bleibt. Das Geheimnis von Backpulver beruht auf der Triebkraft. Bitte schicken Sie uns ein verbindliches Angebot für folgende Lieferungen. t der im Natron enthaltenen Kohlensäure. Diese entweicht durch die Reaktion mit der Säure bei Feuchtigkeit und Backhitze und macht den Teig locker.

Verwendung: Bei fett- und zuckerreichen Teigen, also eher festere beziehungsweise relativ wenig Flüssigkeit enthaltende Teige wie Knet- und Rührteige.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Lebkuchengewürz

Menge: 1 Portion

1 Zentimeter Zimt, ganz
7 Körner Piment
2 Nelken
etwas Muskat, ganz
etwas Kardamom, 1 Kapsel
1 ½ Teelöffel Koriander ODER:
¼ Teelöffel Zimt, gemahlen
½ Teelöffel Piment, gemahlen
½ Teelöffel Nelken, gemahlen
½ Teelöffel Muskat, gerieben
⅛ Teelöffel Kardamom, gemahlen
1 ½ Teelöffel Koriander, gemahlen

Lebkuchengewürz I:

Mahlen Sie von Zimtstange bis Koriander alle Zutaten sehr fein (zusammen). Das Rezept ergibt 1 Portion.

Lebkuchengewürz II:

Vermischen Sie alle Zutaten gut miteinander.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Piment

Piment nennt man auch Jamaikapfeffer, Nelkenpfeffer, Neugewürz, Allgewürz oder Fruchtgewürz (siehe auch Gewürze). Piment sind die Beeren des Pimentbaumes. Der Geschmack ähnelt einer Mischung aus Nelken, Muskat und Zimt.

Piment wird in ganzen Körnern (rot- bis dunkelbraun) oder gemahlen angeboten. Man baut Piment in Jamaika, Mexiko und in Mittelamerika an.

Piment nutzt man zum Würzen von Fisch-, Wild- und Eintopfgerichten sowie als Einmachgewürz, für Gebäck und Marinaden.

Achtung:

Piment enthält etwa 3-5 % ätherisches Öl (Pimentöl). Außerdem regt es den Appetit sowie die Verdauung an und hilft bei Blähungen und Rheuma.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Bohnen-Brownies

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kidneybohnen, aus dem Glas oder der Dose
100 Gramm Haferflocken, glutenfrei
1 Teelöffel Weinsteinbackpulver
etwas Tafelsalz
6 Esslöffel Kakaopulver
100 Milliliter Reismilch (Reisdrink) oder eine andere vegane Milch
½ Vanilleschote oder Vanille aus der Mühle
50 Gramm Kokosöl
100 Gramm Apfelmus oder Birnenmus
10 Esslöffel Fruchtsüße, zum Beispiel Agavensirup
1 Esslöffel Chiasamen
50 Gramm Schokotröpfchen, Zartbitter, optional
4 Esslöffel Mandeln, gehackt oder Nüsse, gehackt

Außerdem:

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

Geben Sie die Kidneybohnen in ein Sieb und spülen Sie sie sehr gründlich mit kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist. Dann zermahlen Sie die Haferflocken in einem Mixer fein.

Danach geben Sie die Haferflocken, das Backpulver, das Tafelsalz, das Kakaopulver, die Reismilch, dem Bohnenkraut, etwas Vanille, etwas Kokosöl, den Apfelmus, die Kidneybohnen und die Fruchtsüße in eine Schüssel und mixen die Zutaten mit dem Stabmixer sehr gut durch, bis es eine feine Masse ist. Wenn Sie keinen Stabmixer haben, können Sie auch einen Hochleistungsmixer nehmen. Nun probieren Sie den Teig und fügen gegebenenfalls noch mehr Süße hinzu. Die Chiasamen mischen Sie bitte in einer kleinen Schüssel mit 3 Esslöffel Wasser und lassen sie kurz quellen. Danach rühren Sie die Chiasamen zusammen mit den Schoko-Stückchen und den Mandeln in den Teig.

Anschließend geben Sie den Teig in eine Auflaufform oder auf ein kleines Blech und backen ihn im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 30-40 Minuten. Die individuelle Backzeit kann natürlich variieren und hängt von der Dicke des Teiges ab. Sehr wichtig: Bei der Stäbchenprobe sollte der Teig noch feucht sein! Zum Schluss lassen Sie den Kuchen nach dem Backen auskühlen und schneiden ihn in Stücke bevor Sie den Kuchen Ihren Gästen servieren.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Mandelmilch

Die Mandelmilch ist ein aus Mandeln und Wasser hergestelltes pflanzliches Getränk. Auch in diversen Pflegeprodukten findet die Mandelmilch gerne Anwendung.

Die Mandelmilch ist übrigens ein typisches Getränk auf Sizilien, wo sie als latte di mandorla erhältlich ist, wie auch in Kalabrien, Apulien und auch in der spanischen Küche. In der mallorquinischen Küche wird Mandelmilch zu Mandelsorbet verarbeitet, das traditionell gerne zu Mandelkuchen gereicht wird.

Backen:

Buchweizen-Pancakes

Menge: 2 Portionen

140 Gramm Buchweizenmehl
60 Gramm Kartoffelmehl
2 Teelöffel Backpulver, glutenfrei
1 Messerspitze Tafelsalz
½ Teelöffel Vanille, gemahlen
2 Esslöffel Rohrohrzucker
200 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), gesüßt
100 Milliliter Mineralwasser, mit Kohlensäure
1 Esslöffel Pflanzenöl
etwas Pflanzenöl

Geben Sie das Buchweizenmehl, Kartoffelmehl, Backpulver, etwas Vanille, Tafelsalz und Zucker in eine Rührschüssel und vermischen Sie die Zutaten. Dann verrühren Sie die Mandelmilch und das Pflanzenöl in einer Tasse, oder einem Messbecher, geben beide Zutaten in die Rührschüssel und verrühren sie mit den restlichen Zutaten mit einem Schneebesen. Anschließend geben Sie das Mineralwasser hinzu und rühren nicht zu lang, sonst wird der Teig zu flüssig und die Kohlensäure verliert ihren Treibeffekt.

Nun erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne und geben mit einem Esslöffel die Pancakes in die Pfanne. Wir mögen sehr gern kleine Pancakes, deswegen benutzen wir den Esslöffel als Portionierer.

Dann backen Sie die Pancakes bei schwacher bis mittlerer Hitze, bis sich kleine Bläschen bilden und die Pancakes an der Unterseite goldbraun sind. Danach wenden Sie sie einmal mit einem Teigwender und kurz backen die Pancakes von der anderen Seite.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen bitte auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp:

Wir haben nach einigem Ausprobieren die Mengen etwas angepasst. Es lässt sich natürlich auch mit anderen Mehlsorten zubereiten, ganz nach Geschmack. Ebenso lässt sich auch Sojamilch verwenden, mit Reismilch hat es leider nicht so gut geklappt, da diese sehr dünnflüssig ist.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: Mandelmilch
In den USA erhält man Mandelmilch übrigens in Supermärkten neben zahlreichen anderen Milchersatzprodukten und Milchvarianten, wie zum Beispiel laktosefreier Milch. Wussten Sie dass ab 2013 wurde Mandelmilch in den USA zum Trendgetränk wurde und der Absatz stark anstieg ? Mandelmilch wird seither zunehmend auch in Europa vertrieben.

Zur Herstellung von Mandelmilch übergießen Sie frisch gemahlene und dann angeröstete Mandeln oder eine Mandelpaste (auf Sizilien wird pasta di mandorla genutzt) mit warmem bis heißem Wasser und lassen sie mehrere Stunden ziehen. Die abgefilterte Mandelmilch kann je nach Geschmack gesüßt oder mit Gewürzen (zum Beispiel Vanille, Zimt oder Orangenblütenwasser) verfeinert werden.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Reisbrot

Menge: 1 Portion

500 Gramm Naturreis, gemahlen
 200 Gramm Mais, gemahlen oder
 Buchweizen, Naturreis, Amaranth, Hirse
 1 Tüte Trockenhefe, für 500 Gramm Weißmehl (glutenfrei)
 3 Teelöffel Tafelsalz, bis 4 Teelöffel
 100 Gramm Sonnenblumenkerne, ganz
 100 Gramm Leinsamen, ganz
 100 Gramm Sesam, Bio, ungeschält, ganz
 20 Gramm Zuckerrübensirup, bis 100 Gramm
 700 Milliliter Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Außerdem:

30 Zentimeter Kastenbackform mit Backpapier

Vermischen Sie erst die trocknen Zutaten in einer Schüssel, geben Sie dann Wasser und den Zuckerrübensirup dazu und rühren Sie die Zutaten gut 4-5 Minuten in einer Küchenmaschine durch. Dann gießen Sie den Teig in eine 30 Zentimeter mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform, schütteln ihn glatt und lassen ihn bei warmer Zimmertemperatur etwa 20 Minuten gehen (wir stellen die Kastenform in den 50 Grad Celsius warmen Backofen und stellen den Backofen nach der Ruhezeit an).

Danach backen Sie das Brot bei 150 Grad Celsius (Heißluft) etwa 120 Minuten und machen zwischendurch eine Nadelprobe.

Nach dem Backen lassen Sie das Brot etwa 20 Minuten in der Backform, ziehen es dann auf ein Kuchenrost und entfernen das Backpapier erst nach dem völligen Abkühlen.

Unser Tipp:

Sollten Sie das Brot vor dem Abkühlen an- beziehungsweise aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften bleiben, dies ändert sich aber nach dem Abkühlen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Agar-Agar / Gelatine
 Agar-Agar ist ein rein pflanzliches Gelier- und Bindemittel. Es ist sehr ergiebig und ist eine perfekte Alternative zu Gelatine tierischen Ursprungs. 1 Teelöffel (2 Gramm) entspricht etwa 5 Blatt Gelatine. Agar Agar können Sie entweder im Schraubglas oder in kleine Papierpackungen kaufen, ähnlich wie Backpulver. Die meisten Drogerien, Bioläden, gut sortierte Supermärkte und Reformhäuser haben das pflanzliche Geliermittel im Sortiment. Es ist in Tütchen, wie Backpulver, verpackt. Agar-Agar ist rein pflanzlich und wird aus Algen hergestellt, es ist natürlich farb- und geruchsneutral. Agar-Agar muss übrigens vor dem Kochen in einer kalten Flüssigkeit angerührt werden.

Eine Faustregel: 8 Gramm Agar-Agar entsprechen etwa 5-6 Blatt Gelatine.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Lemon Cheesecake - Zitronen-Käsekuchen ohne Backen
für eine 20er Springform

Menge: 1 Portion

Für die Füllung:

400 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)
250 Gramm Cashewkerne
80 Gramm Agavendicksaft
100 Gramm Zitronensaft
5 Gramm Agar-Agar, etwa 1 Teelöffel
½ Zitrone, abgeriebene Schale davon

Für den Boden:

250 Gramm Kekse (glutenfrei)
100 Gramm Pflanzenmargarine

Für das Topping:

300 Gramm Himbeeren, Tiefkühl
½ Teelöffel Agar-Agar

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie die Himbeeren auftauen (am besten über Nacht).

Dann lassen Sie für die Füllung die Cashewkerne, in so viel kaltem Wasser einweichen dass sie bedeckt sind. Das Ganze stellen Sie bitte mindestens 2 Stunden oder über Nacht beiseite.

Danach gießen Sie die Cashewkerne durch ein Sieb und pürieren sie mit etwa 100 Milliliter frischem kaltem Wasser und dem Sojajoghurt (es geht auch jeder andere vegane Joghurt) in einem Standmixer. Dann weichen Sie das Agar-Agar im Zitronensaft etwa 10-12 Minuten in einer Schüssel ein und lassen ihn quellen. Dieser Schritt ist übrigens sehr wichtig! Nun lassen Sie das Cashewpüree mit dem Agavendicksaft unter Rühren in einem Topf aufkochen. Anschließend geben Sie die Agar-Agar-Mischung sofort zu dem Püree und pürieren die Zutaten nochmals gut durch. Optional ist es hier noch den Abrieb einer halben Zitrone dazuzugeben.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung: Agar-Agar /
Gelatine

Für 500 Milliliter Flüssigkeit, wie Fruchtsaft, Saucen, Suppen oder 500 Gramm Früchte verwendet man 1 gestrichenen Teelöffel Agar Agar. Bei Pasteten und Pudding muss das Agar Agar aber erst mit etwas kalter Flüssigkeit angerührt und dann 5 Minuten lang gekocht werden. Für 500 Gramm Pasteten und Pudding nimmt man 2 Teelöffel Agar Agar. Agar-Agar geliert nur, wenn Sie es vor der weiteren Verarbeitung mindestens 1-2 Minuten in einem Teil der zu verarbeitenden Flüssigkeit kochen.

Lebensmittel in denen Agar-Agar verarbeitet wurde, eignen sich übrigens nicht dazu eingefroren zu werden, da es dadurch gummiartig wird. Agar-Agar geliert noch außerdem schneller als Gelatine. Darum muss bei der Zubereitung immer beachtet werden, dass alle anderen Vorbereitungen, wie zum Beispiel das Schlagen der Sahne, im Voraus gemacht wurde.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Fortsetzung: Lemon Cheesecake - Zitronen-Käsekuchen ohne Backen
für eine 20er Springform

Für den Boden des Kuchens zerlassen Sie jetzt die Margarine in der Mikrowelle oder einem weiterem Topf auf der Kochstelle. Danach zerkleinern Sie die Kekse, sie können Sie zum Beispiel in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerdrücken. Dann vermischen Sie die zerlassene Margarine gut mit den Keksbröseln. Nun drücken Sie die Keksmischung in eine 20er Springform (das geht gut mit der Rückseite eines Esslöffels). Danach verteilen Sie die Füllung auf dem Boden der Form und stellen sie mit der Folie abgedeckt etwa 2-3 Stunden oder besser über Nacht in den Kühlschrank, bis die Füllung fest ist.

Nach der Ruhezeit weichen Sie für das Topping das Agar-Agar etwa 10 Minuten in kaltem Wasser oder Saft von den aufgetauten Früchten ein. Anschließend lassen Sie das eingeweichte Agar-Agar kurz in einem weiteren Topf aufkochen. Danach pürieren Sie die aufgetauten Himbeeren in im Standmixer kurz und geben das Agar-Agar dazu. Das Topping verteilen Sie jetzt auf dem Kuchen und nochmals stellen es für ein paar Stunden mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank.

Anmerkung:

Das Rezept ist eigentlich sehr einfach, wenn Sie das mit dem Agar-Agar beachten, dauert es aber insgesamt etwas länger, da dieser Kuchen viel ruhen muss. Wenn Sie keine fertigen Kekse als Boden nehmen möchten, können Sie natürlich auch einen Boden für Obstkuchen selbst backen. Mit veganen Spekulatius oder Karamellkeksen schmeckt das unseren Gästen sehr gut, ist allerdings nicht glutenfrei.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Himbeeren (*Rubus idaeus*)
Himbeeren (*Rubus idaeus*) sind eine Pflanzenart aus der Untergattung *Idaeobatus* in der Gattung *Rubus* innerhalb der Familie der Rosengewächse. Die vielgestaltige Nutzung der Pflanze durch den Menschen spiegelt sich in abwechslungsreichen regionalen Volksbezeichnungen wider.

Backen:

Crêpes vegan

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Weißmehl (glutenfrei)
250 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
250 Milliliter Mineralwasser
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz
1 Esslöffel Vanillezucker

Verrühren Sie alle Zutaten in einer Schüssel zu einem klümpchenfreien Teig und lassen Sie ihn mit der Folie abgedeckt etwa 60 Minuten, gern auch länger, ruhen. Der Teig sollte übrigens möglichst dünnflüssig sein, eventuell können Sie noch etwas mehr Sojamilch zugeben.

Nach der Ruhezeit erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, oder backen die Crêpes mit einem Crêpes-Maker hauchdünn aus.

Unser Tipp:

Sollen Ihre Crêpes herzhaft gefüllt werden, können Sie den Vanillezucker weglassen.

Nährwerte pro Portion

kcal 699

Eiweiß 31,91 Gramm

Fett 20,60 Gramm

Kohlenhydrate 92,95 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Sojamilch

Sojamilch wird durch Ausmalen der eingeweichten Sojabohnen gewonnen. Die Sojamilch ähnelt in der Zusammensetzung der Kuhmilch, enthält jedoch wesentlich weniger Calcium.

Vanillezucker

Vanillezucker besteht aus zerkleinerter echter Vanille mit Zucker – das ist erkennbar an den kleinen schwarzen Partikeln (Vanillestückchen). Deshalb ist Vanille etwas teurer als Vanillezucker.

Backen:

Glutenfreies Toastbrot

Menge: 1 Portion

1 Kilogramm Dinkelmehlvollkorn, glutenfrei, gemahlen
2 Pakete Trockenhefe
2 Esslöffel Rohrzucker
2 Teelöffel Tafelsalz
500 Gramm kaltes Wasser
100 Gramm Margarine, laktosefreie und vegan

Außerdem:

etwas Backpapier
1 Leinentuch

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und lassen Sie sie mit den Knethaken für etwa 13-15 Minuten auf Mittelstufe kneten. Dann legen Sie eine 35 Zentimeter Kastenbackform aus, geben den Teig hinein und streichen ihn mit einer Teigkarte ein wenig glatt. Nun bedecken Sie die Form mit einem Leinentuch und lassen den Teig an einem warmen Ort 60 etwa gehen.

Nach der Ruhezeit heizen Sie den den Backofen auf 150 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) vor und backen das Toastbrot etwa 30-35 Minuten bevor Sie es nach dem Abkühlen Ihren Gästen servieren.

Für eine 24 Zentimeter große Backform brauchen Sie:

600 Gramm Dinkelvollkornmehl (glutenfrei)
1,5 Pakete Trockenhefe
1,5 Esslöffel Rohrzucker
1 Teelöffel Tafelsalz
350 Gramm kaltes Wasser
60 Gramm Margarine, laktosefrei und vegan

Außerdem:

etwas Backpapier
1 Leinentuch

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Aktive Trockenhefe
Aktive Trockenhefe ist nur getrocknete aktive Hefe und dann anschließend in einem so genannten Wirbelschichtverfahren getrocknet. Hierbei wird sie im Gegensatz zur inaktiven Trockenhefe aktiviert beim Backen.

Backen:

Zitronenkuchen

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl, glutenfreies
250 Gramm Sojamilch (Sojadrink)
200 Gramm Zucker
125 Milliliter Speiseöl
1 Paket Backpulver, glutenfrei
1 Paket Vanillezucker
1 Spritzer Zitronenaroma (Zitronenaroma) oder der Saft von 1 Zitrone

Fetten Sie eine Kastenform mit etwas Speiseöl ein. Dann heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Danach geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermischen sie anschließend gut mit dem Handrührer. Nun backen Sie den Kuchen bei etwa bei 180 Grad Celsius etwa 60 Minuten (das kann auch länger sein, je nach Backofen). Zum Schluss lassen Sie den veganen Zitronenkuchen eventuell abkühlen und servieren ihn dann angeschnitten Ihren Gästen auf kleinen flachen Tellern.

Nährwerte pro Portion

kcal 3290

Eiweiß 69,51 Gramm

Fett 141,90 Gramm

Kohlenhydrate. 426,38 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Speiseöl
Speiseöl wird ausschließlich aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt. Wenn Speiseöl aus einer einzigen Pflanzenart besteht, trägt es ihren Namen, wie zum Beispiel Distelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl. Nicht jedes aus einer Pflanze hergestellte Speiseöl kann auch bedenkenlos erhitzt werden ! Dieses trifft im Wesentlichen auf die Natur belassenen kalt gepressten Öle zu, deren Rauchpunkt relativ niedrig ist, und die beim Erhitzen einen Großteil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe verlieren würden. Gemischte Öle kommen aus Pflanzenölen, Speiseölen oder Tafelölen in den handel, sind meistens preiswerter und können auch sowohl als Speiseöl wie zum backen, Braten oder Frittieren verwendet werden.

Achtung:
Naturbelassene kaltgepresste Öle enthalten keine Konservierungsstoffe und müssen deshalb schnell verbraucht werden, weil sie sonst ranzig werden.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Rüblikuchen

Menge: 1 Portion

60 Gramm Margarine, vegan
 140 Gramm Zucker
 1 Teelöffel Zimt
 etwas Vanille
 250 Gramm Apfelmus
 300 Gramm Möhren
 1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
 80 Gramm Maisstärke
 1 Esslöffel Weinsteinbackpulver
 200 Gramm Mandeln, gemahlen
 etwas Tafelsalz

Schälen Sie zuerst die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und raspeln Sie die Möhren auf einer Küchenreibe. Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und reiben mit der Küchenreibe die Schale ab. Anschließend halbieren Sie die Zitrone mit einem Küchenmesser und pressen den Saft in eine kleine Schale (eventuell mit einer Zitronenpresse).

Nun vermischen Sie die Margarine, den Zucker, den Zimt und die Vanille in einer Schüssel, geben dann das Apfelmus, die Möhren, den Zitronensaft und die Zitronenschale dazu und verrühren die Zutaten gut. Danach sieben Sie noch die Maisstärke, das Backpulver, das Tafelsalz unter und rühren die Mandeln unter die Zutaten.

Die Masse geben Sie jetzt in eine Kuchenform (Kasten oder auch Springform) und backen den Kuchen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 60 Minuten.

Zum Schluss lassen Sie den Kuchen eventuell auskühlen und können ihn (wenn Sie möchten) vor dem servieren auf kleinen Tellern noch mit einem Zitronenzuckerguss überziehen.

Nährwerte pro Portion
 kcal 2781
 Eiweiß 51,54 Gramm
 Fett 155,14 Gramm
 Kohlenhydrate 294,36 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Zimt**

Zimt ist Rindengewürz (siehe auch Gewürze). Zimt ist die getrocknete Rinde des Zimtbaumes, eines der ältesten Gewürze der Welt. Zimt hat einen süßlichen, nussartigen Geschmack und einen kräftig aromatischen Duft. Der Gehalt an ätherischen Ölen liegt bei Zimt zwischen 2-6 % (Zimtöl). Die wichtigsten Sorten sind der chinesische Zimt (siehe auch Cassia) und der teurere Celonzimt. Verwendet wird Zimt als Stangenzimt, gemahlen oder als Öl für Kuchen und Süßspeisen, Gebäck (zum Beispiel Zimtsterne), Bratäpfel, süße Soßen und gewürzte Heißgetränke. Außerdem verwendet man Zimt für Marinaden sowie Chutneys, für Gewürzmischungen und auch für Rind- und Lammgerichte.

Achtung:

Zimt sollte gut verschlossen und dunkel bei Zimmertemperaturen aufbewahrt werden, damit der Zimtduft nicht verfliegt. Als Tee hilft Zimt bei Durchfall und Verdauungsbeschwerden. Außerdem wirkt Zimt krampflösend und regt den Kreislauf an.

Backen:

Saftige Apfelmuffins mit feiner Zimtnote

Menge: 15 Portionen

250 Gramm Äpfel (Boskoop)
3 Esslöffel Zitronensaft
250 Gramm Weizenmehl, Typ 405 (glutenfrei)
1 Paket Backpulver, glutenfrei
½ Teelöffel Zimtpulver
125 Gramm Zucker
80 Milliliter Speiseöl
250 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), Vanillegeschmack

Außerdem:

eventuell etwas Puderzucker

Schälen Sie die Äpfel, entfernen Sie die Kerngehäuse und schneiden Sie die Äpfel in Würfel. Dann geben Sie die Apfelwürfel sofort in eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft (damit die Äpfel nicht braun werden) und stellen die Schüssel zur Seite. Nun vermischen Sie die trockenen Zutaten in einer Schüssel (wobei Sie das Mehl bitte sieben damit es keine Klumpen gibt). Die feuchten Zutaten mischen Sie in einer weiteren Schüssel zusammen und verrühren sie danach mit den Trockenen Zutaten. Anschließend füllen Sie die Masse in die Förmchen und backen die Apfelmuffins bei 180 Grad Celsius etwa 35 Minuten (den Backofen heizen Sie bitte nicht vor).

Zum Schluss bestreuen Sie die Muffins eventuell mit etwas Puderzucker und servieren sie Ihren Gästen auf kleinen flachen Tellern.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Boskoop
Der Schöne aus Boskoop, im Deutschen zumeist kurz Boskoop, ist eine zu den Renetten zählende Sorte des Kulturapfels und den Winteräpfeln zuzurechnen. Sein ursprünglicher Name war Renette von Montfort. In Österreich und Bayern wird er zu den Lederäpfeln gezählt.

Verwendung:

Der Apfel kann vielseitig eingesetzt werden. Aufgrund des hohen Säuregehaltes ist der Boskoop für die Zubereitung von Apfelmus oder Apfelpfannkuchen sowie als Back- oder Bratapfel gut geeignet; für Liebhaber säurebetonter Äpfel ist er ein ausgezeichnetes Tafelobst. Des Weiteren wird der Boskoop für die Herstellung von Säften, Apfelwein und Obstbränden verwendet.

Für einige Apfelallergiker ist diese alte Apfelsorte aufgrund des niedrigen Allergengehalts genießbar.

Backen:

Haferflockenplätzchen

Menge: 1 Portion

150 Gramm Haferflocken, glutenfrei
50 Gramm Weißmehl (Kastanienmehl)
50 Gramm Weißmehl, weißes, glutenfrei
1 Teelöffel Backpulver, glutenfrei
1 Teelöffel, gehäuft Flohsamen-Schalen, gemahlen (Fiber husk)
200 Gramm Zucker, braun (Basterdzucker, siehe Tipp)
150 Gramm Pflanzenmargarine
etwas kaltes Wasser, eventuell

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie die trockenen Zutaten in ein Sieb und sieben Sie sie in eine Schüssel. Dann kneten Sie die weiche Margarine unter, falls der Teig zu bröckelig ist, können Sie noch etwas kaltes Wasser unterkneten.

Danach setzen Sie kleine Häufchen mit reichlich Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Die Kekse laufen übrigens beim Backen noch auseinander, eventuell sollten Sie den Teig in 2 Portionen backen. Danach drücken Sie die Häufchen mit der Hand oder einer Gabel platt und backen die Plätzchen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10-13 Minuten im Backofen.

Nach dem Backen lassen Sie die Plätzchen etwa 2 Minuten auf dem Blech abkühlen sonst brechen sie zu schnell. Dann legen Sie die Plätzchen mithilfe eines flachen Pfannenwenders zum weiteren Abkühlen auf ein Gitter und backen eventuell auf dem gleichen Blech und Backpapier die zweite Ladung.

Unsere Tipps:

Hafer ist übrigens an sich glutenfrei, leider garantieren die üblichen Hersteller keine glutenfreie Produktion. Im Internet oder Fachhandel sind glutenfrei gekennzeichnete Haferflocken zu kaufen. Die gemahlene Flohsamenschalen sorgen außerdem für die fehlende Klebekraft. Nicht zu verwechseln sind sie mit ganzen Flohsamen, die genau wie Leinsamen für die Darmaktivität gut sind. Der Basterdzucker wird natürlich durch Mischen von sorgfältig gesiebttem Kristallzucker mit einem spezifischen Invertzuckersirup hergestellt.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Flocken
Nach dem Entfernen der Frucht und der Samenschale von Getreidekörnern (zum Beispiel bei Buchweizen, Gerste, Hafer, Mais oder Weizen) wird das rückbleibende Innere befeuchtet und geschrotet oder ganz zu Flocken (zum Beispiel bei Haferflocken) gepresst, daher durch Walzen platt gedrückt und anschließend getrocknet. Flocken werden in Brot, Müsli oder Suppen (zum Beispiel Haferschleimsuppe) verwendet.

Backen:

Möhrenkuchen

Menge: 1 Portion

260 Gramm Möhren, etwa 3 große Möhren
 140 Gramm Apfel, etwa 1 mittelgroßer Apfel (Boskoop)
 1 Esslöffel Zitronensaft
 60 Gramm Sultaninen, nach Belieben
 200 Gramm Nüsse, gemahlen
 125 Gramm glutenfreies Allzweckmehl
 3 Teelöffel Backpulver, glutenfrei
 etwas Tafelsalz
 ¼ Teelöffel Zimt
 ¼ Teelöffel Kardamom
 ¼ Teelöffel Nelkenpulver
 70 Gramm Zucker
 30 Gramm Kokosblütenzucker, alternativ normaler Zucker
 125 Milliliter Mandelmilch
 100 Milliliter Rapsöl

Für die Glasur:

7 Esslöffel Puderzucker
 ½ Zitrone

Zum Verzieren:

ein paar Pistazien

Außerdem:

etwas Margarine für die Form, vegan

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem Küchentuch trocken und reiben Sie sie mit einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann spülen Sie den Apfel mit kaltem Wasser ab, reiben ihn mit einem Küchentuch kurz trocken, stechen das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher aus (wenn Sie keinen Apfelausstecher besitzen können Sie den Apfel auch in vier Teile schneiden und das Kerngehäuse entfernen) und reiben den Apfel mit der Schale auf der Küchenreibe mit in die Schüssel. Anschließend halbieren Sie die Zitrone, pressen den Zitronensaft ohne Kerne über die Zutaten in der Schüssel (damit der Apfel nicht braun wird) und geben optional die Sultaninen dazu.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Apfel

Schon aus der Bibel den meisten Christen als verbotene Frucht bekannt. Die Römer verbreiteten ihn in ganz Europa und kelterten Apfelsaft und Apfelwein. Heute gibt es von diesem sehr beliebten Kernobst etwa 7.500 verschiedene Sorten.

Verwendung: roh, Apfelmus, Beilage, zu Fisch- oder Fleischgerichten, Bratäpfel, Desserts, Joghurt, Gebäck oder Kuchen.

Achtung: Äpfel enthalten viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Sie wirken unter anderem harntreibend, anti-rheumatisch, cholesterinspiegelsenkend und blutzuckerregulierend. Äpfel sollten ungeschält gegessen werden, da die meisten Nährstoffe und Vitamine unter der Schale sitzen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:**Fortsetzung:** Möhrenkuchen

Nun vermischen Sie die trockenen Zutaten (dazu zählen auch die Gewürze) in einer weiteren Schüssel, geben die Mandelmilch sowie das Rapsöl hinzu und verrühren das Ganze mit einem Kochlöffel mit einander. Dann geben Sie die Möhren-Apfel-Mischung mit in die Schüssel und heben sie unter.

Jetzt fetten Sie eine Springform mit der veganen Margarine ein und geben den fertigen Teig hinein. Dann verstreichen Sie den Teig und backen ihn bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten. Nach dem Backen lassen Sie den Kuchen auf einem Küchenrost leicht auskühlen und stürzen ihn dann aus der Form.

Zum Verzieren stellen Sie während des Auskühlens bitte einen Guss aus Puderzucker und frisch gepressten Zitronensaft her. Dazu verrühren Sie beide Zutaten in einer weiteren Schüssel miteinander, sodass eine dickflüssige Glasur entsteht. Diese Guss verstreichen Sie auf dem Kuchen und verzieren ihn nach Wunsch mit gehackten Pistazien bevor Sie den Möhrenkuchen Ihren Gästen geschnitten auf kleinen Kuchentellern servieren.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Fortsetzung: Apfel

Süßen Geschmack

Cripps Pink/Pink Rose: Knackiger, nicht zu saftiger Apfel, nicht nur wegen der Farbe hervorragend als Tafelapfel geeignet Gala: Beliebter fester und sehr aromatischer Apfel, auch als Kuchenapfel vielseitig einsetzbar Golden Delicious:

Meistangebaute Sorte der Welt, goldgelb bis grünlich-gelb, mittelfest Fuji: Duftender und aromatischer üßer Apfel mit festem und saftigem Fruchtfleisch Red Delicious: Leuchtend rote Schale, knackig-süß, eignet sich hervorragend zum Dessert oder als Kuchenbelag Red Jonaprince: Tiefroter, knackiger und saftiger Apfel, der als perfekter Tafelapfel gilt Rubens®: Knackiger und sehr aromatischer Apfel, der als Tafelapfel seine Stärken zeigt Royal Gala: Fester, aromatischer Apfel, pur besonders bei Kindern beliebt

Mehr über Äpfel in unserem Lebensmittellexikon!

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Möhren-Nuss-Cupcakes

Menge: 1 Portion

(die Mengenangabe reicht für etwa 22 Muffins)

Für den Teig:

650 Gramm Möhren

600 Gramm Mandeln

300 Gramm Zucker

12 Esslöffel, gehäuft Apfelmus

100 Gramm Kartoffelstärke

1 Teelöffel Flohsamenschalenmehl

etwas Tafelsalz

Für das Topping:

50 Gramm Haselnüsse

50 Gramm Speisestärke

50 Gramm Zucker

500 Milliliter Haselnussmilch (Haselnussdrink)

250 Gramm Margarine (Alsan)

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Kochen Sie zu erst den Nusspudding:

Dafür hacken Sie die Haselnüsse klein, braten sie in einer Pfanne ohne Speiseöl an und rösten sie bei starker Hitze so lange, bis die Haselnüsse hellbraun sind und Sie ein leichtes Röstaroma riechen können. Danach geben Sie die Haselnüsse zum Abkühlen auf einen Teller. Die abgekühlten gerösteten Nüsse zerkleinern Sie nun bitte im Mixer weiter.

Anschließend vermischen Sie den Zucker und die Stärke in einer großen Tasse, geben ein wenig Haselnussmilch dazu und verrühren die Zutaten klumpenfrei. Die Nüsse und die Nussmilch bringen Sie jetzt in einem Topf zum Kochen, geben das angerührte Stärke-Zucker-Gemisch in die kochende Nussmilch und lassen die Zutaten unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen kurz weiter köcheln, bis Sie merken wie der Pudding eindickt. Danach füllen Sie den Pudding zum Auskühlen in eine Schüssel und decken die Schüssel mit der Folie ab (damit sich keine Haut bildet).

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Karotte / Möhren

Karotten sind kürzere

Sorten der Möhre

(Mohrrübe, Wurzel).

Beta-Carotin oder
Provitamin A.Beta-Carotin kann in
Ihren Körper in Vitamin A
umgewandelt werden und
wird deshalb auchProvitamin A genannt. Es
ist fettlöslich weshalb Sie

bei dem Konsum von

Beta Carotin immer

etwas Fett zusich

nehmen sollten (wenn

Sie es nicht machen

scheidet der Körper das

Vitamin ungenutzt aus)!

Außerdem wird dieses

Vitamin mit pflanzlicher

Kost aufgenommen und

trägt maßgeblich zur

Herzgesundheit bei und

beugt übrigens

Entzündungen und

oxidativem Stress vor.

Backen:**Fortsetzung:** Möhren-Nuss-Cupcakes

Wenn der Pudding ausgekühlt ist heizen Sie bitte den Backofen auf 175 Grad Celsius (Unterhitze/Oberhitze) vor.

Außerdem schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Küchentuch trocken und mixen sie in einer Küchenmaschine ganz klein oder reiben die Möhren mit einer Kartoffelreibe fein. Danach geben Sie alle anderen Teigzutaten in eine ausreichend große Schüssel, fügen das Karottenmus dazu und verrühren das Ganze gut mit dem Handrührer.

Den Teig füllen Sie jetzt in die Förmchen und backen sie etwa 45 Minuten. Nach etwa 35 Minuten machen Sie bitte eine erste Stäbchenprobe. Sobald kein Teig mehr am Stäbchen hängen bleibt, nehmen Sie die Muffins aus dem Backofen und lassen sie ganz auskühlen.

Während des Abkühlens rühren Sie die zimmerwarme und weiche Margarine in der Rührmaschine cremig. Dann geben Sie esslöffelweise den festen und zimmerwarmen Nusspudding unter ständigem Rühren zu der Margarine in der Rührmaschine bis der gesamte Pudding eingearbeitet ist.

Die Masse füllen Sie dann in einen Spritzbeutel und verziehen die abgekühlten Karottenmuffins damit spiralförmig.

Die Cupcakes decken Sie nun mit der Folie ab, geben sie am besten über Nacht in den Kühlschrank und lassen die Cupcakes dort ziehen und aushärten.

Zum Schluss können Sie die Cupcakes Ihren Gästen auf kleinen Tellern servieren.

Unser Tipp:

Sie können diese Cupcakes auch gerne 1-2 Tage vor Verzehr herstellen. Je länger sie durchziehen, um so besser schmecken sie natürlich.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung Beta-Carotin oder Provitamin A. Beta-Carotin kommt zum Beispiel in Möhren vor, weshalb ein guter Koch immer etwas Fett (zum Beispiel Speiseöl oder Butter) beim Zubereiten von Lebensmitteln mit Beta Carotin hinzufügt.

Unser Tipp:
Die besten Quellen von Beta-Carotin sind natürlich Grünkohl, tiefgelbe bis orange Früchte und Gemüse, aber selbstverständlich auch dunkelgrüne Gemüsesorten.

Backen:

Veganes glutenfreies Brot

Menge: 1 Portion

3 Esslöffel, gehäuft Flohsamenschalen
 3 Esslöffel, gestrichen Leinsamenschrot
 150 Gramm Teffmehl
 75 Gramm Buchweizenmehl
 75 Gramm Hirsemehl
 1 Teelöffel Natron
 ½ Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
 etwas Brotgewürzmischung, optional
 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse, optional
 450 Milliliter Wasser

Außerdem:

etwas Speiseöl für die Hände
 etwas Backpapier

Lassen Sie die Flohsamenschalen und die Leinsamenschrot etwa 60 Minuten in einer Schale mit kaltem Wasser quellen.

Nach 60 Minuten fügen Sie die restlichen Zutaten in die Schüssel hinzu und verkneten sie mit dem Mixer oder einer Küchenmaschine mit Knetaufsatz zu einem glatten geschmeidigen Teig. Der Teig klebt natürlich etwas, deshalb eigener er sich leider nicht so gut zum Kneten mit der Hand.

Danach benetzen Sie Ihre Hände mit etwas Speiseöl und formen den Teig zu einem Brot oder Baguette. Dann bestreuen Sie den Teig mit den Kernen oder Nüssen (optimal) und schneiden den Leib anschließend mehrfach quer mit einem Küchenmesser ein.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor.

Nun geben Sie das Brot auf ein mit einem Backpapier ausgelegtem Backblech und backen es im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 60 Minuten. Dann prüfen Sie mit einem Holzspieß, ob der Teig durchgebacken ist. Sonst backen Sie das Brot bitte noch mal etwa 10-20 Min. weiter, lassen es danach unbedingt Brot abkühlen und servieren es Ihren Gästen zum Schluss zum Beispiel als Frühstückmahlzeit.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Flohsamen
 Die Flohsamen und die Flohsamenschalen wirken mild abführend bei Verstopfung sowie regulierend bei Durchfall. Außerdem können Sie mit Flohsamenschalen das Abnehmen unterstützen.

Zur Unterstützung des Darmes können Sie Flohsamenschalen auch vorbeugend einnehmen. Als Richtwert gilt: etwa 1–2 Teelöffel täglich, eingenommen mit reichlich Flüssigkeit, ist unbedenklich und kann unterstützend wirken.

Unser Tipp:
 Wenn Flohsamen übrigens nicht mit ausreichend Flüssigkeit oder im Liegen eingenommen werden, kann es zu einer vorzeitigen Quellung kommen. In der Folge können Ihnen der Rachen oder die Speiseröhre verstopfen und es besteht leider Erstickungsgefahr!

Backen:

Schokoladenkuchen

Menge: 1 Portion

$\frac{3}{4}$ Tasse Sonnenblumenöl oder Maisöl
2 Tassen braunen Zucker
2 Tassen kaltes Wasser
3 Esslöffel Essig
6 Esslöffel Kakaopulver
1 Teelöffel Tafelsalz
etwas Vanillezucker
3 Tassen Weißmehl, glutenfrei
20 Gramm Backpulver, glutenfrei

Außerdem:

etwas Backpapier

Mischen Sie zuerst das Speiseöl gut mit dem braunen Zucker in einer Schüssel. Dann geben Sie den Essig, das kalte Wasser und die Vanille hinzu. Danach rühren Sie noch ein bisschen mit einem Schneebesen um und geben die trockenen Zutaten hinzu.

Anschließend geben Sie den Teig in eine Kastenform von 30 Zentimeter Länge, die mit dem Backpapier ausgelegt ist. Jetzt bestreichen Sie den Teig mit etwas Speiseöl und bestreuen ihn mit den Semmelbrösel.

Gebacken wird der Kuchen im Backofen für etwa 60 Minuten bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze). Nach etwa 45 Minuten machen Sie bitte unbedingt eine Stäbchenprobe!

Zum Schluss holen Sie den Kuchen aus dem Backofen, lassen ihn auf einem Küchenrost auskühlen und servieren das Gebäck Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

Nährwerte pro Portion

kcal 3982

Eiweiß 42,88 Gramm

Fett 147,65 Gramm

Kohlenhydrate 612,89 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Brauner Zucker
Aus braunem
Kandissirup gewonnener
feinkörniger, noch mit
leichter Melasseschicht
bedeckter Zucker. Er wird
gegebenenfalls noch mit
Karamellfarbstoff oder
Rohrzuckermasse (siehe
auch Melasse)
nachgefärbt, um einen
noch intensiveren
Geschmack zu
bekommen. Je dunkler
der Zucker, desto
intensiver ist der
Geschmack.

Backen:

Apfel-Mohn-Hirse Kuchen

Menge: 1 Portion

1.450 Gramm Apfelmus
500 Gramm Mohn, (Blaumohn) gemahlen
120 Gramm braunen Zucker
etwas Tafelsalz
190 Gramm Hirse, gemahlen

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie den Apfelmus in eine hohe Schüssel, mahlen Sie den Blaumohn und Hirse dahinein und würzen Sie die Zutaten mit dem Zucker und Tafelsalz. Dann lassen Sie die Zutaten gut in einer Küchenmaschine verrühren oder verrühren sie mit einem Mixer.

Danach gießen Sie das Gemisch in eine 26 Zentimeter mit dem Backpapier ausgelegte Ringform, schütteln das Gemisch glatt oder streichen es mit einer Teigkarte glatt.

Anschließend schieben Sie den Teig in den kalten Backofen und backen ihn bei etwa 150 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) etwa 90-100 Minuten. Nach etwa 75 Minuten machen Sie bitte eine Nadelprobe um zu sehen ob der Teig schon fertig ist (jeder Backofen ist anders).

Nach der Backzeit ziehen Sie den Kuchen aus dem Backofen, lassen ihn auf einem Gitter auskühlen und lassen den Kuchen bitte auch nach dem Abkühlen noch einige Stunden stehen (die Hirse benötigt längere Zeit zum Festwerden).

Die Arbeitszeit beträgt etwa 60–80 Minuten, je nachdem wie lange der Mohn zum Mahlen braucht.

Anmerkung:

Da wir mehrere Kuchen sowie Brote gleichzeitig gebacken haben, war die Backzeit etwas länger.

Nährwerte pro Portion
kcal 4269
Eiweiß 128,54 Gramm
Fett 214,74 Gramm
Kohlenhydrate 450,82 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Mohn

Mohn ist der bereits im Altertum angebaute „Schlafmohn“. Aus den unreifen Samen der einjährigen Pflanze mit großen weißen oder roten Blüten werden Morphinum und Opium sowie codeinhaltige Medikamente hergestellt. Die reifen Samen verlieren die narkotische Wirkung völlig. Man verwendet Mohn in der Küche zum Würzen für Brot, Brötchen und Kuchen.

Achtung:

Mohn entfaltet sein volles Aroma erst, nachdem er zerquetscht und mit kalter Milch abgebrüht wurde.

Backen:

Knuspercracker

Menge: 1 Portion

100 Gramm Speisestärke
 4 Esslöffel Sesam
 2 Esslöffel Kürbiskerne
 2 Esslöffel Leinsamen
 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
 1 Teelöffel Tafelsalz
 2 Esslöffel Rapsöl
 nach eigenem Belieben Gewürze

Außerdem:

etwas Backpapier

Vermischen Sie die trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie sie mit 150 Milliliter kochendem Wasser. Die Masse muss nun übrigens 10 Minuten quellen. In der Zwischenzeit heizen Sie bitte den Backofen auf 150 Grad Celsius vor und legen zwei Backpapierzuschnitte sowie ein Nudelholz bereit.

Den Teig legen nun auf das erste Backpapier und drücken es etwas flach. Danach legen Sie das zweite Backpapier darüber und rollen nun den Teig ganz flach aus. Anschließend ziehen Sie das obere Backpapier wieder ab. Den Teig ziehen Sie jetzt bitte mit dem unteren Backpapier auf ein Backblech oder besser ein Gitter und backen die Cracker für etwa 45 Minuten im Backofen, bis die Masse getrocknet ist. Den Teig ritzen Sie vor dem Backvorgang bitte mit einem Pizzaschneider an, damit man die Cracker leichter durchbrechen kann.

Sobald der Teig abgekühlt ist, brechen Sie diesen in mundgerechte Stücke, richten ihn auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren die Knuspercracker Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Am Besten bereiten Sie direkt die doppelte Menge zu.

Nährwerte pro Portion
 kcal 1037
 Eiweiß 27,07 Gramm
 Fett 59,19 Gramm
 Kohlenhydrate 99,68 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Schwarze Sesamsamen
 Der Schwarzer Sesam wird hauptsächlich rund um den Himalaya angebaut und geerntet. Er gilt als die Urform des Sesams und beinhaltet sehr viele Nährstoffe. Schwarzer Sesam schmeckt kräftiger als der bekanntere, weiße Samen. Die Stammpflanze von schwarzen Sesamsamen ist *Sesamum indicum nigrum*, die Pedaliaceae. Zubereitet werden schwarze Sesamsamen in fetten, schwarzem Sesamöl. Die Inhaltsstoffe sind Proteine, Fettes Öl, Kohlenhydrate und Mineralstoffe.

Verwendet werden schwarze Sesamsamen als Lebensmittel zur Zubereitung von Delikatessen. Erhältlich ist schwarzer Sesam am besten in Asialäden.

Backen:

Haselnuss-Brot

Menge: 1 Portion

400 Gramm Weißmehl, glutenfrei
100 Gramm Haselnüsse, gemahlen
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Würfel Hefe, frisch
360 Milliliter Wasser, lauwarm
etwas Rapsöl
1 Handvoll Haselnüsse, ganz

Außerdem:

etwas Margarine (zum Einfetten, vegan)
etwas Frischhaltefolie

Sieben Sie das Weißmehl in eine Schüssel und geben Sie die Haselnüsse sowie das Tafelsalz dazu. Dann lösen Sie die Hefe in einer kleinen Schüssel in dem warmen Wasser auf und geben sie zusammen mit dem Rapsöl zum Weißmehl. Danach lassen Sie die Zutaten in der Küchenmaschine gut kneten und kneten die ganzen Nüsse zum Schluss unter.

Nun fetten Sie eine Kastenform mit der Margarine ein und füllen den Teig mit einem nassen Esslöffel ein. Anschließend pinseln Sie den Teig mit dem restlichem Rapsöl ein und decken ihn mit einem Stück Frischhaltefolie, die ebenfalls eingeeilt ist, ab. Den Teig lassen Sie jetzt in der Küche an einem warmen Ort gehen, bis er den Rand der Form erreicht.

Während des Gehens heizen Sie den Backofen bitte auf 230 Grad Celsius (Umluft) vor. Danach backen Sie das Brot etwa 10 Minuten und stellen es dann die Temperatur auf 200 Grad. Bei dieser Temperatur backen Sie das Brot dann 20 Minuten, pinseln es mit Rapsöl ein und backen das Brot danach nochmal 10 Minuten bevor Sie es zum Abkühlen stellen und zum Schluss Ihren Gästen servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal 2293

Eiweiß 67,34 Gramm

Fett 92,79 Gramm

Kohlenhydrate 291,82 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Ist Margarine immer
vegan?

Nein, leider nicht. Oft ist
Buttermilch oder Molke
mit drin, oder Aromen von
der Butter. Deshalb
nutzen viele veganer die
vegan Margarine von
Alsan (die aber leider
Palmöl enthält und
deshalb nicht
umweltfreundlich ist. Wir
von Köche-Nord.de
schwören dagegen seit
kurzem auf Vega Block!

Backen:

Lebkuchen vom Blech

Menge: 1 Portion

100 Gramm Kartoffelstärke
250 Gram Weißmehl, glutenfreies
75 Gramm Kakao, (Back-)
50 Gramm Zucker
1 Paket Backpulver, glutenfrei
1 Paket Lebkuchengewürz
etwas Tafelsalz
140 Milliliter Sonnenblumenöl
450 Milliliter Hafermilch (Haferdrink), oder Sojamilch
150 Milliliter Zuckerrübensirup
etwas Puderzucker

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie zuerst die Stärke, das Weißmehl, den Kakao, den Zucker, das Backpulver und die Gewürze miteinander in eine Schüssel. Dann rühren Sie nach und nach das Speiseöl, die Pflanzenmilch und den Sirup unter, es entsteht ein flüssiger Teig.

Den Teig legen Sie nun bitte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen ihn bei 160 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 30 Minuten, damit der glutenfreie Teig nicht zu sehr austrocknet. Zwischendurch machen Sie bitte eine Stäbchenprobe um zu sehen ob der Teig durch ist.

Nach dem Auskühlen schneiden Sie das Gebäck in Rauten, bestäuben es mit Puderzucker und servieren die Lebkuchen zum Schluss Ihren Gästen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Puderzucker
Puderzucker ist staubfein gemahlener Zucker, die Kristalle sind zermahlen. Man verwendet Puderzucker zum Überstäuben und Garnieren von Gebäck, Kuchen und Desserts.

Backen:

Curry-Mango-Tofu Blätterteigtaschen

Menge: 3 Portionen

6 Scheiben Blätterteig, vegan (Bio-Markt)
2 Esslöffel Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
200 Gramm Tofu, Curry-Mango- (Bio-Markt)
1 Paprikaschote, rot
2 Tomaten, (Strauchtomaten)
1/2 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Oregano (eventuell mehr)

Außerdem:

etwas Backpapier

Legen Sie die Blätterteigscheiben am Vorabend zum Auftauen nebeneinander auf ein Küchentuch.

Am nächsten Tag drücken Sie den Tofu aus und legen ihn beiseite. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stiel und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun spülen Sie die Tomaten ebenfalls gründlich mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und legen sie beiseite. Dann ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden das gesamte Gemüse in Würfel.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Die Tofuwürfel geben Sie nun bitte dazu und braten sie ebenfalls scharf an. Dabei wenden Sie die Zutaten vorsichtig mit einem Kochlöffel, damit der Tofu nicht auseinanderbröselt. Wenn der Tofu kross ist, geben Sie die Paprikawürfel und die Tomatenwürfel dazu und würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Oregano. Anschließend garen Sie das Ganze etwa 10 Minuten unter Zugabe von wenig Wasser auf kleinster Stufe. Am Ende der Garzeit sollte übrigens keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:****Blätterteig**

In ausgerollten hefefreien Weizenteig wird ein spezielles Fett (Zieh Fett) eingezogen (eintouriert). Durch mehrmaliges Wiederholen entsteht beim Backen die typische blättrige Gebäcksruktur.

Verwendung:

Gebäcke, zum Beispiel Kaffeegebäck (Apfeltaschen oder Schweinsohren), Käseblätterteig, Pasteten, Schillerlocken oder Würstchen im Schlafrock.

Backen:**Fortsetzung:** Curry-Mango-Tofu Blätterteigtaschen

Dann geben Sie 1/6 der Masse auf die Hälfte einer Blätterteigscheibe und klappen die "leere" Hälfte darüber. Die Ränder drücken Sie bitte gut fest. Danach bestreichen Sie die Ränder mit etwas Wasser und kleben die Ränder zusammen (nur die Ränder). Jetzt drücken Sie die Ränder mit den Zinken einer Gabel kammartig vorsichtig fest. Das Ganze wiederholen Sie bei den anderen 5 Scheiben.

Nun legen Sie die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backen sie etwa 15-20 Minuten bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen.

Unser Tipp:

Sie können die Füllung übrigens auch schon früher oder einen Tag vorher vorbereiten (dann geht das Backen schneller).

Nährwerte pro Portion

kcal 799

Eiweiß 17,62 Gramm

Fett 57,26 Gramm

Kohlenhydrate 48,07 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Hefen

Hefen sind einzellige Lebewesen (Pilze), die Wärme benötigen. Sie ernähren sich vorwiegend von Kohlenhydraten (Einfachzucker) in Kombination mit Wasser und vermehren sich durch Spaltung oder Sprossung. Für ihre Vermehrung benötigen Hefen neben Wärme (keine Hitze, da sie sonst absterben) auch Zeit (der „Hefeteig muss gehen“). Typisch für die Lebenstätigkeit der Hefezellen (Kulturhefe) ist die alkoholische Gärung, verbunden mit der Kohlenstoffdioxidbildung. Hefen werden folgendermaßen verwendet. a) zur Lockerung von Hefeteigen (der entstehende Alkohol verdunstet beim Backprozess), b) zur Herstellung von alkoholischen Getränken, c) zur Alkoholgewinnung.

Wilde Hefe befindet sich in der Natur auf Früchten.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Unser Lieblingsbrot

Menge: 1 Portion

250 Gramm glutenfreies und dunkles Mehl
150 Gramm Weißmehl, glutenfrei
100 Gramm Buchweizenmehl
1 Würfel Hefe, frisch
1 ½ Teelöffel Tafelsalz
430 Milliliter Wasser, warm
1 Esslöffel Chiasamen
2 Teelöffel Apfelessig

Lösen Sie als erstes die frische Hefe in einer kleinen Schüssel mit warmen Wasser auf.

Dann verrühren Sie 500 Gramm gesiebtetes dunkles und glutenfreies Mehl - wir nehmen sehr oft die Mischung wie oben angegeben - mit dem Tafelsalz, dem Essig, den Chiasamen und der Hefe-Wassermischung gut mit einem Kochlöffel, so dass kein Mehl mehr sichtbar ist.

Die Schüssel decken Sie jetzt mit einem sauberen Küchentuch gut ab und lassen sie für mindestens 12 Stunden bis zu 5 Tagen, eventuell auch länger möglich, im Kühlschrank stehen.

Backen können Sie, wann immer Sie Lust und Zeit haben. Den Teig nehmen Sie mindestens 2-3 Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank und rühren ihn nicht mehr, damit die Struktur nicht zerstört wird. Nun füllen Sie in eine geölte Königskuchenform und lassen sie mit dem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort stehen.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Buchweizen
Buchweizen wird auch Pseudogetreide genannt und ist eine dreieckige Frucht. Buchweizenmehl ist allein kaum backfähig und ihre Zusammensetzung ist ähnlich anderen Getreidearten. Buchweizen wird für Breie, Grütze, herzhafte Creps, Brot und Suppen verwendet. Buchweizenbrot enthält mindestens 20 % Buchweizenmehl.

Buchweizen wird auch Heidenkorn genannt. Es ist überliefert, dass der Buchweizen von heidnischen Völkern aus dem Osten zu uns gekommen ist. Buchweizen ist glutenfrei, reich an Kohlehydraten und gilt als idealer Nährstoff für kalte Tage, denn der Buchweizen wärmt den Körper von innen. Buchweizen enthält ca. 70 % Kohlenhydrate, ca. 15 % Fett und ca. 10 % Eiweiß. Der Buchweizen enthält kein Klebereiweiß, das heißt, er ist glutenfrei.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Fortsetzung: Unser Lieblingsbrot

Den Backofen heizen Sie bitte nicht vor. Anschließend backen Sie den Teig Bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 60 Minuten. Nach dem Backen nehmen Sie das Brot aus der Form und backen es für weitere 10-15 Minuten weiter. Zwischendurch machen Sie bitte den Klopftest (wenn sich das Brot hohl anhört ist es fertig gebacken).

Zum Schluss lassen Sie das Brot eventuell abkühlen und servieren es dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Das ist übrigens ein flexibles Rezept, mögliche Variationen sind mit Brotgewürz, Körnern, Saaten, Möhren und Kräutern.

Nährwerte pro Portion

kcal 1805

Eiweiß 54,32 Gramm

Fett 9,76 Gramm

Kohlenhydrate 362,67 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Fortsetzung Buchweizen

Er ist daher zum Backen weniger geeignet, dafür kann man ihn gut kochen. Zu empfehlen ist der Buchweizen aber für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie-Erkrankung). Der Buchweizen ist als wichtige Gehirn- und Nervennahrung bekannt. Außerdem soll er den guten Schlaf fördern. Als gekochter Brei oder Suppe ist er leicht verdaulich. Deshalb ist er auch als Schonkost geeignet. In der TCM gilt Buchweizen als "heißes" Getreide, mit starker Yang-Betonung. Buchweizen ist daher ein Wintergetreide, das dem Körper Yang-Energie spendet.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Walnussbrot

Menge: 1 Portion

1 Würfel Hefe, frisch
 1 Teelöffel Zucker
 500 Milliliter Wasser, lauwarm
 500 Gramm Weißmehl, Mischung, glutenfrei
 60 Gramm Leinsamen, geschrotet
 100 Gramm Buchweizen, Mehl
 1 Teelöffel Tafelsalz
 3 Esslöffel Speiseöl
 120 Gramm Walnüsse

Außerdem:

etwas Margarine (vegan)

Lösen Sie die Hefe mit dem Zucker in 100 Milliliter lauwarmen Wasser in einer Schüssel auf. Dann sieben Sie das Weißmehl, das Buchweizenmehl und Tafelsalz in eine Schüssel und geben die Leinsamen hinzu. Danach gießen Sie das Hefewasser und die restlichen 400 Milliliter Wasser mit dem Speiseöl zusammen in die Schüssel und lassen die Zutaten gut miteinander in der Küchenmaschine verkneten.

Anschließend hacken Sie die Walnüsse etwas klein und kneten sie unter den Teig. Dann füllen Sie den Teig mit einem nassen Esslöffel in eine mit Margarine eingefettete Kastenform und streichen ihn glatt. Danach lassen Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Nun backen Sie den Teig bei vorgeheizten 220 Grad Celsius (Umluft) etwa 10 Minuten, dann schalten Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius herunter und backen das Brot noch 40 Minuten weiter. Zum Schluss pinseln Sie das Brot mit etwas Speiseöl ein und backen es noch 10 Minuten fertig bevor Sie es eventuell auskühlen lassen und Ihren Gästen servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal 3217

Eiweiß 92,99 Gramm

Fett 117,08 Gramm

Kohlenhydrate 440,28 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Walnüsse

Die Walnüsse (*Juglans*) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*). Es sind vorwiegend Bäume, deren Nussfrüchte bei manchen Arten von großer wirtschaftlicher Bedeutung sind. In Mitteleuropa ist vorwiegend die Echte Walnuss (*Juglans regia*) anzutreffen, wesentlich seltener kultiviert oder verwildert die Schwarznuss (*Juglans nigra*).

Folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die zehn größten Produzenten von Walnüssen weltweit, die insgesamt 93,7 % der Erntemenge produzierten.

Energie: 662 kcal

Fett: 62g

Kohlenhydrate: 11g

Eiweiß: 14g

Natrium: 2mg

Kalium: 545mg

Calcium: 85mg

Magnesium: 130mg

Phosphat 410mg

Eisen: 2,5mg

Zink: 2,7mg

Backen:

Dinkel-Pfannenbrötchen

Menge: 1 Portion

200 Gramm (Vollkorndinkelmehl
1 Teelöffel Tafelsalz
1 1/2 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Trockenhefe
35 Gramm Sultaninen
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
150 Gramm Mineralwasser, mit Kohlensäure
etwas Margarine für die Pfanne

Verrühren Sie alle Zutaten bis einschließlich dem Mineralwasser miteinander.

Den Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Währenddessen fetten Sie eine Pfanne mit der Margarine ein und rühren den Teig nochmals gut durch.

Anschließend formen Sie mit nassen Händen 4 kleine Kugeln und legen sie in die Bratpfanne. Vorsicht, legen Sie die Kugeln nicht zu dicht, sie laufen auseinander!

Dann decken Sie die Pfanne mit einem Deckel zu und stellen sie auf die kalte Kochstelle. Nun schalten Sie die Kochstelle auf die mittlere Hitze und backen die Brötchen in etwa 20 Minuten mit Deckel von unten braun. Nach der Backzeit stellen Sie die Kochstelle aus, drehen die Brötchen um, schließend wieder den Deckel und die backen die Brötchen in etwa 5 Minuten bei der Restwärme fertig.

Unser Tipp:

Die Brötchen schmecken unseren Gästen am besten frisch aus der Pfanne, sind aber auch abgekühlt sehr gut.

Nährwerte pro Portion

kcal 1048

Eiweiß 31,35 Gramm

Fett 25,25 Gramm

Kohlenhydrate 165,91 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Dinkel

Dinkel ist Spelzgetreide oder Spelzweizen; Kulturform des Weizens, daher ist Dinkel auch backfähig.

Dinkel wird für Bratlinge, Beilagen, Eintöpfe und Suppen (Grünkernsuppe zum Beispiel) oder als Brot (mindestens 90 % Dinkelmahlerzeugnisse) verwendet. Halbreife Dinkelkörner verwendet man als Suppeneinlage (siehe auch Grünkern).

Backen:

Kichererbsen-Pfannkuchen

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Kichererbsenmehl (Garbanzo)
500 Milliliter Wasser, kaltes
3 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Tafelsalz

Sieben Sie das Kichererbsenmehl in eine Schüssel und vermischen Sie es gut mit den anderen Zutaten. Eventuell können Sie die Zutaten mit dem Mixer vermischen, damit keine Mehlklümpchen bleiben (aber Sie haben das Mehl sicher gesiebt).

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Pfannkuchen beidseitig an. Sie werden übrigens knuspriger als normale Pfannkuchen und eignen sich zum Beispiel für Salatspeisen als Brotersatz.

Unser Tipp:

Dieses Gericht ist sehr gut geeignet für Glutenallergiker, bei Ei- und Milchintoleranz.

Nährwerte pro Portion

kcal 285

Eiweiß 7,35 Gramm

Fett 4,25 Gramm

Kohlenhydrate 53,18 Gramm

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Kichererbsenmehl

Das glutenfreie, hellgelbe Mehl mit einem dezent nussigen Geschmack wird aus geschälten Kichererbsen hergestellt. Auf grund der guten Bindeeigenschaften kommt Kichererbsenmehl in Teigen zum Einsatz. Ganz nebenbei versorgt Kichererbsenmehl uns reichlich mit Eisen, Magnesium Vitamin B1 und Vitamin B6 sowie Folsäure und Lysin.

Backen:

Kornbrot Life Changing Bread

Menge: 1 Portion

175 Gramm Reisflocken oder glutenfreie Haferflocken
145 Gramm Sonnenblumenkerne
90 Gramm Leinsamen, bio
70 Gramm Haselnüsse oder Mandeln
2 Esslöffel Chiasamen, bio
4 Esslöffel Flohsamenschalen, bio
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Esslöffel Ahornsirup
3 Esslöffel Kokosöl
350 Milliliter Wasser

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie das Kokosöl in einen Topf und bringen Sie es auf kleiner Stufe langsam zum Schmelzen. Währenddessen legen Sie eine Kastenbackform mit Backpapier aus. Dann stellen Sie eine große Schale für die trockenen Zutaten bereit. Außerdem verwenden Sie eine kleine Schale für die flüssigen Zutaten.

Nu geben Sie sämtliche trockenen Zutaten zusammen in eine große Schüssel und verrühren sie.

Danach geben Sie die flüssigen Zutaten (Ahornsirup, Kokosöl und kaltes Wasser) zusammen in die kleine Schüssel und verrühren sie ebenfalls.

Anschließend geben Sie die Flüssigkeit in die große Schüssel und vermengen sie mit den trockenen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig.

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Leinsamen
Leinsamen sind Samen der Flach- oder Leinpflanze. Sie sind etwa 4-6 Zentimeter einförmig lang, flach, glänzend, braun und mit einer glatten Oberfläche. Leinsamen werden in Kanada, den USA und in Mitteleuropa angebaut.

Man verwendet Speise-Leinsamen (zum Verzehr) und Öl-Leinsamen (zur Ölgewinnung).

Achtung:
Leinsamen sind reich an essenziellen Fettsäuren und Ballaststoffen.

Backen:

Fortsetzung: Kornbrot Life Changing Bread (glutenfrei und vegan)

Den fertigen Teig geben Sie jetzt bitte in die Backform und lassen ihn für mindestens zwei Stunden mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ruhen. Damit der Teig allerdings besser aufquellen kann, sollten Sie ihn für mehr als zwei Stunden ruhen lassen (am besten sogar über Nacht).

Nach der Ruhezeit geben Sie das Brot für etwa 20 Minuten bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) in den vorgeheizten Backofen. Zum Schluss nehmen Sie das halbfertige Brot aus der Kastenform und backen es auf einem Rost für weitere 50 Minuten bei 175 Grad Celsius.

Noch ein paar Hinweise:

Das Life Changing Brot ist nun fertig gebacken und sollte möglichst vollständig auskühlen, bevor Sie es Ihren Gästen servieren oder weiterverarbeiten. Es hält sich übrigens für etwa fünf Tage. Einfrieren können Sie das Brot allerdings auch recht gut.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**Mandel**

Mandeln sind die Samenkern des Mandelbaumes. Sie waren schon bei den Persern bekannt und wurde im alten Griechenland bereits systematisch angebaut. Man unterscheidet zwischen Süß- und Bittermandeln. Siehe auch Schalenobst.

Mandeln und Gesundheit:

Epidemiologische Studien weisen darauf hin, dass ein regelmäßiger Nusskonsum (einschließlich Mandeln) im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung empfohlen werden kann, die Mortalität aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Eine mit Mandeln angereicherte Ernährung erhöht das α -Tocopherol im Plasma und verbessert die Gefäßfunktion, beeinflusst aber nicht die Marker für oxidativen Stress oder die Lipidspiegel.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Backen:

Basischer Mandelkuchen mit Apfel

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

160 Gramm Mandeln, gemahlen
5 Esslöffel Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt
60 Gramm Rosinen
15 Weintrauben

Für den Belag:

5 Aprikosen
1 Spritzer Zitronensaft
2 kleine Äpfel (Boskoop)
1 Scheiben Zitrone
1 Esslöffel Mandelblättchen

Zerkleinern Sie für den Teig die Rosinen, die Weintrauben und die Mandelmilch mit einem Standmixer bis eine sämige Masse entsteht. Die Masse vermengen Sie danach mit den gemahlenden Mandeln in einem Topf. Der Teig soll übrigens leicht klebrig werden. Nach Bedarf können Sie noch mehr gemahlene Mandeln hinzufügen. Mit Hilfe eines Tortenringes (Durchmesser etwa 20 Zentimeter) können Sie die Masse auf einer Tortenplatte verteilen.

Für den Belag spülen Sie die Aprikosen mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchenmesser trocken und zerkleinern die Aprikosen mit dem Zitronensaft im Standmixer zu einem Mus zerkleinern. Anschließend schälen Sie die Äpfel, entfernen das Kerngehäuse und schneiden die Äpfel in dünne Scheiben. Danach reiben Sie jede Scheibe mit einer Zitronenscheibe (damit die Äpfel nicht braun werden). Jetzt verteilen Sie das Aprikosenmus auf dem Boden und schichten danach die Apfelscheiben darauf.

Zum Abschluss verzieren Sie den Kuchen mit den Mandelblättchen.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie den Teig auch in der Springform (20 Zentimeter) bei 200 Grad Celsius für etwa 20 Minuten im Backofen trocknen lassen. Der Teig wird dann etwas keksiger. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass der Teig nicht zu bröselig wird!

**Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:**

Auch enthalten Mandeln einen erhöhten Anteil an Folsäure, die vor allem in der Schwangerschaft sehr wichtig ist; 100 Gramm Mandeln decken 6,25 % des Tagesbedarfs an Folsäure einer Schwangeren.

Achtung:

Mandeln enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren und reichlich Mineralstoffe sowie viele Vitamine der Gruppen-B. Mandelmilch hilft bei Magen-Darmentzündungen.

Index:

Asia-Nudelsalat aus dem Glas mit Erdnussdressing **Seite:** 03-04
Erfrischender Linsensalat (glutenfrei und vegan) **Seite:** 05-06
Veganer Ei-Aufstrich **Seite:** 07-08

Milchsuppe, Hirse **Seite:** 09
Buchweizen oder Hirse kochen **Seite:** 10
Fenchel mit glutenfreier Möhrensauce **Seite:** 11
Glutenfreie Champignon-Brokkoli-Pfanne **Seite:** 12-13
Rote Bete Pesto mit gerösteten Erdnüssen **Seite:** 14
Vegane und glutenfreie Gemüse-Erdnuss-Mandel-Pfanne **Seite:** 15
Hirse-Möhren Bratlinge **Seite:** 16
Sauerkraut-Bratlinge **Seite:** 17
Italienischer Herbsteintopf **Seite:** 18-20
Buchweizen-Bratlinge **Seite:** 21
Quiche mediterraner Art **Seite:** 22-23
Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Bohnen-Mango-Salsa **Seite:** 24-25
Linsen-Süßkartoffel-Curry **Seite:** 26-27
Kokosmilch-Hirsebrei **Seite:** 28
Rohkost-"Schokolade" **Seite:** 29
Pizzateig **Seite:** 30
Gepuffter Amaranth beziehungsweise gepuffter Reis **Seite:** 31
Zitronensahne oder Orangensahne zu Spargel **Seite:** 32
Pikantes Süßkartoffel-Curry **Seite:** 33
Pasta mit veganer Käse-Sahne-Sauce **Seite:** 34-35
Hafer-Bananen-Pfankuchen **Seite:** 36
Zucchini-Paprika-Reispfanne **Seite:** 37-38
Unsere Soße für Gemüse, Spargel und Aufläufe **Seite:** 39-40

Bananeneis **Seite:** 41
Fluffige Pancakes **Seite:** 42
Pudding, Schokopudding **Seite:** 43
Schnelles, leckeres Ruck-Zuck Brot **Seite:** 44

Index:

Lebkuchen **Seite:** 45-46
Veganer Apfelkuchen **Seite:** 47
Lebkuchengewürz **Seite:** 48
Bohnen-Brownies **Seite:** 49
Buchweizen-Pancakes **Seite:** 50
Reisbrot **Seite:** 51
Lemon Cheesecake - Zitronen-Käsekuchen ohne Backen **Seite:** 52-53
Crêpes vegan **Seite:** 54
Glutenfreies Toastbrot **Seite:** 55
Zitronenkuchen **Seite:** 56
Rüblikuchen **Seite:** 57
Saftige Apfelmuffins mit feiner Zimtnote **Seite:** 58
Haferflockenplätzchen **Seite:** 59
Möhrenkuchen **Seite:** 60-61
Möhren-Nuss-Cupcakes **Seite:** 62-63
Veganes glutenfreies Brot **Seite:** 64
Schokoladenkuchen **Seite:** 65
Apfel-Mohn-Hirse Kuchen **Seite:** 66
Knuspercracker **Seite:** 67
Haselnuss-Brot **Seite:** 68
Lebkuchen vom Blech **Seite:** 69
Curry-Mango-Tofu Blätterteigtaschen **Seite:** 70-71
Unser Lieblingsbrot **Seite:** 72-73
Walnussbrot **Seite:** 74
Dinkel-Pfannenbrötchen **Seite:** 75
Kichererbsen-Pfannkuchen **Seite:** 76
Kornbrot Life Changing Bread **Seite:** 77-78
Basischer Mandelkuchen mit Apfel **Seite:** 79

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://www.koche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

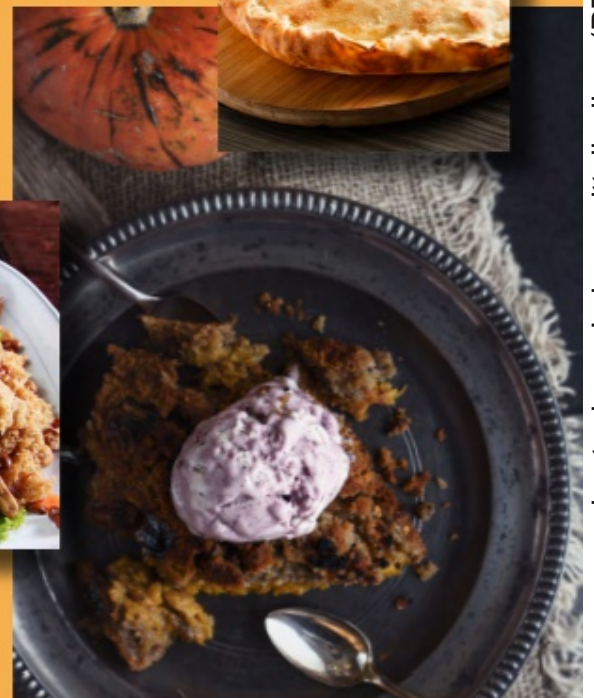
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

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