



**Südafrikanische Woche**  
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 Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen  
(c) 2023 Köche-Nord.de

**Vorwort:**

## Südafrikanische Wochen - Das Kochbuch



Mit einer Fülle an köstlichen veganisierten Gerichte aus dem Ende der Welt im äußersten Süden des afrikanischen Kontinents und genießen Sie unsere Abwandlungen der kulinarischen Höhepunkte der Kap Küche. Ob Bredies, Potjies und andere Speisen - die Küche der Regenbogennation präsentiert sich sehr abwechslungsreich und auch farbenfroh. Lassen Sie sich von unseren Gerichten vielleicht sogar anregen, mal einen schönen Urlaub in Südafrika zu machen und Leute und zu entdecken, die Sie bestimmt beeindrucken, wie Sie sicher auch die Vielfalt der südafrikanischen Küche beeindrucken wird.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

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

<b>Südafrikanische Woche:</b>			
Tag:	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert
Montag	kalte Gurkensuppe	Spinatcurry	Vegane Hertzogies
Dienstag	veganes Samoesas	Kürbispfannkuchen aus Südafrika	Melktert
Mittwoch	Chapati	Pap	Wasserbock - Gebäck
Donnerstag	Kalte Papayasuppe mit veganen Käse Hüttenkäse Art	Potjie aus Südafrika	Veganisierter, lauwarmer Karamell - Vanille - Pudding
Freitag	Dattelsalat mit Zwiebeln und Chili	Chakalaka	Vegane Roly-Poly
Samstag	cremige Kürbikernssuppe	Veganes Breyani-Hühnchen	Südafrikanisches Rusks
Sonntag	Möhren-Rosinen-Salat	Veganes Kap-malaiisches Huhn	Mandarinen - Kuchen

**Inhalt:**

Vorspeisen, Seite: 03 - 24

Beilagen, Seite: 25 - 40

Chutney, Saucen und Pasten, Seite: 41 - 50

Hauptspeisen, Seite: 52 - 65

Desserts, Seite: 66 - 73

Index, Seite: 74 - 75

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

**Vorspeisen:**

kalte Gurkensuppe

Menge: 4 Portionen



2 Salatgurken  
500 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), Natur  
1 Zehe Knoblauch  
300 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Dill oder Petersilie, je nach Vorlieben  
2 Esslöffel Olivenöl

**Außerdem:**

1 Scheibe veganes Leinsamen-Brot mit Hirse und Dinkel (pro Portion, siehe Tipp)

Spülen Sie als erstes die Gurken mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie dann mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken, entfernen Sie die Enden der Salatgurken mit einem großen Küchenmesser und teilen Sie die Gurken anschließend in grobe Stücke. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel

Dann geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren, vermischen und vermischen Sie sie. Anschließend schmecken Sie die kalte Gurkensuppe mit den Gewürzen ab, geben sie mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder Suppenteller und beträufeln die Suppe mit etwas Olivenöl bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit je einer Scheibe Leinsamen-Brot mit Hirse und Dinkel (siehe Tipp) servieren.

**Unser Tipp:**

Wir servieren diese kalte Suppe unseren Gästen gerne mit je einer Scheibe veganem Leinsamen-Brot mit Hirse und Dinkel, das Rezept finden Sie unter dem folgendem Link:  
<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=355&t=92435>

**Vorspeisen:**

veganes Samoesas

Menge: 4 Portionen



375 Gramm weißes Mehl (oder Maismehl)  
etwas Kräutersalz  
etwas Kurkuma  
1 Teelöffel Essig  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
5 Frühlingszwiebeln  
4 getrocknete Chilis  
1 Esslöffel Rapsöl (1)  
500 Gramm Like Chicken  
etwas Geflügelgewürzpulver (von Knorr)  
5 - 6 Esslöffel Rapsöl (2, zum Braten)  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
2 Teelöffel gehackter Koriander  
1 Teelöffel Garam Masala  
etwas weißes Mehl zum Ausrollen

**Außerdem:**

etwas Speiseöl zum Frittieren  
etwas Chutney zum servieren  
etwas Küchenpapier

Füllen Sie die 375 Gramm Mehl mit einer Messerspitze Kräutersalz und 1 Prise Kurkuma in ein Sieb und sieben Sie die Zutaten in eine Schüssel. Dann verarbeiten Sie die Zutaten mit 250 Milliliter Wasser und 1 Teelöffel Essig zu einem geschmeidigen Teig und stellen ihn erst mal beiseite.

Danach ziehen Sie für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, befreien die Frühlingszwiebeln von den Stielansätzen und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe. Anschließend halbieren Sie die Chilis, entfernen eventuell mit einem Gemüsemesser die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen, können Sie die Kerne auch drin lassen) und hacken die Chilis mit dem großen Küchenmesser klein.

## Vorspeisen:

Fortsetzung: veganes Samoesas



Nun nehmen Sie den Fleischersatz aus der Verpackung und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke. Dann erhitzen Sie je 3 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten das Like Chicken erst bei großer, dann bei mittlerer Hitze in 2 Portionen gar. Während des Bratens würzen Sie den Fleischersatz mit dem Koriander, dem Garam Masala, den Chilis und 1 Teelöffel Kräutersalz, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten das Like Chicken, bis alle Flüssigkeiten verdunstet sind. Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen den Fleischersatz auskühlen.

Dann rollen Sie den Teig auf etwas weißem Mehl aus und stechen zum Beispiel mit einem Glas oder einer Tasse Kreise aus. Auf jeden Teigkreis geben Sie nun 2 Teelöffel Füllung, falten den Teig zusammen und drücken die Ränder mit einer Gabel (um ein schönes Muster zu bekommen) an. Danach schneiden Sie die Teigtaschen mit einem Gemüsemesser ein und lassen sie etwa 20 - 50 Minuten ruhen.

Während der Ruhezeit erhitzen Sie das Rapsöl in einer Fritteuse oder einem großen Kochtopf auf 180 Grad Celsius (wenn Sie einen Kochlöffel in das Fett halten und sich am Rand Blasen bilden, hat das Speiseöl die richtige Temperatur). Dann backen Sie die Teigtaschen portionsweise darin goldgelb aus und nehmen sie mit einer Schaumkelle aus dem Fett. Anschließend lassen Sie die veganen Samoesas auf dem Küchenpapier gut abtropfen und servieren sie Ihren Gästen warm als Vorspeise mit einem Chutney.

**Vorspeisen:**

Bananensalat mit Mandelblättchen oder Haselnuskernen

Menge: 4 Portionen



1 Kopf Blattsalat (Sorte nach eigenem Geschmack)  
3 Bananen, eventuell eine mehr  
1 Orange, den Saft davon  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
100 Gramm Schlagfix  
1 Puderzucker  
etwas Orangenlikör  
ein paar Mandelblättchen oder Haselnuskern

**Außerdem:**

eventuell 2 - 3 Aprikosen

Befreien Sie den Blattsalat von dem Stielansatz, lösen Sie die Blätter ab und tauchen Sie sie vorsichtig (damit keine Druckstellen entstehen, die bei zu grober Behandlung faul werden können) in ein Spülbecken mit kaltem Wasser. Danach lassen Sie den Salat bitte in einem groben Salatsieb abtropfen.

Anschließend schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann geben Sie die Bananenscheiben in eine Schüssel und beträufeln sie bitte sofort mit Orangen- und Zitronensaft (damit sie nicht braun werden). Danach füllen Sie den Schlagfix in eine weitere Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät nur ganz leicht an. Anschließend geben Sie den Puderzucker und den Orangenlikör zu dem Schlagfix, rühren beide Zutaten mit einem Esslöffel unter und übergießen die Bananen mit dem gewürzten Schlagfix.

Danach füllen Sie die Mandelblättchen oder die Haselnuskern in eine trockene Pfanne und bräunen den Pfanneninhalt bei mittlerer Hitze ganz leicht an. Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, lassen den Inhalt etwas abgekühlt und streuen die Mandelblättchen oder die Haselnuskern über den Salat.

Nun füllen Sie den Blattsalat in kleine Salatschälchen oder geben ihn auf flache und kleine Kuchenteller und übergießen den Salat danach mit dem Bananen-Schlagfix-Mix. Zum Schluss bestreuen Sie den Salat mit den Mandelblättchen oder den Haselnuskernen und servieren den Bananensalat Ihren Gästen bitte als Vorspeise.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie oder Ihre Gäste mögen können Sie noch 2 - 3 Aprikosen mit kaltem Wasser abspülen, sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und das Fruchtfleisch mit einem Gemüsemesser vom Stein befreien bevor Sie die Aprikosen klein schneiden und unter den Salat mischen.

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

**Vorspeisen:**

Chapati (mit Bild)



Menge: 4 Portionen

600 Gramm Maismehl  
etwas Kräutersalz  
etwa 150 Milliliter Rapsöl  
etwas weißes Mehl zum ausrollen  
300 Gramm Möhren (oder anderes Gemüse)  
2 Esslöffel Butasan (pflanzliche Alternative zu Butterschmalz)  
175 Gramm abgetropfte Sojasprossen (oder andere Sprossen)  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Zucker

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie das Maismehl mit 1 Teelöffel Kräutersalz in ein Sieb und sieben Sie die beiden Zutaten in eine Schüssel. Dann vermischen Sie den Schlüsselinhalt mit 250 Milliliter Wasser und 100 Milliliter Rapsöl und verarbeiten die Zutaten zu einem mit den Händen weichen Teig. Danach bemehlen Sie eine Arbeitsfläche mit weißem Mehl und kneten den Teig etwa 5 Minuten mit den Händen durch. Anschließend fetten Sie eine Schüssel mit 1 Esslöffel Rapsöl aus, geben den Teig hinein, decken ihn mit der Folie ab und lassen den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen.

Nach der Ruhezeit rollen Sie den Teig zu 8 dünnen Fladen aus und beträufeln die Teigfladen mit je 1 Teelöffel Rapsöl. Anschließend schlagen Sie die Seiten der Fladen ein und formen den Teig wieder zu einer Kugel. Danach rollen Sie die Teigkugeln bitte wieder auf etwas weißem Mehl dünn aus.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Teigfladen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 2 - 3 Minuten aus. Nach dem Braten geben Sie die Chapati auf flache Teller und stellen sie im 80 Grad warmen Backofen (Oberhitze/Unterhitze) warm.



## Vorspeisen:

Fortsetzung: Chapati (mit Bild)



Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal mit kaltem Wasser abreiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen. Danach halbieren Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser und schneiden sie in dünne Scheiben. Außerdem spülen Sie bitte die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und befreien die Frühlingszwiebeln von den Stielansätzen bevor Sie die Frühlingszwiebeln mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe schneiden.

Dann erhitzen Sie nochmal 2 Esslöffel Rapsöl in der gleichen Pfanne und dünsten die Möhren sowie die Frühlingszwiebeln darin an. Danach würzen Sie die beiden Zutaten in der Pfanne mit 1 Esslöffel Zucker, etwas Kräutersalz und Pfeffer und füllen die Chapati mit dem Gemüse.

Zum Schluss können Sie die Chapati entweder in einem verschließbaren Gefäß aufbewahren (so werden sie nicht hart) oder Sie servieren die Fladen sofort Ihren Gästen als Vorspeise oder Snack.



Bild: Chapati



**Vorspeisen:**

Kalte Papayasuppe mit veganen Käse Hüttenkäse Art

Menge: 4 Portionen

4 Papayas

350 Milliliter fruchtige Weißwein (oder hellen Traubensaft)

etwas Tafelsalz

8 Zweige frische Minze

etwas Veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps auf Seite 10)

**Außerdem:**

je 1 Scheibe Dinkelvollkornbrot mit Amaranth (vegan) oder Rosmarin-Focaccia (vegan, siehe weitere Tipps auf Seite 10)

Schälen Sie die Papayas, halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie die Kerne. Dann schneiden Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel, geben es in eine Schüssel und pürieren die Papayawürfel mit einem Pürierstab. Danach füllen Sie das Püree in einen Suppentopf um, rühren den Weißwein (oder wenn Kinder mitessen den Traubensaft) unter und erhitzen die Zutaten bei mittlerer Hitze.

Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz ab, ziehen den Suppentopf von der Kochstelle und lassen die Suppe kalt werden.

Währenddessen spülen Sie bitte die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen. Danach heben Sie die Minze mit einem Kochlöffel unter die gut abgekühlte Suppe.

Anschließend schneiden Sie den veganen Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps) mit dem großen Küchenmesser in Würfel und verteilen den Käse in tiefen Tellern oder Suppentassen. Danach gießen Sie die Teller oder Tassen noch mit einer Schöpfkelle Papayasuppe auf und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe. Als Beilage können Sie zum Beispiel Dinkelvollkornbrot mit Amaranth (vegan) oder Rosmarin-Focaccia (vegan) reichen (siehe weitere Tipps auf Seite 10)

**Unsere Tipps:**

Reife Papayas sollten übrigens nach reifen Aprikosen duften und auf Druck etwas nachgeben.

**Vorspeisen:**

Veganer Käse Hüttenkäse Art



Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

**Außerdem:**

je 12 Scheibe veganes Dinkelvollkornbrot mit Amaranth  
oder veganem Rosmarin-Focaccia (als Beilage)

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

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

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

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

**Weitere Tipps für die Beilage:**

Dinkelvollkornbrot mit Amaranth (vegan):

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=355&t=92329>

Rosmarin-Focaccia (vegan):

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=355&t=92331>

**Vorspeisen:**

Dattelsalat mit Zwiebeln und Chili

Menge: 4 Portionen



500 Gramm Datteln, frisch  
2 Zwiebeln  
etwas Kräutersalz  
2 Chilischoten, getrocknet  
80 Milliliter Rotweinessig  
60 Milliliter Balsamico  
2 Teelöffel brauner Zucker  
ein paar Alfalfasprossen

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Nehmen Sie ein scharfes Küchenmesser und schneiden Sie die Dattel rundherum der Länge nach auf, um die Frucht zu halbieren. Dann trennen Sie die beiden Hälften der Dattel voneinander und ziehen aus der „kernigen“ Dattelhälfte den Stein heraus.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie mit einem großen Küchenmesser und schneiden die Zwiebeln dann in Ringe. Danach bringen Sie einen Kochtopf mit Salzwasser zum Kochen und blanchieren die Zwiebelringe darin etwa 60 Sekunden. Anschließend nehmen Sie die Zwiebeln mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, geben sie in eine Schüssel und übergießen die Zwiebelringe zum Abschrecken mit kaltem Wasser (damit die Zwiebeln nicht weiter garen). Nun nehmen Sie die Zwiebeln aus dem kalten Wasser und lassen sie auf dem Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen. Danach drücken Sie das Wasser aus den Zwiebeln mit den Händen heraus.

Nun zerreiben Sie die getrocknete Chili mit einer Küchenreibe fein. Anschließend schichten Sie die Datteln abwechselnd die Zwiebelringe und die Chili in eine Schüssel.

Danach erwärmen Sie die beiden Essig in einem Kochtopf (sie können den gleichen Kochtopf nehmen, in dem Sie die Zwiebeln blanchiert haben) mit dem braunen Zucker bei mittlerer Hitze, bis der Zucker sich gelöst hat. Bitte lassen Sie den Topfinhalt nicht kochen! Danach gießen Sie den erwärmten Essigsud noch warm über den vorbereiteten Salat, decken den Salat mit der Folie ab und lassen ihn einige Stunden im Kühlschrank durchziehen.

Vor dem Servieren legen Sie die Alfalfa-Sprossen auf einem flachen Teller aus und geben den Salat darauf. Zum Schluss servieren Sie den Dattelsalat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Beilage.

<https://tiertafel-online.de>

<https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-> UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG <-

**Vorspeisen:**

Baba Ganoush mit Fladenbrot oder Pita-Brot



Menge: 4 Portionen

3 Esslöffel Sesamsamen  
3 Esslöffel Mohnsamen  
2 Esslöffel Thymian  
150 Milliliter Rapsöl

2 Fladenbrote oder Pita-Brote  
2 Auberginen  
2 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Tahin (aus dem Asia laden)  
etwas Saft einer halben Zitrone  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
1/2 Teelöffel Kräutersalz  
10 Minzeblätter

**Außerdem:**

etwas Tahin (zum Dippen)

Hacken Sie den Thymian erst mit einem großen Küchenmesser klein, füllen Sie nebenbei den Sesam in eine trockene Pfanne und rösten Sie ihn bei mittlerer Hitze etwas an. Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen den Sesam etwas abkühlen. Anschließend zerstoßen Sie den Sesam mit dem Mohn und dem Thymian in einem Mörser und rühren 125 Milliliter Rapsöl unter.

Danach spülen Sie die Auberginen ab, trocknen sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und befreien die Auberginen mit einem großen Küchenmesser von den Enden.

Nun schneiden Sie die Fladenbrote oder die Pita-Brote mit dem großen Küchenmesser waagrecht durch und bestreichen die Brote mit der Ölmischung. Anschließend legen Sie die Brote in eine Auflaufform und grillen sie im Backofen bei Grillfunktion knusprig braun. Nach dem Grillen nehmen Sie die Fladenbrote bitte aus der Form und grillen die Auberginen unter häufigem Wenden ebenfalls braun bis die Oberfläche schwarz wird und Blasen wirft. Dann nehmen Sie die Auberginen aus dem Backofen, lassen sie etwas abkühlen und schälen Sie die Auberginen danach mit einem Gemüsemesser. Anschließend schneiden Sie die Auberginen bitte mit dem großen Küchenmesser grob klein und geben sie dann in ein Sieb und drücken die Aubergine danach aus. Jetzt füllen Sie die Auberginen in eine Schüssel oder ein Litermaß und pürieren sie mit einem Pürierstab fein.

## Vorspeisen:

Fortsetzung: Baba Ganoush mit Fladenbrot oder Pita-Brot



Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann mixen Sie das Tahin, die Mandeln, den Zitronensaft, den Kreuzkümmel und das Kräutersalz in einem Mixer zu eine glatten Paste und vermischen die Paste danach mit der Auberginenpaste.

Anschließend spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln Danach hacken Sie die Minze mit dem großen Küchenmesser grob klein und rühren sie unter die Baba Ganoush - Paste.

Nun streichen Sie das Baba Ganoush auf die Brote und bestreuen sie mit der restlichen Minze, bevor Sie die Brote mit dem restlichen Rapsöl beträufeln und mit den restlichen Brothälften bedecken.

Zum Schluss servieren Sie die Baba Ganoush mit Fladenbrot oder Pita - Brot Ihren Gästen mit einem kleinen Schälchen Tahin zum Dippen.

### Unser Tipp:

In Südafrika dippt man als Vorspeise gerne Brote in verschiedene Saucen. Eine der beliebtesten Saucen ist eine kalte Sauce namens Tahin, die eigentlich aus der arabischen Küche stammt und die Sie in arabischen oder asiatischen Lebensmittelgeschäften fertig kaufen können.

**Vorspeisen:**

cremige Kürbiskernssuppe

Menge: 4 Portionen



1 Kürbis  
1 Gemüsezwiebel (oder normale 2 Zwiebeln)  
4 mittelgroße Möhren  
2 kleiner Lauch/Porree  
1 kleiner Sellerie  
8 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Teelöffel Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat  
2 Teelöffel Chili  
2 Teelöffel Curry  
2 Teelöffel Zimt  
2 Teelöffel Kardamom

Für die Einlage:

je 2 Esslöffel Kürbiskerne (pro Portion)

**Außerdem:**

2 Esslöffel Olivenöl

je 1 Scheibe Knoblauchbrot oder Schwarzbrot (siehe weitere Tipps auf Seite 15)

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie dann in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab. Dann reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Anschließend stellen Sie den Kürbis auf ein Küchensbrett, halbieren ihn mit dem großen Küchenmesser und kratzen die Kerne und die faserigen Teile mit einem Esslöffel aus dem Kürbis. Die Kürbiskerne bewahren Sie bitte als Einlage für die Suppe auf. Danach schneiden Sie den Kürbis erst in kleinere Stücke, befreien ihn dann mit dem großen Küchenmesser von der Schale und schneiden das Fruchtfleisch dann klein.

Dann befreien Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser vom Stielansatz und der Schale, schneiden den Sellerie danach in Scheiben und anschließend in Würfel. Außerdem schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln auch mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln danach in Würfel. Nun halbieren Sie auch noch den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schütteln den Lauch kurz trocken. Dann entfernen Sie bitte die Stielansätze und schneiden den Lauch mit dem Küchenmesser in Ringe.

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

## Vorspeisen:

Fortsetzung: cremige Kürbiskernssuppe



Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig und geben die Möhren, Kartoffeln, den Lauch und den Sellerie hinzu. Danach verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie auch etwas an (lassen den Topfinhalt aber bitte nicht schwarz werden).

Anschließend geben Sie bitte den Kürbis in den Kochtopf, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und füllen den Suppentopf mit so viel Wasser auf, bis das Gemüse gerade so bedeckt ist. Danach geben Sie das Tafelsalz hinzu, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Kürbissuppe mit einem Pürierstab und geben dabei die restlichen Gewürze dazu. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Kürbiskerne in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und füllen die Kürbissuppe mit einer Schöpfkelle in die Tassen. Zum Schluss servieren Sie die Suppe bitte Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit je einer Scheibe Knoblauchbrot oder Schwarzbrot (siehe weitere Tipps).

### Unsere Tipps:

Wenn Sie die Suppe etwas fruchtiger haben möchten können Sie außerdem zwei mit kaltem Wasser abgespülte und in Würfel geschnittene Äpfel oder etwas Orangensaft mit in die Suppe geben und mitkochen.

Wenn Sie sich übrigens Arbeit ersparen möchten, können Sie Hokkaidokürbis kaufen, denn Sie brauchen Sie nicht von der Schale zu befreien!

### Weitere Tipps:

Als Beilage empfehlen Wir Ihnen zum Beispiel unser veganes Knoblauchbrot oder Schwarzbrot!

Knoblauchbrot:

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=355&t=92433>

Schwarzbrot:

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=355&t=92309>



**Vorspeisen:**

## Möhren-Rosinen-Salat

Menge: 4 Portionen



450 Gramm Möhren  
75 Gramm Rosinen  
4 Esslöffel Cremefine  
25 Gramm Haselnüsse, gehackte  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Schnittlauch

Geben Sie die Rosinen als erstes in ein feines Sieb und spülen Sie sie mit heißem Wasser ab. Dann lassen Sie die Möhren über dem Spülbecken gut abtropfen und schälen die Möhren. Anschließend spülen Sie die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben Sie die Möhren danach mit einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach mischen Sie die Möhren mit den Rosinen und verrühren die Zutaten mit der Cremefine und den Haselnüsse. Nun schmecken Sie den Salat nach eigenem Geschmack mit Kräutersalz und Pfeffer ab und füllen den Salat in kleine Dessertschalen oder eine Salatschüssel.

Nun spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit einem großen Küchenmesser in feine Röllchen, bevor Sie die Schnittlauchröllchen über den Salat streuen. Zum Schluss servieren Sie den Möhrensalat Ihren Gästen bitte als Vorspeise.

**Vorspeisen:**

veganisierte Kap-malaiische Gelberbs-Krapfen



Menge: 24 Stück

250 Gramm Mehl aus gelben Erbsen

40 Gramm Weizenmehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Apfel (Boskop zum Beispiel)

ein paar Mangoldblätter

1 Zwiebel

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

50 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel gemahlener Koriander

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Kräutersalz

1 - 2 Teelöffel Chilipulver

1/2 Teelöffel Kurkuma

**Außerdem:**

etwas Speiseöl zum Frittieren

etwas Küchenpapier

Geben Sie das Erbsenmehl mit dem Weizenmehl und dem Backpulver in ein Sieb und sieben Sie die Zutaten in eine Schüssel. Dann spülen Sie den Apfel mit kaltem Wasser ab, reiben ihn kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schälen den Apfel. Danach vierteln Sie den Apfel mit einem großen Küchenmesser, entfernen das Kerngehäuse und raspeln das Fruchtfleisch anschließend auf einer Küchenreibe in die Schüssel. Danach vermischen Sie den Schlüsselinhalt kurz mit den Händen.

Dann putzen Sie den frischen Mangold (siehe Tipps). Dafür spülen Sie den Mangold komplett unter fließend kaltem Wasser ab, lassen das Gemüse in einem großen Sieb gut abtropfen und schneiden dann den Stielansatz (Strunk) mit einem großen Küchenmesser ab. Dann stellen Sie sicher, ob sich noch Verunreinigungen an den unteren Stielen befinden (gegebenenfalls nochmal mit kaltem Wasser abspülen). Danach trennen die Stiele mit dem großen Küchenmesser von den Blättern (weil die Stiele härter sind und die Blätter somit schneller sind als die Stiele). Nun schneiden Sie die Mangoldstiele mit dem großen Küchenmesser in Streifen und achten dabei darauf dass die Streifen sehr schmal sind weil sie zum einen schneller garen und zum anderen sehr faserige Stücke vorweisen die beim Verzehr ziemlich unangenehm sein können wenn die Mangoldstreifen zu dick sind. Anschließend halbieren Sie die Blätter bitte mit dem Küchenmesser, schneiden eventuelle kleine Löcher in den Blättern (von Insekten oder Schnecken) mit dem Küchenmesser heraus, legen die Mangoldblätter übereinander und schneiden sie auch in Streifen.

<https://tiertafel-online.de><https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-&gt; UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG &lt;-

## Vorspeisen:



Fortsetzung: veganisierte Kap-malaiische Gelberbs-Krapfen

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

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann geben Sie den Mangold und die Zwiebelwürfel zu dem Mehlgemisch, rühren die Zutaten nochmal gut und würzen den Schlüsselinhalt mit Kreuzkümmel, Koriander, 1/2 Teelöffel Kräutersalz, etwas Chilipulver und Kümmel. Außerdem geben Sie bitte den Ei-Ersatz mit in die Schüssel und verrühren die Zutaten erneut, bevor Sie den Schlüsselinhalt mit etwa 50 Milliliter frischem Wasser zu einem geschmeidigen und zähen Teig verarbeiten. Diesen Teig decken Sie jetzt mit der Klarsichtfolie ab und lassen ihn bitte etwa 60 Minuten ruhen.

Nach der Ruhezeit formen Sie aus dem Teig bitte walnussgroße Kugeln, erhitzen das Speiseöl in einer Fritteuse oder einem großen Kochtopf und frittieren die Kugeln im heißen Fett. Danach nehmen Sie die Krapfen mit einer Schöpfkelle aus dem Öl und lassen sie auf dem Küchenpapier gut abtropfen, bevor Sie die Vorspeise Ihren Gästen servieren.

### Unsere Tipps:

Mangold bekommen Sie im Handel in unterschiedlichen Qualitätsformen: Manchmal haben Sie Glück und bekommen das Gemüse in super Qualität, manchmal ist er allerdings kaum zu gebrauchen. Das können Sie zum einen daran erkennen wie dunkel der Stielansatz (Strunk) ist (um so dunkler der Stielansatz ist, desto schlechter ist die Qualität) zum anderen sollten Sie aber auch darauf achten das die Stiele keine dunklen Ränder oder trockene Stellen vorweisen. Übrigens sollten auch die Blätter schön grün und nicht leuchtend gelb sein und auch kein Lochfraß von Tieren vorweisen oder faulig sein!

Den Mangold können Sie übrigens auch durchaus mit Spinat ersetzen.

## Vorspeisen:

### Erdnuss-Suppe

Menge: 6 Portionen



2 Esslöffel Margarine  
2 Gemüsezwiebeln  
4 Fleischtomaten  
2 Esslöffel weiße Mehl  
1 Liter Gemüsebrühe  
2 Tasse Erdnüsse, fein gehackte  
2 Tasse Mandelmilch  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, befreien die Tomaten von den grünen Stielansätzen und schneiden die Fleischtomaten auch in Würfel.

Danach verlassen Sie die Margarine in einem Kochtopf. Nun dünsten Sie die Zwiebelwürfel und Tomatenwürfel in den Topf an, bis die Zwiebeln glasig sind und sieben anschließend das Mehl ein. Dann bräunen Sie das Mehl kurz mit an (anschwitzen heißt das, aber bitte nicht so, dass das Mehl zu dunkel wird). Jetzt löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe unter Rühren langsam ab und lassen die Zutaten aufkochen (damit der Mehlgeschmack verschwindet). Danach geben Sie die Erdnüsse und die Mandelmilch hinzu und lassen die Suppe vor dem Abschmecken mit den Gewürzen nochmal etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie dann Ihren Gästen.

**Vorspeisen:**

Rotkohlsalat mit Apfel, Cranberries und Walnüssen



Menge: 3 Portionen

250 Gramm Rotkohl  
1/2 kleine Zwiebel  
1 Apfel, säuerlich (zum Beispiel Boskop)  
20 Gramm Cranberries, getrocknet  
25 Gramm Walnusskerne

Für die Marinade:

1 Esslöffel Walnussöl oder ein anderes Speiseöl  
2 Esslöffel Balsamico  
etwas Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
eventuell etwas brauner Zucker

Geben Sie das Walnussöl, den Balsamico, etwas Tafelsalz und etwas Pfeffer in eine Schüssel und rühren Sie aus den Zutaten mit einem Schneebesen eine Marinade.

Dann vierteln Sie den Rotkohl, entfernen den Stielansatz mit einem großen Küchenmesser und hobeln ein Viertel des Rotkohls mit einer Küchenreibe in eine weitere Schüssel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden eine Hälfte in feine Würfel. Anschließend geben Sie die Cranberries in ein feines Sieb und spülen sie mit heißem Wasser ab, bevor Sie die Cranberries über dem Spülbecken gut abtropfen lassen. Außerdem hacken Sie bitte die Walnüsse mit dem großen Küchenmesser klein und schälen den Apfel mit einem Sparschäler. Danach vierteln Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse und teilen die Viertel noch einmal längs, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in feine Scheibchen schneiden. Nun mischen Sie die Salatzutaten gut mit der Marinade, decken den Salat mit der Folie ab und lassen ihn gut im Kühlschrank durchziehen.

Zwischendurch rühren Sie den Salat bitte mit einem Kochlöffel oder einem Esslöffel um und schmecken ihn außerdem noch einmal mit Essig, Tafelsalz und/oder Pfeffer ab. Nach Geschmack können Sie auch etwas Zucker zufügen, falls die Cranberries nicht genug Süße abgeben.

Zum Schluss füllen Sie den Rotkohlsalat mit einem Esslöffel in kleine Dessertschalen oder auf kleine flache Teller und servieren den Salat Ihren Gästen als Vorspeise oder als Beilage.

**Unsere Tipps:**

Der Salat wird übrigens etwas bekömmlicher, aber auch blasser, wenn Sie den gehobelten Rotkohl mit heißem Wasser überbrüht. Den Kohl lassen Sie dann aber bitte sehr gut vor der weiteren Verwendung in einem Sieb abtropfen.

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

**Vorspeisen:**

Gekühlte Birnen-Curry-Suppe mit Pastinaken-Chips



Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
1 Esslöffel Margarine  
1 Teelöffel Currypulver  
300 Milliliter Gemüsebrühe  
750 Gramm Birnen  
3 Tomaten  
3 Kartoffeln (mehlig kochend)  
250 Milliliter Kokosmilch  
2 Esslöffel gehackte Petersilie  
etwas Paprikapulver (edelsüß)

Für die Pastinaken-Chips:

500 Gramm Pastinaken  
2 Esslöffel Leinöl

Setzen Sie als erstes einen Kochtopf mit frischem Wasser auf und bringen Sie das Wasser zum Kochen. Nebenbei schneiden Sie die Tomaten mit einem Gemüsemesser kreuzweise an der Spitze ein, reduzieren die Hitze des Kochtopfes und geben die Tomaten danach mit einer Schaumkelle vorsichtig in das heiße Wasser. Nach 30 - 40 Sekunden nehmen Sie die Tomaten wieder mit der Schaumkelle aus dem Wasser und schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab. Danach nehmen Sie die Tomaten einzeln aus der Schüssel und ziehen mit dem Gemüsemesser die Haut ab, bevor Sie die grünen Stielansätze entfernen. Dann vierteln Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser, entfernen die Kerne und schneiden das Fruchtfleisch der Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Nun spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab und schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln (am einfachsten geht das wenn Sie die Stängel der Petersilie unten mit einer Hand anfassen und die Blätter oben mit der anderen Hand anfassen: So brauchen Sie die Hände nur einmal in die entgegengesetzte Richtung drehen und haben die Blätter von den Petersilienstängeln getrennt). Anschließend hacken Sie die Petersilie bitte mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein.

## Vorspeisen:

Fortsetzung: Gekühlte Birnen-Curry-Suppe mit Pastinaken-Chips



Danach schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in feine Würfel und erhitzen 1 Esslöffel Margarine in einem Suppentopf. Danach dünsten Sie die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig und streuen das Currypulver darüber. Anschließend verrühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel, gießen ihn mit der Gemüsebrühe auf und lassen den Topfinhalt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Währenddessen schälen Sie die Birnen, vierteln sie mit einem großen Küchenmesser und befreien die Birnen von den Kerngehäusen und dem Stielansatz, bevor Sie die Hälfte der Birnen mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Nun geben Sie die Tomatenwürfel, die Birnen und die Kartoffeln in die Suppe, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und kochen die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten, bis alles weich ist.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab und rühren anschließend die Kokosmilch mit einem Kochlöffel unter. Dann ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, lassen die Suppe abkühlen und stellen sie mit dem Deckel verschlossen im Kühlschrank kalt.

### Pastinaken-Chips

Schälen Sie die Pastinaken zuerst mit einem Sparschäler rundherum wie eine Möhre. Dann reiben Sie die 500 Gramm Pastinaken mit einer Küchenreibe in feine Scheiben, erhitzen Sie das Leinöl in einer Pfanne und braten Sie die Pastinakenscheiben für die Einlage in der Pfanne knusprig an.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in tiefe Teller oder Suppentassen, bestreuen die gekühlte Birnen-Curry-Suppe mit der gehackten Petersilie und servieren die Suppe Ihren Gästen mit den Pastinaken-Chips als Vorspeise.



## Vorspeisen:

### Bunter Maissalat

Menge: 4 Portionen



- 1 Dosen Maiskörner
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Paprikaschote, grüne
- 2 Tomaten
- 150 Gramm veganer Bacon (zum Beispiel von Billie Green)
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Essig
- etwas Wasser
- 1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
- etwas vegane Mayonnaise (siehe Tipp auf Seite 24)
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Kräutersalz

Halbieren Sie die Paprikaschoten mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln die Tomaten. Danach entfernen Sie die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten ebenfalls in Würfel. Außerdem nehmen Sie den veganen Bacon bitte aus der Verpackung und schneiden ihn auch in Würfel. Anschließend geben Sie alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel.

Nun ergänzen Sie den Schüsselinhalt mit Rapsöl, Essig, etwas Wasser, 1 Esslöffel Senf und der veganen Mayonnaise (siehe Tipp). Anschließend decken Sie den Salat mit der Folie ab und lassen ihn am besten ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen. Danach schmecken Sie den Salat noch mit Pfeffer und Kräutersalz ab, füllen ihn in kleine Dessertschalen und servieren den Maissalat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Beilage.

**Vorspeisen:****Unser Tipp:**

vegane Mayonnaise

Menge: 4 Portionen

120 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink, zum Beispiel aus Soja)

8 Gramm Senf, mittelscharfer

240 Milliliter Rapsöl

1/2 Zitrone, den Saft davon

etwas Tafelsalz

1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie die Sojamilch mit dem Senf und etwas Tafelsalz in ein hohes Gefäß und rühren Sie die Zutaten mit einem Stabmixer glatt. Dann mixen weiter und gießen dabei das Rapsöl in dünnem Strahl langsam zu, bis die Masse eindickt.

Anschließend schmecken Sie die Mayonnaise mit Zitronensaft, Tafelsalz und etwas Pfeffer ab und mixen sie nochmal durch.



## Beilagen:

Geelrijs



Menge: 4 Portionen

225 Gramm Langkornreis  
500 Milliliter frisches Wasser  
1 Stange Zimt  
1 Esslöffel Kurkuma  
1 Teelöffel Kräutersalz  
1 Teelöffel braunen Zucker (1)  
130 Gramm Rosinen  
75 Gramm braunen Zucker (2)  
25 Gramm Margarine

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und rühren Sie den Schlüsselinhalt mit den Händen gut durch, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und bedecken den Reis erneut mit frischem Wasser. Anschließend rühren Sie den Schlüsselinhalt wieder durch und wiederholen den Vorgang so lange, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt (so putzt man Reis). Danach gießen Sie den Reis wieder durch ein Sieb und lassen ihn über dem Spülbecken gut abtropfen, bevor Sie den Reis in einen Kochtopf geben.

Danach bedecken Sie den Reis mit den 500 Milliliter frischem Wasser, geben die Zimtstange, den Kümmel, das Kräutersalz und den Zucker (1) hinzu und bringen den Topfinhalt zum kochen und kochen den Reis bei mittlerer Hitze 12 - 13 Minuten gar. Nebenbei füllen Sie Rosinen in das Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen die Rosinen ebenfalls gut abtropfen.

Nach der angegebenen Kochzeit rühren Sie die Rosinen mit einem Kochlöffel unter und garen alles etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiter, bis der Reis weich und das Wasser vollständig verdampft ist.

Anschließend entfernen Sie die Zimtstange mit einer Schaumkelle oder einem Esslöffel und rühren den braunen Zucker (2) mit einem Kochlöffel ein.

Zum Schluss füllen Sie den Reis in kleine Schälchen, geben Sie die Margarine in Flöckchen darauf und ziehen die Margarine mit einer Gabel unter den Reis, bevor Sie ihn Ihren Gästen als Beilage servieren.

<https://tiertafel-online.de>

<https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-> UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG <-

## Beilagen:

### Kartoffel-Curry

Menge: 2 Portionen



150 Gramm Kartoffeln (fest kochend)  
100 Gramm Hokkaidokürbis  
250 Milliliter Kokosmilch  
1 mittelgroße Zwiebel, rot  
1 Spitzpaprikaschote, rot  
40 Gramm Cherrytomaten  
40 Gramm Zuckerschoten  
½ Esslöffel, gehäuft Ingwer, frisch  
1 Zehen Knoblauch  
½ Esslöffel, gehäuft Tomatenmark  
½ Esslöffel, gehäuft Currypaste, rot  
½ Teelöffel Currypulver  
½ Handvoll Basilikum, frisch  
½ Handvoll Minze, frisch  
½ mittelgroße Limette  
½ Handvoll Cashewkerne  
2 Esslöffel Kokosöl oder Olivenöl  
etwas Jodsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch, schneiden ihn ebenfalls in Würfel, schälen den Ingwer (siehe Tipp), schneiden ihn auch in Würfel und legen alle drei Zutaten beiseite. Nun halbieren Sie den Kürbis mit einem großen Küchenmesser, schneiden den Stiel (Strunk) ab (damit der Kürbis fest steht) und schneiden ihn in Spalten woraufhin Sie den Kürbis mit einem Esslöffel von den Fasern und den Kernen befreien. Dann schälen Sie das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler und schneiden es in Würfel.

Anschließend halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie in Würfel schneiden. Jetzt schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie danach auch in mundgerechte Würfel.

Nach der Vorbereitung erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok auf der höchsten Stufe und schwitzen darin die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer für etwa 2-3 Minuten an. Dann geben Sie die Paprikawürfel, die Kartoffel und den Kürbis, sowie das Tomatenmark, die Currypaste und das Currypulver mit in die Pfanne / dem Wok und braten die Zutaten gut 5 Minuten an beziehungsweise Rösten sie an.

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

## Beilagen:



Fortsetzung: Kartoffel-Curry

Danach löschen Sie den Pfanneninhalte mit Kokosmilch ab und lassen ihn auf kleiner Stufe etwa 15 Minuten köcheln. Zwischendurch rühren Sie die Zutaten bitte ab und zu mit einem Kochlöffel (kein Metall, das würde die Pfanne / dem Wok zerkratzen und die Schwebeteilchen sind krebserregend) um. Das Curry würzen Sie nebenbei bitte schon mal mit Jodsalz und Pfeffer.

Dann spülen Sie das Basilikum und die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und hacken sie mit einem großen Küchenmesser. Außerdem halbieren Sie bitte die mit kaltem Wasser ausgespülten Cherrytomaten. Alles zusammen mit Zuckerschoten und Cashews zum Rest geben. Nun geben Sie die Zutaten in die Pfanne, vermengen sie vorsichtig und lassen das Gericht noch etwa 2 Minuten bei mäßiger Hitze ziehen. Für den besonderen Pfiff schmecken Sie das Curry natürlich noch mit frisch gepresstem Limettensaft ab, wie viel oder wie wenig Limettensaft kommt auf Ihren persönlichen Geschmack an. Das Kartoffel-Curry schmeckt unseren Gästen übrigens am besten, wenn die Kartoffeln schön durch sind, aber noch Biss haben.

Das fertige Curry richten Sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es zum Schluss ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Wenn Sie unbedingt möchten, können Sie zu diesem Gericht Reis servieren, aber Kürbis und Kartoffeln sind unserer Meinung nach sättigend genug. Allerdings würden wir Frisches Naan-Brot oder Fladenbrot als Beilage servieren.

### Ingwer schälen

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

**Beilagen:**

Mixed Pickles



Menge: 1 Portion

1 kleiner Blumenkohl  
1 Paprikaschoten, rote  
1 Paprikaschoten, gelbe  
250 Gramm Möhren  
250 Gramm Stangenbohnen  
1 Esslöffel (gestrichen) Bohnenkraut  
150 Gramm Perlzwiebeln  
1 Stücke Meerrettich, etwa 10 Zentimeter langes Stück  
150 Gramm Staudensellerie  
3 Lorbeerblätter  
1 Teelöffel Pfefferkörner, schwarze  
1 Teelöffel Pfefferkörner, weiße  
1 Esslöffel Senfkörner  
1 Liter Weinessig  
750 Milliliter Wasser  
100 Gramm brauner Zucker  
etwas Kräutersalz

Spülen Sie den Blumenkohl mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn in einem groben Sieb etwas abtropfen und entfernen Sie danach mit einem großen Küchenmesser die dunklen und schadhafte Stellen. Anschließend befreien Sie den Blumenkohl mit dem großen Küchenmesser vom Stielansatz (Strunk) und teilen den Blumenkohl dann in kleine Röschen.

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in etwa 2 Zentimeter breite Streifen schneiden. Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien sie von den grünen Stielansätzen. Dann schaben und mit einem Buntmesser die Möhren in Scheiben schneiden.

## Beilagen:

Fortsetzung: Mixed Pickles



Anschließend geben Sie die Bohnen in ein grobes Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Bohnen gut abtropfen. Dann befreien Sie den Stangensellerie mit dem großen Küchenmesser von dem unteren Stielansatz, spülen den Sellerie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und brechen den Stangensellerie in etwa 5 Zentimeter lange Stücke (oder schneiden den Sellerie mit dem großen Küchenmesser).

Jetzt bringen Sie in einem Kochtopf reichlich Wasser zum Kochen und salzen es kräftig mit dem Kräutersalz. Wenn das Wasser kocht, geben Sie bitte das Gemüse in den Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 5 Minuten bei großer Hitze sprudelnd kochen. Dann gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb und schrecken das Gemüse sofort in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (so behält das Gemüse die Farbe am besten).

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schälen den Meerrettich mit einem Sparschäler oder dem großen Küchenmesser. Dann schneiden Sie den Meerrettich mit dem großen Küchenmesser in dünne Stifte und schichten die Zutaten mit den übrigen Gewürzen dicht in heiß ausgespülte Gläser.

Danach lassen Sie den Weinessig in dem gleichen Kochtopf mit Wasser und Zucker aufkochen und gießen die Flüssigkeit sofort über das Gemüse. Anschließend verschließen Sie die Gläser vorschriftsmäßig, lassen sie etwas abkühlen und stellen die Mixed Pickles im Kühlschrank kühl.

Nach 3 bis 4 Tagen gießen Sie den Sud (die Flüssigkeit) durch ein Sieb in einen Kochtopf, lassen den Sud noch einmal aufkochen und gießen ihn wieder über das Gemüse. Dann verschließen Sie die Gläser wieder und bewahren die Gläser kühl und dunkel auf.

Haltbarkeit: etwa 6 Monate



**Beilagen:**

Boere Pap



Menge: 4 Portionen

300 Gramm weißes Maismehl  
3 Zwiebeln  
200 Gramm veganer Specke (von Vivera)  
1 große Dose Maiskörner  
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
100 Milliliter Mineralwasser  
200 Gramm Margarine  
etwas schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Kräutersalz  
1 Esslöffel Rapsöl (zum Einfetten)

**Außerdem:**

100 Gramm veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art (siehe Tipp)

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius vor. Dann gießen Sie die Dose Mais in ein Sieb, spülen den Mais kurz mit kaltem Wasser ab und lassen ihn gut abtropfen. Anschließend füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Danach sieben Sie das Maismehl in einem Kochtopf, vermischen es mit 4 Tassen frisches Wasser und lassen den Topfinhalt etwa 15 Minuten kochen.

Während der Topfinhalt kocht, ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem erhitzen Sie bitte 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und braten erst dann veganen Speck, dann die gewürfelten Zwiebeln darin an, bis die Zwiebelwürfel glasig sind.

Anschließend vermengen Sie die restliche Margarine mit Speckwürfeln, Ei-Ersatz und Maiskörnern und würzen den Schüsselinhalt mit Pfeffer und Kräutersalz. Danach fetten Sie ein Backblech mit etwas Rapsöl ein, geben die Mischung auf das Backblech und reiben den veganen Käse (siehe Tipp) sowie den Maisbrei aus der Schüssel gleichmäßig darüber.

Nun schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen und überbacken den Boere Pap etwa 10 Minuten bei 175 Grad Celsius, bis die Oberfläche schön goldbraun ist.

Nach dem Überbacken hohlen Sie die Beilage aus dem Backofen, lassen sie etwas abkühlen und schneiden das Boere Pap mit einem großen Küchenmesser in gleichmäßige Rauten, bevor Sie die Beilage Ihren Gästen servieren.

**Beilagen:**

Unser Tipp:



Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art

Menge: 1 Portion

50 Gramm Möhren  
1 1/2 Esslöffel Cashewkerne  
150 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel, gestrichen Suppengewürz  
75 Milliliter Kokosmilch mit 75 % Kakaoanteil  
40 Milliliter Kokosöl  
1/4 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz  
3 1/2 Esslöffel Hefeflocken (Edelhefeflocken)

Die Cashews lassen Sie etwa 45 Minuten in Wasser einweichen und danach abtropfen. Die Karotte schälen Sie in der Zeit und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Die Karotte, die Cashewkerne, das Suppenwürze, etwas Salz und das Wasser geben Sie in einen Topf und lassen alles aufkochen. Nach etwa 2 Minuten geben Sie die Kokosmilch zu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme weiterkochen, bis die Möhren weich sind.

Zusammen mit dem Kokosöl und den Hefeflocken geben Sie nun alles in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe 2-3 Minuten cremig. Es sollten keine Cashew Stücke mehr sichtbar sein.

Für Aufläufe können Sie diesen Schmelzkäse als eine Art Käsesauce oder als Brotaufstrich zu verwenden. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und schmeckt auch für Nicht Veganer wie Käse.

**Beilagen:**

Bohnen-Pilz-Curry



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Champignons oder Steinpilze  
2 Esslöffel weißes Mehl  
3 Möhren  
3 grüne Chilischoten  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 Esslöffel Rapsöl  
1 Prise Kardamom  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
3 Esslöffel Tomatenmark  
750 Gramm grüne Bohnen  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
etwas Kräutersalz  
125 Gramm Sojajoghurt  
130 Gramm geschälte Nüsse

Putzen Sie als erste die Pilze (siehe Tipp) und vierteln Sie sie mit einem großen Küchenmesser. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal mit kaltem Wasser abreiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Außerdem halbieren Sie die Chilis mit einem Gemüsemesser und befreien sie von den Stielansätzen sowie von den Kernen, bevor Sie die Chilis in kleine Ringe schneiden.

Nun füllen Sie die Bohnen in ein grobes Sieb, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, lassen die Bohnen kurz abtropfen und befreien die Bohnen mit einem Gemüsemesser von den Enden und eventuell auch von den Fäden (neuere Bohnenzüchtungen haben keine Fäden mehr).

Danach ziehen Sie bitte die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser getrennt in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin glasig. Danach geben Sie die Chilis, den Kardamom, eine Prise Pfeffer und den Kreuzkümmel dazu, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und dünsten sie bei mittlerer Hitze etwas an.

## Beilagen:

Fortsetzung: Bohnen-Pilz-Curry



Dann geben Sie die Pilze mit den Möhren, dem Tomatenmark und etwa 125 Milliliter Wasser dazu und ergänzen die Zutaten mit den geputzten Bohnen und dem Bohnenkraut. Jetzt verrühren Sie den Pfanneninhalt nochmal mit dem Kochlöffel, decken die Pfanne mit einem Deckel ab und lassen die Zutaten etwa 18 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit schmecken Sie den Pfanneninhalt mit Kräutersalz und Pfeffer ab, ziehen die Pfanne von der Kochstelle und rühren den Sojajoghurt mit dem Kochlöffel unter. Anschließend lassen Sie das Bohnen-Pilz-Curry noch 5 Minuten ziehen, richten es in kleinen Schälchen an, bestreuen das Bohnen-Pilz-Curry mit den geschälten Nüssen und servieren es Ihren Gästen als Beilage.

### Unser Tipp:

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

**Beilagen:**

Mealie Bread Ingwer-Pudding

Menge: 4 Portionen



90 Gramm Margarine  
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
100 Gramm Mineralwasser  
100 Gramm weißes Mehl  
100 Gramm Puderzucker  
1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 Zentimeter)  
50 Gramm kandierter Ingwer  
2 - 3 Esslöffel Mandelmilch  
2 Esslöffel Rapsöl (für die Form)

**Außerdem:**

etwas Pergamentpapier

Heizen Sie den Backofen auf 130 Grad Celsius (Umluft) vor. Dann geben Sie die Margarine in eine Schüssel und rühren sie mit einem Schneebesen schaumig. Danach füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten), bevor Sie den Ei-Ersatz mit dem Schneebesen unter die Margarine schlagen.

Anschließend sieben Sie das Mehl und den Puderzucker in eine weitere Schüssel und verrühren die Zutaten nochmal mit dem Schneebesen. Danach schälen Sie den frischen Ingwer (siehe Tipp auf Seite 34) und reiben ihn auf einer Küchenreibe fein. Außerdem hacken Sie den kandierten Ingwer bitte mit einem großen Küchenmesser sehr fein.

Dann rühren Sie das Mehlgemisch, den frischen und den kandierten Ingwer und die Mandelmilch langsam mit dem Schneebesen unter die Schaummasse und geben die Masse in eine mit Rapsöl eingefettete Auflaufform. Danach streichen Sie die Masse mit einer Teigkarte etwas glatt und decken sie mit dem Pergamentpapier ab.

**Beilagen:**

Fortsetzung: Mealie Bread Ingwer-Pudding



Nun geben Sie die Auflaufform in eine größere Auflaufform, füllen die untere Form mit etwas Wasser und stellen beide Formen in den Backofen. Der Pudding wird jetzt im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad Celsius etwa 60 Minuten gegart (eventuell müssen Sie zwischendurch noch etwas Wasser nachgießen).

Nach dem Garen holen Sie die Formen aus dem Backofen und stürzen den Pudding (siehe Tipp) aus der Form. Zum Schluss servieren Sie den Bread Ingwer-Pudding bitte warm Ihren Gästen als Beilage.

**Unser Tipp:**

Stürzen:

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

**Beilagen:**

Eingelegte Gurken

Menge: 3 Portionen



500 Gramm Gurken, grüne  
1 Teelöffel Tafelsalz  
1 1/2 Esslöffel brauner Zucker  
3 Esslöffel Apfelessig  
1 Zwiebeln  
2 Esslöffel Senfkörner  
1/2 Teelöffel Pfeffer, grober

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Gurken mit einem Sparschäler, entfernen Sie mit einem großen Küchenmesser die Enden, halbieren Sie die Gurken und entfernen Sie mit einem Esslöffel die Kerne. Dann schneiden Sie die Gurken mit dem großen Küchenmesser in Scheiben, geben sie in eine Schüssel und vermischen die Gurkenscheiben mit den übrigen Zutaten. Nun decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen die Zutaten mindestens 2 Tage im Kühlschrank durchziehen.

Nach 2 Tagen mischen Sie die eingelegten Gurken nochmal gut mit einem Kochlöffel durch und servieren sie dann Ihren Gästen als vegane Beilage.



**Beilagen:**

Blumenkohl - Bohnen Gericht aus Südafrika  
(Kalt als Salat oder warm als Beilage)



Menge: 3 Portionen

3 Esslöffel Rapsöl  
1 mittelgroße Zwiebel, gerieben oder in kleine Stückchen geschnitten  
2 mittelgroße Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Ingwerpulver  
1 mittelgroße Paprikaschoten (grün oder rot)  
3 grüne Chilischoten  
2 Teelöffel Currypulver  
3 mittelgroße Möhren, in kleine Stücke geschnitten  
1 Blumenkohl, mittelgroß in feine Röschen zerteilt  
1 Dose Bohnen (Baked Beans, 400 Gramm)  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver (edelsüß)

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie zuerst die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen, abtropfen lassen und mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden. Danach schlitzten Sie die Chilischoten mit einem Gemüsemesser auf, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen) und schneiden die Chilis dann mit dem Gemüsemesser in feine Ringe.

Anschließend entfernen Sie die Blattansätze mit dem großem Küchenmesser vom Blumenkohl, halbieren den Blumenkohl danach und entfernen den Stielansatz, bevor Sie den Blumenkohl mit dem Gemüsemesser in Röschen teilen und sie in ein grobes Sieb geben. Nun spülen Sie auch die Blumenkohlroschen mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann über dem Spülbecken gut abtropfen.

<https://tiertafel-online.de>

<https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-> UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG <-

**Beilagen:**

Fortsetzung: Blumenkohl - Bohnen Gericht aus Südafrika  
(Kalt als Salat oder warm als Beilage)



Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin an. Danach fügen Sie das Ingwerpulver und die Chilischoten mit dem Currypulver hinzu und schwitzen die Zutaten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Dabei verrühren Sie den Topfinhalt bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel. Anschließend geben Sie die Möhren und den Blumenkohl hinzu, verrühren die Zutaten nochmal und garen sie bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten. Während der Kochzeit geben Sie bitte immer wieder einen Schuss kaltes Wasser hinzu, bis das Gemüse weich ist (aber noch Biss hat, damit es noch Nährstoffe enthält). Nach 10 Minuten fügen Sie die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu und würzen den Topfinhalt mit Kräutersalz sowie buntem Pfeffer. Anschließend verrühren Sie den Topfinhalt nochmal mit dem Kochlöffel, erhitzen die Bohnen, ziehen den Kochtopf nach der Kochzeit von der Kochstelle und lassen die Zutaten dann eventuell abkühlen.

Zum Schluss füllen Sie den Topfinhalt mit einer Schaumkelle in eine Salatschüssel, streuen die Paprikastückchen roh über den Salat und servieren das Blumenkohl - Bohnen Gericht Ihren Gästen Kalt als Salat oder warm als Beilage zu Reis.

**Unser Tipp:**

Sie können diese Blumenkohl - Bohnen Gericht mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank gut mehrere Tage aufbewahren.

**Weiterer Tipp:**

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen und anbraten: Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

**Beilagen:**

Gelber südafrikanischer Reis  
(eine klassische Beilage zu Currys)



Menge: 4 Portionen

250 Gramm Jasminreis  
1,2 Liter Wasser  
50 Gramm Rosinen  
3 Gewürznelken  
2 Teelöffel Kräutersalz  
2 Teelöffel Kurkuma, (Gelbwurz)  
10 Gramm Ingwer, frisch, in Scheiben  
750 Milliliter Wasser  
1 Esslöffel Margarine

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und rühren Sie den Reis solange mit den Händen, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Schlüsselinhalt durch ein feines Sieb, füllen den Reis wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr trübt. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb und füllen ihn in einen Kochtopf. Danach putzen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn in Scheiben.

Nun geben Sie die Rosinen in das Sieb und spülen sie mit warmen Wasser ab, bevor Sie die Rosinen mit den Nelken, dem Kräutersalz, etwas Kurkuma, den Ingwerscheiben und dem Wasser ebenfalls in den Kochtopf geben.

Danach bringen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze zum Kochen, verrühren die Zutaten zwischendurch gut mit einem Kochlöffel und lassen den Topfinhalt solange bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Reis weich und alle Flüssigkeit aufgesogen hat. Zum Schluss fügen Sie die Margarine hinzu, rühren sie unter den Reis und lockern den Reis mit einer Gabel aus, bevor Sie ihn in kleinen vorgewärmten Schälchen Ihren Gästen als Beilage servieren.

**Unser Tipp:**

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

**Beilagen:**

Gem Squashys Südafrika Art (vegan)  
(Edelstein Kürbis)



Menge: 4 Portionen

4 Kürbisse, (Gem Squash)  
2 etwas Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Margarine (vegane)  
nach eigenem Belieben Wasser

Spülen Sie die Gem Squash Kürbisse kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren Sie die Kürbisse danach mit einem großen Küchenmesser. Dann legen Sie die Kürbisse in einen Kochtopf, mit der Schnittkante nach oben. Anschließend geben Sie bitte soviel Wasser in den Kochtopf, dass die Schnittkanten knapp über dem Wasser sind. Außerdem streuen Sie eine Prise Tafelsalz ins Wasser und lassen den Topfinhalt etwa 20 - 25 Minuten kochen (wie bei Kartoffeln reduzieren Sie die Hitze bitte nach dem ersten Kochen und legen Sie einen Deckel schräg auf den Kochtopf). Nach der Kochzeit nehmen Sie die Squashys (Kürbisse) mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und lassen sie in einer Auflaufschale etwas auskühlen, bevor Sie die Samen mit einem Esslöffel entfernen. Wenn die Kürbisse gar sind, lassen sich die Kerne sehr leicht lösen.

Nun geben Sie noch in jeder Hälfte ein Klecks Margarine und ein wenig Tafelsalz. Anschließend servieren Sie die Gem Squashys so in der Schale als Beilage zu Kartoffeln und Fleischersatz.

**Unsere Tipps:**

Diese Beilage können Sie auch vorkochen und dann auf den Grill legen.  
Die Kürbisse sind eine echte südafrikanische Leckerei, die hier aber leider nicht immer zu bekommen ist. Der Geschmack von Gem Squashys ist leicht nussig und recht cremig.

## Chutney, Saucen und Pasten:

### Orangen - Dattel Chutney



Menge: 1 Portion

3.000 Gramm Orangen  
1.600 Gramm Äpfel, Boskoop  
400 Gramm Datteln  
500 Gramm Zucker  
500 Milliliter Apfelessig  
7 Zwiebeln  
6 kleine Chilischoten  
4 Knoblauchzehen  
2 Teelöffel Tafelsalz  
2 Teelöffel Kräuter der Provence  
2 Esslöffel Piment, (im Mörser grob zerstoßen)  
5 Esslöffel Rum, (Strohrum)

#### **Außerdem:**

ein paar verschließbare Gläser (230 Milliliter)

Befreien Sie die Orangen mit einem großen Küchenmesser von der Schale und filetieren Sie die Orangen danach mit einem Gemüsemesser (schneiden Sie die Filets heraus). Dann spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben die Äpfel kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln die Äpfel. Danach befreien Sie die Äpfel von den Kerngehäusen und schneiden die Äpfel mit dem großen Küchenmesser in Spalten. Anschließend halbieren Sie die Datteln mit einem Gemüsemesser und befreien sie von den Steinen. Außerdem schneiden Sie bitte die Chilischoten mit dem Gemüsemesser auf, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen, können Sie die Kerne auch drin lassen) und die Stielansätze und schneiden die Schoten in kleine Ringe. Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel.

Danach geben Sie alle vorbereiteten Zutaten (bis auf den Rum) in einen großen, weiten Kochtopf und lassen sie etwa 90 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte öfters mit einem Kochlöffel um.

Nach der Kochzeit pürieren Sie das Chutney mit einem Pürierstab und mischen dabei bitte den Rum unter (wenn Kinder mitessen, würden wir den Rum weglassen).

Anschließend spülen Sie ein paar Gläser mit heißem Wasser aus und geben das Chutney in die Gläser. Danach verschließen Sie die Gläser sofort und lassen sie etwas abkühlen, bevor Sie das Chutney bis zum Servieren im Kühlschrank oder Keller lagern.

<https://tiertafel-online.de>

<https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-> UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG <-

## Chutney, Saucen und Pasten:

### Feine Avocado-Creme

Menge: 4 Portionen

4 Avocados, reife  
4 Knoblauchzehen  
4 Becher Crème fine  
4 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Schneiden Sie die Avocados mit einem großen Küchenmesser auf, entfernen Sie den Kern, lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel heraus und geben Sie es in eine Schüssel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel, bevor Sie die Knoblauchwürfel in die Schüssel geben. Danach geben Sie die Crème fine und Zitronensaft dazu und pürieren die Zutaten mit einem Stabmixer fein, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

Anschließend würzen Sie die Creme kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer und fügen gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft hinzu (je nach Geschmack).

## Chutney, Saucen und Pasten:

Pfirsich - Agaven - Chutney

Menge: 1 Portion



500 Gramm Pfirsiche (aus der Dose)  
3 große Zwiebeln, rote  
100 Milliliter Balsamico  
100 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)  
250 Gramm Agavendicksaft  
1 1/2 Teelöffel Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Chilipulver  
2 Esslöffel Rapsöl

### Außerdem:

ein paar verschließbare Gläser (230 Milliliter)

Geben Sie die Pfirsiche in ein Sieb, fangen Sie den Saft auf und schneiden Sie die Pfirsiche mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach löschen Sie die Zwiebeln mit dem Rotwein (oder wenn Kinder mitessen mit dem roten Traubensaft) ab und geben den Balsamico und den Agavendicksaft hinzu. Nun lassen Sie den Topfinhalt unter Rühren mit einem Schneebesen für etwa 60 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen (Vorsicht, die Sauce brennt leicht an).

Danach schmecken Sie die Sauce mit Kräutersalz, Pfeffer und Chilipulver ab und füllen sie noch heiß mit heißem Wasser ausgespülte Gläser. Anschließend verschließen Sie die Gläser bitte sofort und stellen sie zum Auskühlen auf den Deckel. Wenn die Sauce komplett ausgekühlt ist, können Sie sie bis zum Servieren in den Kühlschrank oder in den Keller stellen.



## Chutney, Saucen und Pasten:

### Pfeffersauce



Menge: 1 Portion

2 Teelöffel Pfeffer, bunt, geschrotet  
3 Esslöffel Pfeffer, bunt, ganz  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Esslöffel Margarine  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
nach eigenem Belieben Kräutersalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer  
100 Gramm Crèmefine  
2 Esslöffel Rapsöl  
nach eigenem Belieben weißes Mehl

Geben Sie 2 Esslöffel Rapsöl und 2 Esslöffel Margarine in einen Kochtopf und erhitzen Sie beide Fette. Dann streuen Sie den Pfeffer und die Pfefferkörner ein, verrühren den Topfinhalt kurz mit einem Kochlöffel und erhitzen sie weiter bei mittlerer Hitze. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Brühe bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren die Crèmefine mit dem weißen Mehl mit einem Schneebesen ein. Danach schmecken Sie die Sauce mit Kräutersalz und Pfeffer ab und lassen sie nochmal aufkochen.

## Chutney, Saucen und Pasten:

Zwiebel - Paprika Relish



Menge: 3 Portionen

- 400 Gramm Zwiebeln (gewogen)
- 2 Paprikaschoten, rot, geputzt etwa 250 Gramm
- 2 kleine Tomaten
- 1 Chilischote, rot, entkernt und fein gewürfelt
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 37 Gramm braunen Zucker
- 1 Teelöffel Kräutersalz
- 3 Esslöffel Essig
- 125 Milliliter Weißwein, trocken
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 1/2 Esslöffel Pfefferkörner, eingelegte rote oder getrocknete grüne
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant (vegan)
- 1 Teelöffel Sambal Oelek

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann halbieren Sie die Paprika mit einem großen Küchenmesser, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten anschließend gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprikaschoten bitte mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend erhitzen Sie etwas Wasser in einem Kochtopf, ritzen die Tomaten mit einem Gemüsemesser kreuzweise an der Spitze ein und geben sie für 60 Sekunden in das kochende Wasser. Nebenbei füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen die Tomaten nach 60 Sekunden mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf und geben sie zum Abschrecken in das kalte Wasser. Anschließend ziehen Sie die Haut der Tomaten mit dem Gemüsemesser ab, vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten ebenfalls in Würfel. Außerdem schneiden Sie bitte die Chilischote mit einem Gemüsemesser auf, entkernen die Schote (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen), befreien die Chilischote von dem Stielansatz und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel mit den Paprikaschoten zusammen bei mittlerer Hitze an. Dann fügen Sie bitte die Tomaten- und Chiliwürfel hinzu und rühren das Tomatenmark mit einem Kochlöffel ein. Danach rösten Sie das Tomatenmark etwas an um Röststoffe zu bilden (das nennt man Tomatisieren) und geben dann den Zucker, das Kräutersalz, den Essig, den Wein (wenn Kinder mitessen können Sie auch hellen Traubensaft nehmen) und das Paprikapulver mit dem Kochlöffel ein.

<https://tiertafel-online.de>

<https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-> UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG <-

## Chutney, Saucen und Pasten:

Fortsetzung: Zwiebel - Paprika Relish



Anschließend lassen Sie die Sauce bitte bei großer Hitze aufkochen, decken den Kochtopf danach mit einem Deckel ab und lassen den Topfinhalt etwa 60 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit rühren Sie die Pfefferkörner mit dem Kochlöffel ein und schmecken das Relish bitte mit dem Brühepulver, dem Sambal Oelek, etwas Kräutersalz und Pfeffer ab.

Nun lassen Sie das Relish mit offenem Deckel noch etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, spülen nebenbei die Gläser mit heißem Wasser aus und füllen die Sauce dann mit einer Schöpfkelle in die vorbereitete Gläser. Danach verschließen Sie die Gläser und stellen sie auf den Kopf. Wenn das Relish komplett ausgekühlt ist, können Sie es entweder im Kühlschrank oder im Keller lagern.

### Unsere Tipps:

Dieses Zwiebel - Paprika Relish hält ohne Probleme einige Monate lang. Es passt übrigens besonders gut zum Grillen.

## Chutney, Saucen und Pasten:

Aprikosen Sauce (scharf)



Menge: 4 Portionen

1 große Dose Aprikosen  
1 Zwiebel oder Schalotte  
1 Zehe Knoblauch  
1 Chilischoten, rot  
1 Bund Frühlingszwiebeln, (davon in erster Linie das Grün)  
1 Teelöffel Currypaste, grüne  
etwas Rapsöl  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Zucker

Ziehen Sie die Zwiebeln (oder die Schalotte) und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Danach gießen Sie die Aprikosen durch ein Sieb, geben sie in eine Schüssel und pürieren die Aprikosen mit einem Pürierstab. Außerdem spülen Sie die Frühlingszwiebeln bitte mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, befreien die Frühlingszwiebeln von den Stielenden und schneiden die Frühlingszwiebeln mit einem großen Küchenmesser in Ringe.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin glasig. Danach geben Sie die Frühlingszwiebeln dazu, dünsten sie bei mittlerer Hitze etwas an und geben anschließend den Fruchtmus in den Kochtopf. Nun erwärmen Sie den Topfinhalt und rühren danach bitte die Currypaste sowie den Zucker mit einem Schneebesen unter (die Menge Currypaste können Sie selbstverständlich nach eigenem Geschmack verändern).

Wenn die Sauce heiß ist servieren Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel zu unseren veganisierten Geflügelgerichten.

### Unser Tipp:

Die Sauce ist übrigens durch das Farbspiel Orange, Grün + Rot auch ein ausgesprochener optischer Hingucker.

## Chutney, Saucen und Pasten:

### Pikante Erdnusssauce



Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel Erdnussbutter, creamy oder crunchy

150 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)

1 Schuss Sojasauce

1 Teelöffel Sambal Oelek

2 Teelöffel Agavendicksaft

etwas Chilipulver, nach Geschmack

Geben Sie die Erdnussbutter in einen kleinen Kochtopf und erwärmen Sie sie, bis die Erdnussbutter flüssig wird. Dann gießen Sie die pflanzliche Milch zur flüssigen Erdnussbutter hinzu, dabei ist es übrigens normal, dass die Sauce kurzzeitig eine sehr zähe Konsistenz erhält und erst flockt. Nun rühren Sie bitte so lange mit einem kleinen Schneebesen, bis die Zutaten leicht zu köcheln beginnen und die pflanzliche Milch mit der Erdnussbutter eine glatte Sauce ergibt. Anschließend rühren Sie den Agavendicksaft, die Sojasauce und das Sambal Oelek ebenfalls mit dem Schneebesen ein und schmecken die Sauce nach eigenem Belieben noch mit gemahlenem Chilipulver ab.

### Unser Tipp:

Die Sauce schmeckt unseren Gästen sehr gut zu unseren veganisieren, gebratenem Hühnchen, oder, wie es in Holland gerne gegessen wird, zu Pommes Frites.

## Chutney, Saucen und Pasten:

Grillsauce



Menge: 1 Portion

250 Gramm Agavendicksaft  
150 Gramm Tomatenmark  
150 Gramm Ketchup  
50 Gramm Senf, scharfer  
1 Esslöffel Essig  
1 Esslöffel Sojasauce  
6 Teelöffel Kräuter der Provence  
1 Teelöffel Tafelsalz  
1 Teelöffel Sambal Oelek  
4 Zehen Knoblauch, gehackte  
2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
3 Peperoni, grüne, gehackte  
250 Milliliter Rapsöl

### Außerdem:

1 Einmachglas

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn in feine Würfel. Danach befreien Sie die Peperoni von den Stielansätzen und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Ringe. Anschließend geben Sie beide Zutaten in eine Schüssel und vermischen den Knoblauch und die Peperoni mit den restlichen Zutaten (je nach Geschmack können Sie natürlich mehr Peperoni zugeben). Zum Schluss rühren Sie bitte das Rapsöl mit einem Kochlöffel unter.

### Unser Tipp:

Kühl gelagert hält diese Grillsauce sich im Einmachglas mehrere Wochen.

## Chutney, Saucen und Pasten:

Avocado - Sambal  
(veganisierter südafrikanisch Dip zum Grillen)



Menge: 1 Portion

1 Avocado, reif  
250 Gramm Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)  
2 Chilischoten, grün, oder eine rote scharfe  
1/4 Bund Koriandergrün, oder glatte Petersilie  
1 Teelöffel braunen Zucker  
1/2 Zitrone  
etwas Tafelsalz  
etwas bunten Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Avocado mit einem großen Küchenmesser, drücken Sie den Kern mit der Hand raus (oder entfernen Sie ihn mit einem Esslöffel) und lösen Sie das Fruchtfleisch mit dem Esslöffel heraus. Danach geben Sie das Fruchtfleisch in einen Mixer und pürieren es fein. Anschließend geben Sie den veganen Joghurt zum Avocadopüree und verrühren beide Zutaten mit dem Esslöffel.

Dann halbieren Sie die Chilischoten mit einem Gemüsemesser, entkernen sie eventuell, befreien die Chilis von den Stielansätzen und schneiden die Schoten in feine Ringe. Danach spülen Sie den Koriander oder die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln das jeweilige Kraut kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stielen (wenn Sie Petersilie verwenden können Sie den oberen Busch mit Petersilienblättern in die eine Hand und die Stiele in die andere Hand nehmen und die Blättchen durch einfaches drehen von den Stielen trennen). Anschließend hacken Sie den Koriander oder die Petersilie mit dem großen Küchenmesser fein und rühren das jeweilige Kraut danach unter die Avocado-Joghurtmasse. Nun halbieren Sie noch die Zitrone, pressen den Saft aus einer halben Zitrone durch ein feines Sieb, geben ihn mit zur Joghurtmasse und schmecken sie anschließend mit Tafelsalz und buntem Pfeffer ab.

Zum Schluss können Sie diesen veganisierten südafrikanischen Dip Ihren Gästen zum Beispiel mit zubereiteten Like Chicken oder anderem Fleischersatz zum Grillen servieren.

### Unser Tipp:

Diese Dip ist auch ein leckerer Dip zum Baguette oder Brot oder Rohkost Gemüse. Das Rezept kommt aus Südafrika, wurde während der WM 2010 bei uns erfolgreich getestet und von Köche-Nord.de veganisiert.



**Sea-Eye**

(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung!):

Sea-Eye ist eine deutsche Hilfsorganisation zur Rettung von in Seenot geratenen, meist geflüchteten Menschen im Mittelmeer. Sitz der Nichtregierungsorganisation ist Regensburg.

**IHRE SPENDE RETTET LEBEN**

<https://sea-eye.org/?seenotrettung-mittelmeer/spende>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sea-Eye>

Sea-Eye e.V.	
<b>Zweck:</b>	Rettung von Menschen in Seenot
<b>Vorsitz:</b>	Gorden Isler
<b>Gründungsdatum:</b>	2015
<b>Mitgliederzahl:</b>	550
<b>Sitz:</b>	Regensburg
<b>Website:</b>	<a href="https://sea-eye.org">sea-eye.org</a>

Sea-Eye e. V.

IBAN: DE60 7509 0000 0000 0798 98

BIC: GENODEF1R01

## Hauptspeisen:

Spinatcurry



Menge: 4 Portionen

250 Gramm frischer Blattspinat

1 Dose Kichererbsen

2 Tomaten

1 Aubergine

1 kleine Zwiebel

1 Esslöffel Kreuzkümmel

1 Esslöffel Senfkörner

1 Teelöffel Kurkuma

1 Teelöffel Koriander, gemahlen

1 Teelöffel Gewürzmischung (Garam Masala)

1 Teelöffel Tafelsalz

2 Esslöffel Rapsöl (zum Anbraten)

eventuell etwas Koriandergrün zum Garnieren

nach eigenem Belieben Wasser

Zupfen Sie als erstes die Spinatblätter von den Stielen. Dann füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, geben den Spinat hinein und spülen ihn gründlich mit beiden Händen (so entfernen Sie Schmutz- und Erdreste von den Blättern, ohne die zarten Blätter zu beschädigen). Danach erneuern Sie das Wasser eventuell 1 - 2 mal und geben den Spinat anschließend tropfnass wieder in die Schüssel.

Danach füllen Sie die Kichererbsen in ein feines Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen gut abtropfen. Außerdem spülen Sie die Tomaten bitte ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren die Tomaten, bevor Sie die Stielansätze mit einem Gemüsemesser entfernen. Danach schneiden Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken und entfernen die Enden, bevor Sie die Aubergine mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Anschließend ziehen Sie noch die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Spinatcurry



Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem großen Topf, rösten die Kümmel und Senfsamen darin kurz bei mittlerer Hitze an, geben dann die gewürfelten Tomaten, die Zwiebelwürfel und die Kichererbsen dazu und gießen eventuell etwas kaltes Wasser an. Danach lassen Sie den Topfinhalt einige Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen und geben dann den Spinat und die Aubergine hinzu. Anschließend rühren Sie bitte die restlichen Gewürze mit einem Kochlöffel unter und lassen die Zutaten mit aufgelegtem Deckel etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser nachgießen.

Anschließend schmecken Sie das Curry noch einmal mit den Gewürzen ab, füllen es mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und bestreuen das Gericht mit frischem, gehackten Koriander. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen bitte mit Couscous oder Reis.

**Hauptspeisen:**

Kürbispfannkuchen aus Südafrika  
(Pumpkin Pancakes)



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kürbis (Hokkaido)  
5 Esslöffel weißes Mehl  
2 Teelöffel Backpulver  
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
50 Milliliter Mineralwasser  
1 Esslöffel Margarine (zum Braten)  
etwas Zucker  
etwas gemahlene Zimt  
1 Zitrone  
etwas Tafelsalz

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Halbieren Sie den Kürbis mit einem großen Küchenmesser, befreien Sie ihn vom Stängel und spülen Sie die Hälften gründlich unter fließendem, warmem Wasser ab. Dann lassen Sie den Kürbis bitte im Spülbecken gut abtropfen. Danach entfernen Sie die Kerne mit einem Esslöffel (werfen Sie die Kerne bitte nicht weg, die kann man genauso wie die Schale vom Hokkaido Kürbis mitessen). Danach schneiden Sie die Kürbishälften mit dem großen Küchenmesser in kleinere Stücke, bevor Sie sie in Würfel schneiden. Nun verteilen Sie die Kürbisstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und garen sie bei 180 Grad Celsius (Umluft) im Backofen weich. Anschließend füllen Sie den Kürbis in ein Gefäß oder Mixer und pürieren ihn fein, bevor Sie das Kürbispüree auskühlen lassen.

Während des Abkühlens füllen Sie den Ei-Ersatz bitte in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann füllen Sie das Kürbispüree, den Ei-Ersatz, das Mehl, Backpulver und eine Prise Tafelsalz in eine größere Schüssel und vermengen die Zutaten. Außerdem mischen Sie bitte den Zucker und den Zimt in eine weitere kleine Schüssel und stellen das Gemisch erstmal beiseite. Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie danach mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Kürbispfannkuchen aus Südafrika  
(Pumpkin Pancakes)



Anschließend erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einer beschichteten Pfanne und geben den Teig esslöffelweise hinein. Danach backen Sie die Pfannkuchen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun und geben eventuell noch etwas Margarine hinzu (damit sich das Gebäck leichter beim Drehen von der Pfanne löst).

Zum Schluss füllen Sie die Kürbispfannkuchen auf vorgewärmte flache Teller, bestreuen sie mit dem Zucker-Zimt Gemisch und servieren die Pfannkuchen mit den Zitronenscheiben garniert Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Hokkaido Kürbis besitzt eine sehr dünne und gut verdauliche Schale, die auch im rohen Zustand essbar ist. Die Schale sorgt außerdem für einen intensiveren Kürbisgeschmack dieses Gerichts.

**Hauptspeisen:**

Pap  
(Südafrikanischer Maismehlbrei)



Menge: 4 Portionen

100 Gramm weißes Maismehl  
500 Milliliter Wasser  
1 Knoblauchzehe  
1 Stiel Thymian  
etwas Kräutersalz  
25 Milliliter Rapsöl

Füllen Sie 500 Milliliter Wasser in einen Kochtopf und bringen Sie es zum Kochen. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Danach geben Sie den Knoblauch, das Thymianblättchen und etwas Kräutersalz mit in den Kochtopf und rühren das Maismehl mit einem Schneebesen ein. Nun lassen Sie die Zutaten nochmal aufkochen, schalten die Kochstelle, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen den Topfinhalt dann bei ausgeschalteter Platte oder kleinster Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt quellen. Dabei rühren Sie das Pap bitte häufiger mit einem Kochlöffel um, damit der Maisbrei nicht am Topfboden anbrennt. Kurz vor Ende der Garzeit rühren Sie bitte noch das Rapsöl mit dem Kochlöffel unter. Anschließend füllen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Pap Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Pap wird in Südafrika eigentlich traditionell mit Tomatensauce (Braai-Sauce) zum Grillen (südafrikanisch Braai) serviert.

## Hauptspeisen:

Potjie aus Südafrika



Menge: 3 Portionen

2 Esslöffel Kokosöl  
1 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Stück Ingwerwurzel, etwa daumengroß  
500 Gramm Fleischersatz (zum Beispiel like Chicken)  
etwas Geflügelgewürzpulver (von Knorr, veganes)  
500 Gramm Kartoffeln (festkochende)  
1 große Möhre  
1 Jalapeño  
2 Chilischoten  
1 Paprikaschote, rote  
125 Gramm Bohnen, grüne  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
80 Gramm Linsen, rote  
80 Gramm Berglinsen

Für die Sauce:

1/2 Flasche Bier  
1 Schuss Rotwein  
1/2 Dose Tomaten, stückige (200 Gramm)  
1/2 Bund Petersilie  
etwas Oregano  
etwas Rosmarin  
etwas Kräutersalz  
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Wasser  
2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühepulver (veganes)

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Danach putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden die Hälfte der Wurzel in Scheiben. Anschließend nehmen Sie den Fleischersatz aus der Verpackung, schneiden ihn in mundgerechte Stücke und würzen den Fleischersatz mit dem Geflügelgewürzpulver. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser grob in etwa 3 x 3 Zentimeter große Stücke. Außerdem schälen Sie bitte die Möhre, befreien sie von dem grünen Stielansatz, spülen die Möhre kurzem mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhre ebenfalls in 3 Zentimeter große Stücke.

<https://tiertafel-online.de>

<https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-> UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG <-



## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Potjie aus Südafrika



Danach halbieren Sie die Paprikaschote mit dem großen Küchenmesser, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprika in grobe Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einem Kochtopf, dünsten die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze an, bis die Zwiebeln glasig sind. Danach verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten beide Zutaten etwas mit.

Sobald der Potjie von der Glasiertemperatur zur Anbrattemperatur übergeht, geben Sie bitte die Linsen und den Fleischersatz hinzu und braten die beiden Zutaten bei großer Hitze an (bitte nicht schwarz werden lassen).

Außerdem spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln (nehmen Sie dafür die Stiele in die eine Hand und den Busch mit Blättchen in die andere und trennen Sie die Petersilienblättchen mit einem Dreh von den Stängeln) und hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein. Dann vermischen Sie für die Sauce bitte das Bier, den Wein, die Tomaten, Gewürze, Kräuter und das Brühpulver und geben die Sauce mit in den Kochtopf. Nun reduzieren Sie die Hitze wieder etwas und rühren die Möhre sowie die Kartoffel mit einem Kochlöffel ein.

Anschließend fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu, sie sollten von der Flüssigkeit bedeckt sein, aber nicht schwimmen. Danach verschließen Sie den Kochtopf mit einem Deckel und kochen das Potjie bei mittlerer Hitze.

Der Potjie ist fertig, wenn die Kartoffeln und Möhren gar sind. Danach füllen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

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

## Hauptspeisen:

Chakalaka  
(südafrikanischer Gemüse Eintopf)



Menge: 3 Portionen

2 Möhren  
2 mittelgroße Paprikaschoten, grüne  
1 große Zwiebeln  
4 Esslöffel Kokosöl  
1 Dosen Baked Beans in Tomatensoße  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
1 1/2 Teelöffel Currypulver, mildes  
1 Teelöffel Currypulver, rotes, scharfes, oder etwas Chilipulver  
etwas Kräutersalz  
etwas bunten Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant (veganes)

Schälen Sie die Möhren, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen, spülen Sie die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Paprikaschoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie 4 Esslöffel Kokosöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Danach geben Sie die Paprika und die Möhren hinzu, bestäuben die Zutaten mit dem Currypulver und verrühren den Topfinhalt, bevor Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze etwas anschwitzen. Nun lassen Sie das Ganze etwa 20 Minuten ohne Deckel garen und rühren den Topfinhalt dabei regelmäßig mit einem Kochlöffel um. Das Gemüse sollte möglichst durch sein, aber noch etwas Biss haben (damit noch Nährstoffe enthalten sind). Nach der Kochzeit geben Sie die Bohnen, das Bohnenkraut und die Tomatensoße mit in den Kochtopf und würzen die Zutaten mit den Gewürzen. Jetzt erhitzen Sie das Ganze nochmal etwa 10 Minuten und rühren den Topfinhalt dabei immer wieder um. Nach Belieben können Sie das Chalaka noch würzen, das Gericht darf ruhig etwas scharf sein.

## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Chakalaka  
(südafrikanischer Gemüseintopf)



Zum Schluss geben Sie das Chalaka mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller und servieren es Ihren Gästen.

## Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir gerne ein salziger, fester Grießbrei, Basmati-Reis oder Kartoffeln.

Dieses Gericht schmeckt durchgezogen am besten, also ist es auch am nächsten Tag ein Genuss.

## Weiterer Tipp:

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen und anbraten: Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

**Hauptspeisen:**

Veganes Breyani-Hühnchen



Menge: 4 Portionen

2 Kilogramm Sojaschnetzel  
 2.5 - 3 Liter heiße Gemüsebrühe (vegane, 1)  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Geflügelgewürpolver (zum Beispiel von Knorr)

4 - 5 Esslöffel Rapsöl  
 200 Gramm Langkornreis  
 1 Teelöffel Pfefferkörner  
 1 Teelöffel Koriander  
 1 Teelöffel Kreuzkümmel  
 1 Esslöffel Kurkuma  
 1 Esslöffel Kardamom  
 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 Zentimeter)  
 3 Anissterne  
 1 Zimtstange  
 1 - 2 getrocknete Chilis  
 500 Milliliter Gemüsebrühe (vegane, 2)  
 150 Gramm Kartoffeln (fest kochend)  
 3 Tomaten  
 300 Gramm Sojajoghurt  
 1 Zitrone (den Saft davon)

Schälen Sie als erstes den Ingwer (siehe Tipp auf Seite 63) und schneiden Sie ihn mit einem Gemüsemesser in Scheiben. Danach füllen Sie das Sojaschnetzel in einen große Kochtopf und bedecken es mit der heißen Gemüsebrühe (1). Dann lassen Sie das Sojaschnetzel in der Gemüsebrühe etwa 10 - 12 Minuten aufquellen, damit es den Geschmack der Brühe annimmt (Sojaschnetzel ist sonst leider sehr geschmacksneutral).

Nach dem die Sojaschnetzel aufgequollen sind gießen Sie sie durch ein Sieb ab und drücken die Sojaschnetzel etwas aus (damit sie nicht so viel Flüssigkeit mit sich führen. Danach schneiden Sie die Schnetzel mit einem großen Küchenmesser in Sojaschnetzel-Würfel, füllen sie in eine Schüssel und würzen die Sojaschnetzel-Würfel mit etwas Tafelsalz und Geflügelgewürzpulver.

## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Veganes Breyani-Hühnchen



Danach füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und rühren den Schüsselinhalt solange mit den Händen, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel, bedecken den Reis erneut mit frischem Wasser und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb und lassen ihn über dem Spülbecken gut abtropfen.

Nun heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und ziehen nebenbei die Zwiebeln sowie den Knoblauch ab, bevor Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Danach erhitzen Sie 2 - 3 Esslöffel Rapsöl in mehreren Portion in einer Pfanne (oder in zwei Pfannen) und dünsten erst die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin glasig, anschließend geben Sie den abgetropften Reis in die Pfanne und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel, bevor Sie den Reis bei mittlerer Hitze mitdünsten. Anschließend geben Sie die Gewürze mit in die Pfanne, füllen die Pfanne mit der Gemüsebrühe (2) auf und lassen den Pfanneninhalt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Während der Pfanneninhalt köchelt, schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dann geben Sie die Kartoffeln zur Gewürzmischung in die Pfanne und lassen die Zutaten weitere 5 Minuten köcheln.

Nebenbei erhitzen Sie das restliche Rapsöl in einer weiteren Pfanne oder einem Kochtopf und braten die Sojaschnetzel darin bei mittlerer Hitze etwas an. Danach geben Sie die Schnetzel und den geputzten Ingwer zu der Reismischung in die Pfanne und verrühren die Zutaten mit dem Kochlöffel, bevor Sie den Pfanneninhalt in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 10 - 15 Minuten schmoren. Dabei rühren Sie das vegane Breyani-Hühnchen bitte nicht um, wenn notwendig, können Sie noch etwas Gemüsebrühe dazugießen.

Während der Backzeit spülen Sie bitte die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Tomaten mit dem Gemüsemesser kreuzweise an der Spitze ein. Danach erhitzen Sie einen Kochtopf mit etwas Wasser und geben die Tomaten mit einer Schaumkelle in das kochende Wasser. Nach 60 Sekunden nehmen Sie die Tomaten bitte wieder mit der Schaumkelle aus dem Wasser und schrecken sie anschließend in einer weiteren Schüssel mit frischem Wasser ab. Danach ziehen Sie die Haut der Tomaten mit dem Gemüsemesser ab, entfernen dabei auch die grünen Stielansätze und schneiden das Fruchtfleisch der Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Veganes Breyani-Hühnchen



Jetzt geben Sie die gewürfelten Tomaten zu dem veganen Hühnchen (Sojaschnetzel), verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und schmoren sie noch 5 Minuten weiter. Danach nehmen Sie das Breyani-Hühnchen vorsichtig mit Handschuhen aus dem Backofen, füllen es mit der Schaumkelle in vorgewärmte Schüsseln und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

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

## Hauptspeisen:

Veganes Kap-malaiisches Huhn



Menge: 4 Portionen

4 Filets Hühnchen Art (je 180 Gramm, von VIVERA)  
etwas Geflügelgewürzpulver (zum Beispiel von Knorr)

3 - 4 Esslöffel Rapsöl  
1/2 Teelöffel Kardamom  
1/2 Teelöffel Fenchelsamen  
1/2 Teelöffel Dillsamen  
2 Stücke Zimt  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
3 Sternanis  
4 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer, etwa 3 Zentimeter  
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Koriander  
1 Esslöffel Masala  
1 Esslöffel mildes Currypulver

300 Gramm gegarte Kartoffeln  
300 Gramm gegarte Möhrenwürfel  
200 Gramm Zucchini

Spülen Sie als erstes die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Zucchini mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem Gemüsemesser in Würfel und schälen den Ingwer (siehe Tipp), bevor Sie ihn mit dem Gemüsemesser in Scheiben schneiden.


Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden und die Hälfte der Tomatenwürfel an die Seite legen. Danach schlitten Sie die Chilischote mit einem Gemüsemesser auf, entfernen eventuell die Kerne mit dem Messer (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in der Schote lassen), entfernen dabei auch die Stielansätze und schneiden den Chili mit dem Gemüsemesser in Ringe.



## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Veganes Kap-malaiisches Huhn



Dann erhitzen Sie 3 - 4 Esslöffel Rapsöl in einer großen Pfanne und schwitzen  n, die Fenchelsamen und die Dillsamen, den Zimt, etwas Kreuzkümmel sowie das Sternanis bei mittlerer Hitze an, ohne dass die Samen braun werden. Anschließend geben Sie den Knoblauch in den Ingwer dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und ergänzen den Pfanneninhalt mit der Hälfte der Tomatenwürfel und dem Chili.

Jetzt ziehen Sie die Pfanne erstmal von der Kochstelle, nehmen die Filets aus der Verpackung und würzen sie mit dem Geflügelgewürzpulver. Danach schieben Sie die Pfanne wieder auf die Kochstelle, erhitzen den Pfanneninhalt bei mittlerer Hitze und geben die Filets dazu. Außerdem bestreuen Sie die Zutaten bitte mit Koriander, etwas Garam Masala, etwas Currypulver und Kurkuma. Danach verschließen Sie die Pfanne mit einem Deckel und lassen den Fleischersatz zugedeckt etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen (zwischendurch wenden Sie die Filets bitte mit einem Kochlöffel).

Nach der Kochzeit mischen Sie das zerkleinerte Gemüse unter den gegarten Pfanneninhalt und erhitzen es in der Pfanne. Außerdem mischen Sie bitte die restlichen Tomatenwürfel unter.

Sobald die Zutaten heiß sind ziehen Sie die Pfanne wieder von der Kochstelle und füllen das Gericht mit einem Pfannenwender (oder einem großen Kochlöffel) auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie das vegane Kap-malaiisches Huhn Ihren Gästen servieren.

### Unser Tipp:

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

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen und anbraten:

Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche, Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!



**Desserts:**

Veganisierter, lauwarmer Karamell - Vanille - Pudding aus Südafrika



Menge: 8 Portionen

Für den Teig:

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

50 Milliliter Mineralwasser

1/2 Tasse Zucker

1 Esslöffel Aprikosenkonfitüre

1 Teelöffel Essig

1 Tasse weißes Mehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Natron

1 Tasse pflanzliche Milch (zum Beispiel Soja-, Hafer-, Mandelmilch oder eine andere pflanzliche Milch)

1 Esslöffel vegane Margarine (für die Form)

ein paar Semmelbrösel, oder geriebene Nüsse für die Form

Für den Guss:

1 Tasse pflanzliche Milch

1 Tasse Zucker

1 Tasse Wasser

125 Gramm Margarine (vegane)

1 Teelöffel Vanille - Extrakt

**Außerdem:**

1 - 2 Holzstäbchen

Die Angabe "Tasse" bezieht sich auf die englische Maßeinheit "cup" = 237 Milliliter.

Heizen Sie als erstes den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze vor. Nebenbei füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und mischen ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Danach füllen Sie den vermischten Ei-Ersatz in eine größere Schüssel und schlagen den Zucker mit einem Schneebesen unter, bevor Sie die restlichen Zutaten bis auf die pflanzliche Milch zugeben und verrühren. Am Ende geben die pflanzliche Milch hinzu, die Masse sollte relativ flüssig sein.

## Desserts:

Fortsetzung: Veganisierter, lauwarmer Karamell  
- Vanille - Pudding aus Südafrika



Danach fetten Sie eine feuerfeste Form 20 x 28 cm<sup>2</sup> mit der Margarine ein und streuen die Form mit den Semmelbrösel oder mit geriebenen Nüssen. Anschließend füllen Sie die Masse (der "Pudding" geht sehr auf, deshalb sollten Sie die Mischung nicht mehr als 2 Zentimeter hoch in die Form füllen) ein und backen sie im Ofen etwa 45 Minuten goldbraun (bitte öffnen Sie dabei möglichst nicht die Ofentür)

Während des Backens füllen Sie die Zutaten für den Guss in einen Kochtopf und lassen sie unter Rühren mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze kochen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Sobald der Pudding fertig gebacken ist, stechen Sie bitte ein paar Mal mit einem Holzstäbchen ein und tränken ihn sofort nach und nach mit dem heißen Guss, bis der Pudding die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat.

Zum Schluss servieren Sie den Karamell - Vanille - Pudding bitte Ihren Gästen lauwarm mit Frucht- oder Vanillesauce!

**Desserts:**

Wasserbock - Gebäck

Menge: 4 Portionen



500 Gramm braunen Zucker  
500 Milliliter weißes Mehl  
etwas Tafelsalz  
1 Teelöffel Zimt  
1/2 Esslöffel Backpulver  
2 Esslöffel Aprikosenmarmelade

**Außerdem:**

etwas vegane Vanillesoße zum servieren  
etwas Johannisbeergelee  
375 Gramm frische Beeren (zum Beispiel Himbeeren oder Johannisbeeren)

Füllen Sie als erstes die Beeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen sie es danach wieder aus der Schüssel und lassen Sie die Beeren in einer weiteren Schüssel gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen).

Dann füllen Sie für den Sirup 1750 Milliliter Wasser in einen Kochtopf, bringen es zum Kochen und lösen den Zucker darin auf.

Außerdem sieben Sie das weiße Mehl, das Tafelsalz, den Zimt und das Backpulver in eine Schüssel. Danach rühren Sie die Aprikosenmarmelade mit einem Kochlöffel und so viel kaltem Wasser unter, dass ein glatter und geschmeidiger Teig entsteht. Diesen Teig gießen Sie löffelweise in den heißen Sirup, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Teigbällchen danach portionsweise etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Teigbällchen mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf, geben sie in kleine Dessertschalen und ergänzen das Dessert mit den frischen Beeren, etwas veganer Vanillesauce und Johannisbeergelee, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

## Desserts:

Melktert  
Südafrikanische Süßspeise



Menge: 1 Portion

Für den Boden:

150 Gramm Margarine (vegane)  
100 Gramm braunen Zucker  
250 Gramm weißes Mehl  
1 Teelöffel, gestrichen Backpulver  
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF, 1)  
50 Milliliter Mineralwasser

Für die Füllung:

3 Tassen pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch)  
1 1/2 Esslöffel weißes Mehl  
1 1/2 Esslöffel Speisestärke, (Mondamin)  
5 Esslöffel braunen Zucker  
1 Prise Tafelsalz  
1 Paket Vanillezucker  
125 Gramm Margarine (vegane)  
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF, 2)  
50 Milliliter Mineralwasser  
1/2 Teelöffel Zimt

Verrühren Sie als erstes den Ei-Ersatz (1) in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann vermischen Sie für den Boden die Margarine in einer größeren Schüssel mit dem braunen Zucker, dem Ei-Ersatz (1) und sieben mit Backpulver vermisches Mehl ein, bevor Sie die Zutaten mit den Händen verkneten. Danach fetten Sie eine Form mit der Margarine ein, füllen den Teig ein und drücken den Rand schräg ein, bevor Sie ihn mit einer Gabel mehrmals einstechen. Anschließend backen Sie den Boden im Backofen bei etwa 150 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) etwa 20 Minuten.

Während der Backzeit bringen Sie für den Pudding 2,5 Tassen Milch in einem Kochtopf zum kochen. Nebenbei rühren Sie das Mehl, Mondamin, den braunen Zucker, etwas Tafelsalz und 1 Päckchen Vanillezucker mit der restlichen Milch in einer weiteren Schüssel an und rühren das Gemisch dann mit einem Schneebesen in die kochende Milch. Außerdem füllen Sie den Ei-Ersatz (2) in eine weitere Schüssel und verrühren ihn mit 50 Milliliter Mineralwasser und der Margarine bevor Sie das Gemisch in die kochende pflanzliche Milch geben und den Topfinhalt noch mal kurz aufkochen lassen. Anschließend füllen Sie die Masse in die Form mit dem fertig gebackenen Boden und lassen sie erkalten.

Zum Schluss bestreuen Sie die Süßspeise mit Zimt und servieren sie Ihren Gästen.

<https://tiertafel-online.de>

<https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-> UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG <-

**Desserts:**

Vegane Hertzogies



Menge: 12 Stück

50 Gramm weiche Margarine (vegane, 1)

270 Gramm braunen Zucker

1 Esslöffel Margarine (vegane, 2)

21 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

150 Milliliter Mineralwasser

500 Gramm weißes Mehl

etwas Tafelsalz

2 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder andere pflanzliche Milch)

275 Gramm Kokosraspel

12 Teelöffel Aprikosenmarmelade

**Außerdem:**

etwas weißes Mehl zum Ausrollen

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die weiche Margarine (1) in eine Schüssel und verrühren Sie sie mit einem Schneebesen und 270 Gramm braunem Zucker. Dann füllen Sie den Ei-Ersatz in eine weitere kleine Schüssel, verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren den Ei-Ersatz in die erste Schüssel mit der Margarine und dem Zucker.

Danach sieben Sie 500 Gramm weißes Mehl mit etwas Tafelsalz in die Schüssel und verarbeiten die Zutaten mit etwas pflanzlicher Milch zu einem geschmeidigen Teig. Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen den Teig in der Küche (oder einem anderen warmen Ort) etwa 60 Minuten ruhen.

Nach 55 Minuten heizen Sie bitte den Backofen auf 190 Grad Celsius vor. Dann rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche, etwa 5 Millimeter dick ausstechen aus der Teigplatte mit einem Trinkglas gleich große Kreise aus und drücken sie in mit Margarine eingefettete Tartelette-Förmchen. Nun geben je 1 Teelöffel Aprikosenmarmelade in die Förmchen und streuen die Kokosraspeln gleichmäßig auf die Förmchen.

Anschließend geben Sie die Förmchen auf ein Backblech und schieben das Blech in den vorgeheizten Backofen wo Sie die Hertzogies etwa 15 Minuten bei 190 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) backen bis der Boden schön knusprig ist.

Zum Schluss nehmen Sie die Hertzogies aus dem Ofen, lassen sie eventuell etwas abkühlen und servieren das Gebäck Ihren Gästen als Dessert.

**Desserts:**

Südafrikanisches Rusks



Menge: 1 Portion

1500 Gramm weißes Mehl  
 400 Gramm braunen Zucker  
 375 Gramm Margarine  
 500 Milliliter Sojamilch (oder Erbsen- / Lupinenmilch)  
 4 Esslöffel Zitronensaft oder Apfelessig  
 28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
 200 Milliliter Mineralwasser  
 3 Pakete Backpulver  
 1 Teelöffel Tafelsalz  
 1 Esslöffel vegane Margarine (für die Form)

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und vermischen Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Danach vermischen Sie die Sojamilch in einem Litermaß mit Zitronensaft oder Apfelessig (um einen Buttermilchersatz zu erhalten) und lassen die Mischung etwa 10 - 15 Minuten stehen.

Anschließend sieben Sie alle trockenen Zutaten in eine größere Schüssel. Jetzt kneten Sie die Margarine in die trockenen Zutaten hinein, geben dann den Ei-Ersatz hinzu und die Sojamilch hinzu. Danach verkneten Sie den Schlüsselinhalt gut, bis der Teig nicht mehr klebt und die Seiten der Schüssel sauber sind. Den Teig formen Sie jetzt zu Golfball großen Bällen und legen diese nebeneinander in eine mit Margarine eingefettete Form.

Anschließend backen Sie den Teig etwa 30 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze), dann weitere 30 Minuten bei 180 Grad Celsius.

Nach dem Backen nehmen Sie das Gebäck bitte aus der Form und brechen es auseinander. Danach trocknen Sie das Gebäck bitte im Backofen mindestens 8 Stunden (!) bei nur noch 80 Grad Celsius.

Natürlich können Sie die Rusks auch beliebig variieren. Wir ersetzen meistens einen Teil des Mehls durch Müsli und fügen noch etwas Kleie hinzu.

**Unser Tipp zur Menge:**

Wie Sie vielleicht schon sehen können, ergibt es so eine Unmenge von Rusks. Da Sie sie aber so lange trocknen müssen, sollte es sich auch lohnen.

**Weiterer Tipp:**

In Südafrika werden die Rusks morgens in den Kaffee getaucht, bis sie weich genug zum Essen sind. Auf Afrikaans heißen sie übrigens Beskuit.

<https://tiertafel-online.de>

<https://www.kinderprojekt-arche.de> (Alternative)

-> UNBEZAHLTE und ehrenamtliche WERBUNG <-

**Desserts:**

Vegane Roly-Poly

Menge: 4 Portionen



250 Gramm weißes Mehl  
1 Esslöffel Backpulver  
etwas Tafelsalz  
60 Gramm Margarine (vegane)  
1 - 2 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch,  
Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)  
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
100 Milliliter Mineralwasser  
150 Gramm Aprikosenmarmelade  
200 Gramm braunen zucker  
etwas Vanillinzucker

**Außerdem:**

1 Esslöffel Margarine für die Kastenform (vegane)

Sieben Sie das weiße Mehl mit dem Backpulver und einer Prise Tafelsalz in eine Schüssel und verkneten Sie die Zutaten anschließend mit der Hälfte der Margarine. Dann verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer weiteren kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Milch unter. Danach geben Sie das Ei-Ersatz-Gemisch zu dem Mehl in die Schüssel und verkneten den Schüsselinhalt zu einem geschmeidigen Teig.

Anschließend bemehlen Sie eine Arbeitsfläche mit etwas Mehl und rollen den Teig darauf zu einem Rechteck aus. Danach füllen Sie die Marmelade in die kleine Schüssel (in der Sie vorhin den Ei-Ersatz angerührt haben), rühren die Marmelade mit einem Esslöffel glatt und bestreichen anschließend den Teig damit. Nun rollen Sie den Teig in auf und geben ihn danach in eine mit Margarine eingefettete Form.

Die restliche Margarine füllen Sie jetzt bitte in eine weitere Schüssel und rühren sie mit dem braunen Zucker, dem Vanillinzucker und 300 Milliliter heißem Wasser glatt. Danach gießen Sie den Schüsselinhalt bitte über die Teigrolle und schieben die Rolle in den auf 175 Grad Celsius vorgeheizten Backofen. Anschließend backen Sie die veganen Roly-Poly etwa 60 Minuten (bitte gucken Sie zwischendurch nach dem Gebäck, jeder Backofen ist anders), nehmen sie nach der Backzeit vorsichtig mit Handschuhen heraus und lassen das Gebäck vor dem servieren etwas abkühlen.

Zum Schluss geben Sie die Roly-Poly mit einer Schaumkelle auf kleine Kuchenteller und servieren sie Ihren Gästen als Dessert.

---

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):



**Desserts:**

Mandarinen - Kuchen



Menge: 1 Portion

42 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
300 Milliliter Mineralwasser  
275 Gramm Zucker  
375 Gramm weißes Mehl  
1 Paket Backpulver  
1 Paket Vanillezucker  
300 Gramm Margarine (vegane)  
4 kleine Dosen Mandarinen  
etwas Puderzucker

Verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer Schüssel mit Mineralwasser, dem braunen Zucker und Vanillezucker. Dann sieben Sie das weiße Mehl und das Backpulver ein und verrühren die Zutaten nochmal mit dem Schneebesen. Nebenbei erwärmen Sie die Margarine (zum Beispiel in der Mikrowelle) und mischen sie mit der Teigmasse. Danach streichen Sie den Teig mit einem Teigschaber auf ein Backblech und gießen anschließend die Mandarinen durch ein Sieb (Saft auffangen), bevor Sie die abgetropften Mandarinen gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Nun backen Sie den Kuchen etwa 25 Minuten bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 200 Grad Celsius (Umluft) auf der mittleren Schiene backen. Nach der Backzeit nehmen Sie das Blech vorsichtig aus dem Backofen und gießen den Saft von den Mandarinen sofort gleichmäßig über den heißen Kuchen.

Anschließend bestäuben Sie den Kuchen kurz vor dem Servieren mit Puderzucker und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Eine andere Variante wäre zum Beispiel den Kuchen mit Ananas (sehr klein gehackt) statt der Mandarinen zu backen.



**Index:****Vorspeisen:**

kalte Gurkensuppe, Seite: 03  
veganes Samoesas, Seite: 04 - 05  
Bananensalat mit Mandelblättchen oder Haselnusskernen, Seite: 06  
Chapati, Seite: 07 - 08  
Kalte Papayasuppe mit veganen Käse Hüttenkäse Art, Seite: 09 - 10  
Dattelsalat mit Zwiebeln und Chili, Seite: 11  
Baba Ganoush mit Fladenbrot oder Pita-Broten, Seite: 12 - 13  
cremige Kürbikernssuppe, Seite: 14 - 15  
Möhren-Rosinen-Salat, Seite: 16  
veganisierte Kap-malaisische Gelberbs-Krapfen, Seite: 17 - 18  
Erdnuss-Suppe, Seite: 19  
Rotkohlsalat mit Apfel, Cranberries und Walnüssen, Seite: 20  
Gekühlte Birnen-Curry-Suppe mit Pastinaken-Chips, Seite: 21 - 22  
Bunter Maissalat, Seite: 23 - 24

**Beilagen:**

Geelrijs, Seite: 25  
Kartoffel-Curry, Seite: 26 - 27  
Mixed Pickles, Seite: 28 - 29  
Boere Pap, Seite: 30 - 31  
Bohnen-Pilz-Curry, Seite: 32 - 33  
Mealie Bread Ingwer-Pudding, Seite: 34 - 35  
Eingelegte Gurken, Seite: 36  
Blumenkohl - Bohnen Gericht aus Südafrika, Seite: 37 - 38  
Gelber südafrikanischer Reis, Seite: 39  
Gem Squashys Südafrika Art, Seite: 40

**Chutney, Saucen und Pasten:**

Orangen - Dattel Chutney, Seite: 41  
Feine Avocado-Creme, Seite: 42  
Pfirsich - Agaven - Chutney, Seite: 43  
Pfeffersauce, Seite: 44  
Zwiebel - Paprika Relish, Seite: 45 - 46  
Aprikosensauce, Seite: 47  
Pikante Erdnusssauce, Seite: 48  
Grillsauce, Seite: 49  
Avocado - Sambal, Seite: 50



**Index:****Hauptspeisen:**

Spinatcurry, Seite: 52 - 53  
Kürbispfannkuchen aus Südafrika, Seite: 54 - 55  
Pap, Seite: 56  
Potjie aus Südafrika, Seite: 57 - 58  
Chakalaka, Seite: 59 - 60  
Veganes Breyani-Hühnchen, Seite: 61 - 63  
Veganes Kap-malaiisches Huhn, Seite: 64 - 65

**Desserts:**

Veganisierter, lauwarmer Karamell - Vanille - Pudding aus Südafrika, Seite: 66 - 67  
Wasserbock - Gebäck, Seite: 68  
Melktert, Seite: 69  
Vegane Hertzogies, Seite: 70  
Südafrikanisches Rusks, Seite: 71  
Vegane Roly-Poly, Seite: 72  
Mandarinen - Kuchen, Seite: 73

**3 Gänge Menü:**

Vorspeise: kalte Gurkensuppe

Hauptspeise: Pap

Dessert: Vegane Roly-Poly

+ + + + +

Vorspeise: Dattelsalat mit Zwiebeln und Chili

Hauptspeise: Potjie aus Südafrika

Dessert: Wasserbock - Gebäck

+ + + + +

Vorspeise: veganes Samoesas

Hauptspeise: Chakalaka

Dessert: Vegane Hertzogies

+ + + + +

Vorspeise: Chapati

Hauptspeise: Veganes Kap-malaiisches Huhn

Dessert: Melktert

+ + + + +

Vorspeise: Kalte Papayasuppe mit veganen Käse Hüttenkäse Art

Hauptspeise: Veganes Breyani-Hühnchen

Dessert: Veganisierter, lauwarmer Karamell - Vanille - Pudding

+ + + + +

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

### 3 Gänge Menü:



Vorspeise: Möhren-Rosinen-Salat  
Hauptspeise: Kürbispfannkuchen aus Südafrika  
Dessert: Südafrikanisches Rusks

+ + + + +

Vorspeise: cremige Kürbikernssuppe  
Hauptspeise: Spinatcurry  
Dessert: Mandarinen - Kuchen

+ + + + +

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

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

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-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

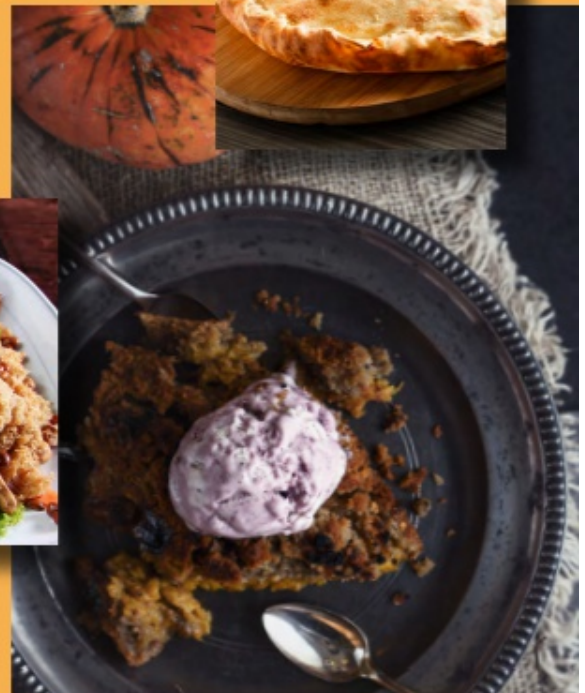
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

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

Chia Samen Rezepte

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



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

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