

Achtung!

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Eisenmangel vor dem Gebrauch dieses kostenlosem Kochbuch mit Ihren Hausarzt ab! Der Autor Marcus Petersen-Clausen ist kein Mediziner oder ein Ernährungsberater und kann leider nicht genau sagen ob Sie einen Mangel an Calcium mit diesem Kochbuch ausgleichen können (dieses Kochbuch soll nur Gerichte aufzeigen in dem Eisen enthalten ist)!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de



Bild: Trockenobst

EISENKOCHBUCH Teil 1
Vegane Rezepte gegen Eisenmangel
von Köche-Nord.de



Downloadlink: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=606>

Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Sehr geehrte User!

Mit diesen zwei Kochbüchern möchten wir Ihnen in Form von 34 Zutaten gute pflanzliche Eisenlieferanten zeigen mit denen Sie einfach einen Eisenmangel (trotz veganer Ernährung) vorbeugen können. Eisenmangel ist eine der häufigsten Mangelerscheinungen, besonders für Frauen in der Schwangerschaft, Kinder, Jugendliche, Sportler, Senioren, Vegetarier, Veganer und chronisch Kranke. Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Schlafstörungen gehören ebenso zu den Anzeichen wie blasse, schlecht durchblutete Haut und brüchige Fingernägel. Damit der Körper Eisen aufnehmen kann, braucht er Unterstützung in Form von Vitamin C!

Sie finden in diesem Buch jeweils drei Rezepte zu jeder Zutat. Alternativ können Sie auch gerne einmal in unserem Forum auf Köche-Nord.de unsere Suchfunktion nutzen und nach den 34 aufgelisteten Zutaten suchen, sie werden bestimmt ein Gericht finden das Ihnen schmeckt.

Viel Spaß beim Nachkochen,
Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

Inhalt:

Rote Bete Seite 03
Möhren Seite 06
Kartoffeln Seite 10
Hirse Seite 14
Soja Seite 17
Quinoa Seite 20
Amarant (Fuchsschwanz, Samen) Seite 23
Keimlinge Seite 26
Weizen Seite 30
Hafer Seite 34
Dinkel (Grünkern) Seite 37
Buchweizen Seite 40
Gerste Seite 43
Reis Seite 48
Petersilie Seite 50
weiße Bohnen Seite 53
Sojabohnen Seite 57
Kichererbsen Seite 61
Fenchel Seite 65



Außerdem:

Drei Fragen an unseren Spitzenkandidaten Jens Klingebiel aus Resse (Wedemark/Region Hannover) Seite 71

Rote Bete:

Seitan Stroganoff

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Seitan, in mundgerechten Stücken
2 Esslöffel Olivenöl, kaltgepresst "extravergine"
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
80 Milliliter Gemüsebrühe
100 Gramm Pilze, in Scheiben geschnittene Shiitake (eventuell auch Champignons)
2 Esslöffel Weißmehl
1 Gurke, in Streifen geschnittene Essiggurke
80 Gramm Rote Bete, gekocht, in Streifen geschnitten
1 Teelöffel Senf, scharf
100 Gramm Sojasahne
½ Esslöffel Weißmehl, in kaltes Wasser gerührt



Erhitzen Sie in einer Pfanne die 2 Esslöffel Olivenöl und rösten Sie die Seitanstücke an. Dann nehmen Sie den Seitan aus der Pfanne und würzen sie mit Tafelsalz und Pfeffer.

Danach dünsten Sie die Zwiebelringe in der gleichen Pfanne in dem Olivenöl an bis sie leicht glasig werden (nicht braun werden lassen). Nun geben Sie die Gemüsebrühe und geputzten Pilze (siehe Tipp) dazu und lassen sie bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln. Anschließend geben Sie die Gurken- und Rote Bete-Streifen, sowie den Senf dazu. Dann mischen Sie die Sojasahne bei und bringen die Zutaten zum Kochen. Jetzt lassen Sie alles einige Minuten köcheln. Nach Wunsch können Sie das Ganze noch mit der Mehlmischung andicken und das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passen vegane Bandnudeln.

Unser Tipp:

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

Rote Bete:

Rote Bete-Curry

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rote Bete, geschält, in dünnen Stiften
2 Chilischoten, grün, entkernt, in Scheiben
1 Teelöffel Currypulver
1 Zwiebel, in feinen Scheiben
1 Teelöffel Chilipulver, je nach Geschmack
½ Teelöffel Zucker
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
1 Dose Kokosmilch
¼ Teelöffel Kurkuma
1 Esslöffel Speiseöl
1 Stange Zimt, klein
3 Kardamomkapseln, angedrückt
2 Gewürznelken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Bund Curryblätter, frische, wenn erhältlich

Außerdem:

eventuell: etwas Frischhaltefolie

Mischen Sie die Rote Bete mit dem grünen Chili, dem Currypulver, etwas Tafelsalz, Zucker, Knoblauch und dem Kurkuma gut durch und lassen Sie die Zutaten etwas ziehen. Wenn die Zeit es erlaubt, können Sie die Mischung auch gerne mit der Folie abgedeckt 2-3 Stunden ziehen lassen.

Nun braten Sie die abgezogenen und in Streifen geschnittenen Zwiebeln in einem Topf mit heißen Speiseöl goldbraun anbraten. Danach geben Sie die Zimtstange, den Kardamom und die Nelken dazu und braten die Zutaten mit, bis die Gewürze duften. Dann geben Sie die Curryblätter dazu (wenn vorhanden). Die Rote Bete mischen Sie bitte unter und löschen das Ganze mit der Hälfte der Kokosmilch ab.

Nun lassen Sie alles im offenen Topf etwa 10 - 15 Minuten köcheln, bis die Rote Bete gar ist und die Kokosmilch schön eingekocht ist. Die restliche Kokosmilch geben Sie dazu, schmecken sie ab und kochen das Gericht noch mal auf.

Unser Tipp:

Leider sind frische Curryblätter in Deutschland nur schwer erhältlich. Die getrockneten Blätter sind aus unserer Sicht leider keine Alternative. Daher sollten Sie sie einfach weglassen, das Gericht schmeckt auch so sehr gut.

Rote Bete:

Gebackene Süßkartoffeln und Rote Bete mit Linsen auf Feldsalat

Menge: 4 Portionen

1 große Süßkartoffel
1 Knolle Rote Bete, frische
150 Gramm Tellerlinsen
2 Lauchzwiebeln
150 Gramm Feldsalat
3 Esslöffel Balsamico Bianco
4 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Agavendicksaft
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Orangenpfeffer
nach eigenem Belieben Kreuzkümmelpulver

Schälen Sie die Rote Bete (am besten mit Einweghandschuhen weil die Bete stark färbt) und die Süßkartoffel, spülen Sie beide Zutaten kalt ab und schneiden Sie sie in mundgerechte Stücke. Dann mischen Sie alles in einem Gefrierbeutel mit 2 Esslöffel Olivenöl, Pfeffer, Tafelsalz, Orangenpfeffer und Kreuzkümmel. Danach schütteln Sie den Beutel gut durch und geben den Inhalt des Beutels auf ein Backblech. Jetzt verrühren Sie die Zutaten und backen sie im auf Oberhitze/Unterhitze 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad Celsius) vorgeheizten Backofen etwa 35-40 Minuten. Die Zeit kann etwas variieren, je nachdem wie dick Sie die Stücke geschnitten haben. Sie sollten aber noch Biss haben! Nach der Backzeit nehmen Sie das Blech heraus und lassen es etwas abkühlen.

Währenddessen kochen Sie die Linsen in Wasser ohne Salz nach Packungsanleitung. Dann gießen Sie diese durch ein Sieb ab und lassen die Linsen auch abkühlen.

Die Linsen, Süßkartoffeln und die Rote Bete vermengen Sie anschließend. Die kalt abgespülten Lauchzwiebeln schneiden Sie in feine Ringe und mischen sie unter.

Dann bereiten Sie in einer Schüssel aus dem Essig, dem restlichem Speiseöl, Pfeffer, Tafelsalz, Senf und Agavendicksaft ein Dressing zu. Den kalt abgespülten und verlesenen Feldsalat verteilen Sie auf Tellern, geben das Linsen-Gemüse darauf und verteilen das Dressing darüber.

Wenn Sie mögen, können Sie noch frische Kräuter oder Croutons auf den Salat geben.

Möhren:

Schoko-Nuss-Kokos-Kuchen

Menge: 1 Portion

250 Gramm Mandeln, Kokosraspel oder Haselnüsse, gemahlen
250 Gramm Weißmehl
250 Gramm Rohrzucker
1 Paket Backpulver
1 Paket Vanillezucker
1 Messerspitze Zimt
etwas Tafelsalz
3 Esslöffel Kakaopulver
50 Gramm Margarine
150 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
150 Milliliter Kaffee oder Espresso
1 Möhren, geraspelt



Vermischen Sie zuerst alle trockenen Zutaten gut miteinander. Dann geben Sie langsam die Margarine, den Kaffee und die Sojamilch dazu und verrühren die Zutaten gründlich mit einem Mixer (es sollte keine Klumpen geben). Wenn Sie noch eine fein geriebene Möhre hinzu geben, wird der Kuchen übrigens noch saftiger.

Die Masse geben Sie in eine gefettete Gugelhupfform. Dann heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor, die Backzeit kann je nach Ofen variieren, bei uns hat sie bei Ober-/Unterhitze 60 Minuten gebraucht.

Den Kaffee oder die Sojamilch können Sie, je nach Geschmack, durch andere Flüssigkeiten ersetzt werden, zum Beispiel Saft oder Tee und so weiter. Natürlich können auch noch gehackte Zartbitterschokolade ohne Milch, gehackte Nüsse, Kirschen oder ähnliches zugegeben werden. Ihrer Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt! Wir haben ihn auch mit Rooibos-Karamell-Tee und Kaffee gebacken.



Möhren:

Russischer Wintersalat

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Kartoffeln
250 Gramm Möhren
50 Gramm Erbsen
50 Gramm Zwiebeln
50 Gramm Essiggurken
2 Würstchen (Soja-Mini-Wiener)
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
1 Teelöffel Mayonnaise, vegane (siehe Tipp)
100 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)
1 Esslöffel Zitronensaft
nach eigenem Beilieben Tafelsalz
nach eigenem Beilieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Beilieben Kala Namak

Kochen Sie die Kartoffeln, gießen Sie sie ab und lassen Sie die Kartoffeln etwas auskühlen. Dann schneiden Sie sie in Würfel schneiden. Die Möhren schälen Sie, spülen sie kalt ab und vierteln sie. Danach schneiden Sie die Möhren in kleine Stücke, kochen diese gar und lassen sie ebenfalls auskühlen (die Möhren müssen Sie natürlich auch durch ein Sieb abgießen damit sie abkühlen). Anschließend garen Sie die Erbsen in den letzten 3 Minuten mit, falls Sie frische oder Tiefkühl-Erbsen verwenden. Dann schneiden Sie die Soja-Mini-Wiener in Scheiben und braten sie leicht in einer Pfanne mit heißem Speiseöl an. Die Würstchen stellen Sie nach dem anbraten beiseite und lassen sie ebenfalls auskühlen. Anschließend schneiden Sie die abgezogenen Zwiebel in feine Scheiben und die sauren Gurken in kleine Stücke.

Nun geben Sie alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel, geben den Senf, die Mayonnaise, die Gewürze, den Zitronensaft und den Sojaquark dazu, mischen alles gut durch und schmecken die Zutaten mit den Gewürzen ab.

Unser Tipp:

Vegane Mayonnaise

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
250 Milliliter Rapsöl (oder anderes pflanzl. Öl)
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
1 Schuss Weißweinessig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für dieses Rezept benötigen Sie einen Mixer oder Pürierstab.

Schlagen Sie die Sojamilch mit dem Weißweinessig kurz auf. Dann lassen Sie das Speiseöl unter Rühren einlaufen und rühren den Senf, den Pfeffer und ordentlich Tafelsalz unter.



Möhren:

Möhrenkuchen

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl
100 Gramm Mandeln, gemahlen
250 Gramm Zucker, braun
1 Paket Vanillezucker
1 Orange, Abrieb davon
200 Milliliter Speiseöl
1 Paket Backpulver
etwas Tafelsalz
100 Gramm Apfelmus
100 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann fetten Sie eine 24er Springform mit etwas Speiseöl ein oder kleiden sie mit etwas Backpapier aus. Die Möhren raspeln Sie am besten mit einer Küchenmaschine fein. Dann vermengen Sie alle Zutaten, bis auf das Weißmehl, das Backpulver, die Pflanzenmilch und das Backpulver, gut in einer Schüssel. Die Möhren fügen Sie nun mit den trockenen Zutaten hinzu und rühren sie bei niedriger Stufe unter. Danach geben Sie nach und nach die Flüssigkeit dazu. Das Vermischen dauert übrigens etwas länger, nach Bedarf können Sie etwas mehr Flüssigkeiten dazugeben.

Den Kuchen backen Sie etwa 50 Minuten auf mittlerer Schiene und decken ihn nach 30 Minuten mit Backpapier ab, damit er nicht zu dunkel wird.

Dieser Kuchen ist sehr schön saftig und hält sich mehrere Tage frisch.

Unser Tipp:

Sie können aus Puderzucker, veganem Frischkäse oder Sojasahne ein Frosting anrühren oder den Kuchen mit Puderzucker nach dem Abkühlen bestreuen.

Kartoffeln:

Kartoffelgratin

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
3 Schalotte
einige Stiele Rosmarin
einige Stiele Thymian
einige Stiele Oregano
200 Milliliter Gemüsebrühe
50 Gramm Mandelmus, hell
etwas Tafelsalz
etwas Muskat, gerieben
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Olivenöl
eventuell Petersilie, fein geschnitten zum Garnieren
1 Schuss Agavendicksaft
1 Zehe Knoblauch



Hobeln Sie die kalt abgespülten Kartoffeln mit einem Gemüsehobel ungeschält in etwa 5mm dünne Scheiben, und kochen Sie sie anschließend in wenig kochendem Salzwasser für etwa 4 Minuten.

Währenddessen hobeln Sie die abgezogenen Schalotten und den abgezogenen Knoblauch auf selber Stärke. Dann glasieren Sie die beiden Zutaten in einer Pfanne mit etwas heißem Olivenöl, Tafelsalz und Agavendicksaft, füllen sie in eine Auflaufform und löschen die Zutaten mit 150 Milliliter Gemüsebrühe ab. Dann gießen Sie die Kartoffeln ab und mengen sie mit Muskat, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin vorsichtig unter die Schalotten.

Danach verrühren Sie das Mandelmus gründlich in einer Schüssel mit 50 Milliliter Gemüsebrühe und schmecken es mit Muskat und Tafelsalz ab. Nun geben Sie das Mandelmus mit einem Esslöffel großzügig über die Kartoffeln.

Dann gratinieren Sie das Gericht bei 190 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für etwa 8 Minuten im Backofen und servieren es Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Kartoffeln:

Dicke Bohnen-Suppe mit Kartoffeln und Möhren à la [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Kartoffeln, (festkochend, zum Beispiel Annabelle)

130 Gramm Lauch/Porree

65 Gramm Blumenkohl

65 Gramm Knollensellerie

300 Gramm Möhren

1 Glas Dicke Bohnen, 420 g Abtropfgewicht

1 Teelöffel Bohnenkraut

1 Würfel Bouillon

1,2 Liter Brühe (Bohnenbrühe), verdünnt

2 Lorbeerblätter

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kalt ab und schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke. Dann legen Sie die Kartoffeln bitte bis zum Gebrauch in kaltes Wasser, damit sie nicht braun werden. Den Lauch halbieren Sie längs, spülen ihn einmal aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden ihn in Ringe. Danach zerteilen Sie den Blumenkohl in kleine Röschen und spülen diese auch kurz kalt ab. Nun schälen Sie die Sellerieknolle, spülen sie ebenfalls kurz kalt ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Möhren schälen Sie anschließend, spülen sie kalt ab, halbieren sie längs und schneiden die Möhren dann in kleine Stücke.

Anschließend lassen Sie die dicken Bohnen in einem Sieb abtropfen, fangen die Brühe dabei auf und füllen sie auf 1,2 Liter mit Wasser auf. Danach entfernen Sie von den dicken Bohnen die Haut.

Jetzt bringen Sie die Bohnenbrühe mit einem Bouillon-Würfel, dem Bohnenkraut und zwei Lorbeerblättern zum Kochen. Dann geben Sie das Gemüse und die Kartoffeln dazu und kochen die Zutaten in 15 Minuten bissfest.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die geschälten dicken Bohnen mit einer Schöpfkelle Gemüsebrühe. Die andere Hälfte geben Sie zu dem Gemüse und kochen sie weitere 10 Minuten. Dann geben Sie das Bohnen-Püree zu der Suppe und kochen die Suppe kurz auf. Die Lorbeerblätter entfernen Sie bitte mit einer Schaumkelle und schmecken das Gericht zum Schluss mit Pfeffer und Tafelsalz ab bevor Sie es Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Kartoffeln:

Schwedische Fächerkartoffeln

Menge: 4 Portionen

12 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
2 Teelöffel Tafelsalz
80 Gramm Margarine
2 Esslöffel Mandel-Parmesan (siehe Tipp)
etwas Margarine, für die Form

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kalt ab und tupfen Sie die Kartoffeln kurz trocken. Dann schneiden Sie etwa 1/2 Zentimeter dünne Scheiben in die Kartoffeln ein und zwar so, dass sie unten noch zusammenhängen. Hilfreich ist es natürlich, die Kartoffeln auf einen Esslöffel zu legen.

Anschließend fetten Sie eine Form mit Margarine ein. Die Kartoffeln legen Sie nun dicht nebeneinander mit der eingeschnittenen Seite nach oben auf, salzen sie und belegen sie danach mit Margarineflöckchen. Danach schieben Sie die Form mit den Kartoffeln in einen vorgeheizten Backofen (200 Grad Celsius) und lassen sie 50-60 Minuten garen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit bestreichen Sie die Kartoffeln nochmals mit der abgetropften Margarine und bestreuen sie mit dem veganem Mandel-Parmesankäse (siehe Tipp).



Unser Tipp:

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl
30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)
100 Gramm geschälte Mandeln
jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

Hirse:

Hirsepizza glutenfrei

Menge: 1 Portion

1 Handvoll Vollkornreis

1 Handvoll Hirse

1 Handvoll Tapioka

etwas Tafelsalz

1 Paket Weinsteinbackpulver

½ Tasse Wasser

¼ Steckrübe

nach eigenem Belieben Spinat

nach eigenem Belieben Pilze

nach eigenem Belieben Cherrytomaten

etwas Speiseöl

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Mahlen Sie den Reis, die Hirse und die Tapiokaperlen zusammen kuchenfein, salzen Sie sie und verkneten Sie die Zutaten mit Backpulver und Wasser zu einem glatten Teig. Dann belegen Sie ein Backblech mit Backpapier und formen vier kleine Pizzaböden.

Danach schneiden Sie halb fingerdicke Scheiben von der Steckrübe ab und belegen die Pizzaböden damit, damit sie nicht vom Belag eingeweicht werden.

Nun braten Sie die geputzten Pilze (siehe Tipp) in einem Topf mit etwas heißem Speiseöl an, wärmen den Spinat im gleichen Topf mit auf und verteilen die Masse auf den Pizzaböden. Dann schneiden Sie die kalt abgespülten Cherrytomaten in Scheibchen und legen sie auf die Spinatmasse.

Zum Schluss backen Sie das Gericht etwa 20 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) im vorgewärmten Backofen und servieren es dann Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

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

Hirse:

Hirse-Gemüse-Auflauf

Menge: 5 Portionen

250 Gramm Hirse
750 Milliliter Wasser
2 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnte
500 Gramm Möhren, gewürfelt
2 Tomaten, gewürfelt
1 Bund Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
75 Milliliter Soja, (Sojasahne)
480 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), ungesüßt
etwas Zitronensaft, etwas Paprikapulver
etwas Kräutersalz, etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 ½ Esslöffel Hefeflocken
100 Gramm Cornflakes, natural
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
etwas Margarine

Geben Sie die Hirse mit dem kaltem Wasser, der Gemüsebrühe und den Möhren in einen Topf, bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen Sie sie etwa 5 Minuten köcheln. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Hirse etwa 10 Minuten ausquellen.

Währenddessen vermischen Sie die Cornflakes in einer Schüssel mit 80 Milliliter der Sojamilch, dem Sonnenblumenöl und etwas Tafelsalz und lassen das Gemisch dann auch 10 Minuten ziehen. Das gibt später eine schöne Kruste.

Die Sojasahne verrühren Sie in einer weiteren Schüssel mit der restlichen Sojamilch, dem Zitronensaft, dem Paprikapulver, dem Kräutersalz und schmecken sie mit etwas Pfeffer ab.

Anschließend fetten Sie eine Auflaufform mit etwas Margarine ein, füllen die Form mit der Hirse und dem Gemüse (gut vermischt) und gießen die Sojasahne darüber. Danach verteilen Sie die Cornflakesmischung darauf und schieben den Auflauf für etwa 30 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) in den Backofen.

Nach der Backzeit richten Sie den Auflauf auf 5 vorgewärmten Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Anmerkung:

Je nach Belieben oder was gerade im Haus ist können Sie auch fast jedes andere Gemüse verwenden. Dabei sollten Sie aber darauf achten, welches Gemüse besser vorgegart werden muss und bei welchem das nicht nötig ist.

Hirse:

Brokkoli-Hirse Müsli

Menge: 2 Portionen

50 Gramm Hirse, alternativ Hafer, Buchweizen oder Kornmischung

25 Gramm Erdnüsse, roh oder geröstet

1 Esslöffel Rosinen

15 Gramm Sesam

1 Esslöffel Leinöl

etwas Sojadrink oder andere Pflanzenmilch

1 Banane

1 Apfel (Boskoop)

4 Brokkoliröschen mit Strunk, frisch oder TK

½ Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Backkakao

1 Messerspitze Natron, optional

Mischen Sie am Vorabend alle Zutaten bis zum Sojadrink zusammen und geben Sie so viel Sojadrink oder anderen Milchersatz hinzu, bis die trockenen Zutaten komplett bedeckt sind und sich vollsaugen können. Sie werden dadurch sehr bekömmlich, mit uneingeweichten Zutaten können Sie das Müsli nicht machen. Wenn Sie mögen, können Sie die Körner vorher schroten.

Am nächsten Morgen pürieren Sie den eingeweichten Teil mit dem Obst, dem Brokkoli und den Gewürzen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Wir fügen übrigens zusätzlich eine Messerspitze Natron hinzu, um die Fruchtsäure zu neutralisieren. Das ist aber Geschmackssache! Den Sesam können Sie auch problemlos durch andere Ölsaaten austauschen, zum Beispiel Kürbiskerne, Mandeln oder Nüsse.

Die Kombination von Getreide und Hülsenfrucht (Erdnuss) liefert dem Körper auch ein gutes Aminosäureprofil. Der Buchweizen ist als Knöterich davon ausgenommen und liefert an sich alle essentiellen Aminosäuren.

Soja:

Sojafilets mit Gemüse und Reis

Menge: 2 Portionen

140 Gramm Sojafilets
2 Esslöffel Speiseöl
150 Gramm Zucchini
100 Gramm Paprikaschoten
150 Gramm Blumenkohl
150 Gramm Reis oder Grünkern
1 Schuss Tomatenketchup
etwas Gemüsebrühe
etwas Sojasauce
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver (edelsüß)
etwas Cayennepfeffer
etwas Curry
etwas Kreuzkümmel
2 Spritzer Zitronensaft
nach eigenem Belieben Sonnenblumenkerne oder Sesam, optional



Schneiden Sie das kalt abgewaschene Gemüse klein, blanchieren Sie den Blumenkohl kurz im kochendem Salzwasser, und kochen Sie den Reis oder den Grünkern in Salzwasser.

Danach braten Sie die Sojafilets in heißem Speiseöl kurz bei großer Hitzezufuhr (am besten im Wok, Pfanne geht aber auch) an und würzen sie nach Geschmack (zum Beispiel mit Pfeffer, Tafelsalz, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Curry). Dann nehmen Sie die Sojafilets aus dem Wok / der Pfanne, geben das geputzte und kleingeschnittene Gemüse (kann nach eigenem Belieben ausgetauscht werden) in den Wok / die Pfanne und braten es in dem gleichem Speiseöl an. Anschließend fügen Sie etwas Gemüsebrühe und Ketchup hinzu und würzen die Zutaten gut mit den Gewürzen.

Die Filetstücke geben Sie danach in den Wok / die Pfanne, richten sie mit den restlichen Zutaten auf vorgewärmten Tellern an und geben einen Spritzer Zitronensaft darüber. Nach eigenem Belieben können Sie das Gericht noch mit ein paar Sonnenblumenkernen oder Sesam bestreuen und servieren.

Soja:

Sommergemüse in Curry-Sojasahne
vegan und laktosefrei

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Blumenkohl
3 Frühlingszwiebeln
3 Möhren
200 Gramm Zuckerschoten
250 Gramm Basmatireis
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Speiseöl
1 Esslöffel Currypulver
2 Esslöffel Weißmehl
400 Milliliter Gemüsebrühe
200 Gramm Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Zitronensaft
¼ Paket Koriander

Spülen Sie zuerst das Gemüse sorgfältig und kalt ab oder putzen Sie es. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kalt ab und schneiden sie in Scheiben. Danach teilen Sie den Blumenkohl in kleine Röschen, spülen ihn mit den Frühlingszwiebeln ebenfalls kalt ab und teilen den Blumenkohl in Röschen und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Zuletzt halbieren Sie die Zuckerschoten längs.

Danach bereiten Sie den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser zu. Während der Kochzeit dünsten Sie die Frühlingszwiebeln im heißem Speiseöl in einem Topf an, bestreuen sie mit dem Currypulver und dünsten die Frühlingszwiebeln kurz weiter. Dann geben Sie das Weißmehl dazu und dünsten die Zutaten weiter. Dann geben Sie die Gemüsebrühe und die Sojasahne dazu und lassen alles aufkochen.

Anschließend geben Sie den Blumenkohl und die Möhren dazu und lassen das ganze etwa 10 Minuten mit einem Deckel abgedeckt köcheln. 2 Minuten vor dem Ende der Garzeit geben Sie die Zuckerschoten dazu und schmecken das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer und Zitronensaft ab. Danach spülen Sie den Koriander kalt ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden ihn klein und rühren die Kräuter mit unter. Zum Abschluss richten Sie das Gemüse mit dem Reis auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Soja:

General Tsos Tofu

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Blumenkohl
200 Gramm Rauchertofu

Für die Sauce:

100 Milliliter Wasser
50 Milliliter Ahornsirup
50 Milliliter Sojasauce
3 Esslöffel Reisweinessig
2 Esslöffel Sriracha-Sauce
1 Esslöffel Stärkemehl
1 Teelöffel Ingwerpulver
½ Bund Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Halbieren Sie den Tofu und pressen Sie ihn zwischen Küchenpapier aus. Danach schneiden Sie den Tofu in Würfel, geben die Würfel in eine Schale und geben 1 Esslöffel Speisestärke darüber. Nun schütteln Sie die Zutaten gut durch, bis alle Würfel rundherum mit Stärke bedeckt sind.

Den grünen Teil der halbierten und kalt abgespülten Frühlingszwiebeln schneiden Sie danach bitte in Ringe und stellen sie beiseite. Den weißen Teil verrühren Sie bitte mit den restlichen Zutaten für die Sauce im Mixer zu einer glatten Sauce.

Dann teilen Sie den Blumenkohl in Röschen, spülen sie kurz kalt ab und garen sie in einem Topf mit Salzwasser bissfest. Anschließend zerteilen Sie die Röschen im Mixer oder einer Küchenmaschine, bis sie Reisgröße haben. Jetzt geben Sie den Blumenkohl zurück in den Topf und setze einen Deckel auf, damit er warm bleibt.

Die Tofuwürfel braten Sie danach in einer mittelgroßen Pfanne mit heißem Speiseöl rundherum knusprig an. Dann stellen Sie die Pfanne beiseite und lassen die Sauce in der Pfanne kurz aufkochen, bis sie andickt. Nun geben Sie die Tofuwürfel wieder hinzu und schwenken sie ganz kurz durch, bis sie rundherum glasiert sind.

Danach richten Sie den Blumenkohl-Reis auf vorgewärmten Tellern an und bestreuen das Gericht vor dem Servieren mit den grünen Frühlingszwiebelröllchen.

Quinoa:

Quinoa-Wirsing-Auflauf

Menge: 1 Portion

50 Gramm Quinoa, eventuell bunt
175 Milliliter Wasser
180 Gramm Wirsing
etwas Gemüsebrühe für den Wirsing
2 kleine Möhren
etwas Lauch/Porree, Menge nach Geschmack
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnt
120 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine) oder Mandelsahne
etwas Käseersatz (Wilmersburger Pizzaschmelz)
1 Teelöffel Hanfsamen, nach Bedarf
eventuell Chiliflocken
etwas Kokosöl



Spülen Sie die Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser ab, um eventuell Bitterstoffe zu entfernen. Danach kochen Sie die Quinoa nach Anleitung in etwa 175 Milliliter Wasser und gießen eventuell das restliche Wasser durch ein Sieb ab (abseihen).

Dann schneiden Sie den kalt abgespülten Wirsing klein. Danach kochen Sie den Wirsing in etwas Gemüsebrühe leicht bissfest und lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor und stellen eine kleine Auflaufform bereit.

Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie kalt ab und raspeln sie eventuell nach eigenem Belieben. Den Lauch halbieren Sie, spülen ihn gründlich und kalt in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden ihn in Ringe. Danach erhitzen Sie in einer kleinen Pfanne das Kokosöl und braten die beiden Zutaten bei kleiner Hitzezufuhr sanft an.

Dann füllen Sie den gegarten Wirsing in die Auflaufform und bestreuen ihn mit Tafelsalz und Pfeffer. Die Quinoa verteilen Sie darüber und streuen die gekörnte Gemüsebrühe darüber. Anschließend verteilen Sie die nächste Schicht Möhren und Lauch auf der Quinoa. Wenn Sie mögen können Sie etwas Chiliflocken dazugeben. Nun verteilen Sie die Hafersahne gleichmäßig auf der Form und streuen den Pizzaschmelz mit den Hanfsamen darüber.

Zum Schluss überbacken Sie das Gericht im Backofen etwa 10-15 Minuten und servieren den Auflauf dann auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Quinoa:

Quinoa-Chili 1

Menge: 4 Portionen

500 ml Gemüsebrühe
1 mittelgroße Paprikaschote, gelb
1 mittelgroße Paprikaschote, grün
2 Chilischoten, rot
2 mittelgroße Zwiebeln
2 kleine Knoblauchzehen
3 Esslöffel Olivenöl
100 Gramm Tomatenmark
2 Dosen Tomaten, stückige, etwa 425 Gramm je Dose
1 Dose Mais, etwa 285 Gramm Abtropfgewicht
1 Dose Kidneybohnen oder Chili Beans
1 Spritzer Zitronensaft
1 Teelöffel Agavensirup
½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
½ Teelöffel Tafelsalz
½ Teelöffel Cayennepfeffer
1 Teelöffel, gehäuft Oregano, getrocknet

Spülen Sie die Quinoa in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser ab und kochen Sie sie nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe etwa 20 bis 25 Minuten gar. Dann gießen Sie die Quinoa in ein Sieb ab, lassen sie gut abtropfen und stellen sie zur Seite.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, schneiden die Zwiebeln in kleine Würfel und pressen den Knoblauch in einer Knoblauchpresse (wenn Sie keine Presse haben, können Sie den Knoblauch auch in Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ihn mit der Messerseite eines großem Küchenmessers zu Brei pressen). Danach stellen Sie auch diese beiden Zutaten beiseite. Anschließend halbieren Sie die Paprika, entfernen den Stielansatz, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schote gründlich und kalt aus. Danach schneiden Sie die Paprika bitte in mundgerechte Stücke. Die Chilis spülen Sie ebenfalls kalt ab, entkernen sie und schneiden sie in kleine Stücke (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen).

Quinoa:

Fortsetzung: Quinoa-Chili 1

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln, den Knoblauch, den Chili und die Paprika darin an. Danach schieben Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel beiseite, geben das Tomatenmark in die Mitte, tomatisieren es (etwas anrösten lassen, um Geschmacksstoffe zu bilden) und vermischen alles mit dem Gemüse und. Die Tomaten geben Sie jetzt bei und lassen das Ganze bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 5 Minuten köcheln. Währenddessen lassen Sie die Bohnen und den Mais in einem Sieb abtropfen, spülen beide Zutaten einmal kalt ab und rühren beides zusammen mit der Quinoa unter das Gemüse. Dann lassen Sie das Gericht etwa 5-8 Minuten weiter köcheln. Nach der Kochzeit schmecken Sie das Chili mit Zitronensaft, Agavensirup und Gewürzen pikant ab. Falls das Chili zu viel Flüssigkeit verloren hat, können Sie gerne noch etwa 50 Milliliter heißes Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Übrigens:

Dieses Chili schmeckt sehr gut zu frischem Baguette oder mit ein paar knackigen grünen Salatblättern als Füllung in Wraps eingewickelt.

Unser Tipp:

Die beiden frischen Chilis kann man auch durch 20 g scharfe Harissa Paste ersetzen, die mit dem Tomatenmark hinzugefügt wird.

Quinoa Curry 2

Menge: 1 Portion

80 Gramm Quinoa
130 Gramm Kichererbsen aus der Dose
100 Gramm Möhren, in kleine Würfel oder Scheiben geschnitten
80 Gramm Erbsen
½ Mango, in kleine Würfel geschnitten
50 Gramm Nüsse, gemischt, mit Rosinen
1 Teelöffel Currypulver
100 Milliliter Kokosmilch

Spülen Sie die Quinoa gründlich und heiß ab und lassen Sie sie danach etwa 10 Minuten nach Packungsanweisung in einem Topf kochen. Währenddessen braten Sie die Kichererbsen, die geputzten und kalt abgespülten Möhren sowie die Erbsen im Wok oder einer Pfanne mit etwas heißem Olivenöl an.

Nach der Garzeit der Quinoa fügen Sie nacheinander die Quinoa, die Nussmischung, die Rosinen, die Mango, das Currypulver und die Kokosmilch hinzu. Nun müssen Sie das Gericht gelegentlich umrühren und richten es dann auf vorgewärmten Tellern an. Anschließend können Sie das Quinoa Curry Ihren Gästen servieren.

Amarant (Fuchsschwanz, Samen):

Veganer Amarant-Kaviar

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Amarant, 1/2 Becher
200 Milliliter Wasser
1 Noriblatt
1 Schalotte, sehr fein gehackt
¼ Teelöffel Tafelsalz
1 Esslöffel Rapsöl



Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Amarant, das Wasser und das zerpfückte Noriblatt in den Reiskocher und garen Sie die Zutaten. Währenddessen mischen Sie die geschälten und sehr fein gehackte Schalotte mit Tafelsalz und Rapsöl.

Den fertigen Amarant geben Sie heiß zu den gemischten Schalotten dazu, arbeiten die Zutaten gründlich durch und lassen sie abkühlen. Danach decken Sie die Schale mit der Folie ab und bewahren den Amarant-Kaviar im Kühlschrank auf.

Unser Tipp:

Amarant-Kaviar passt sehr gut als Brotaufstrich und zu Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln oder Bratkartoffeln und grünem Salat.

Amarant (Fuchsschwanz, Samen):

Schokoladen-Amarant-Riegel

Menge: 1 Portion

175 Gramm Kakaobutter
150 Gramm Amarant, gepufft
125 Gramm Mandeln, gemahlen
150 Gramm Zucker
200 Gramm Mandelmus oder Cashewmus
2 Esslöffel, gehäuft Kakaopulver
2 Messerspitze Vanille

Außerdem:

etwas Backpapier
etwas Frischhaltefolie

Vermengen Sie die geschmolzene Kakaobutter mit den restlichen Zutaten gut. Danach legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen die Masse etwa 2 Zentimeter dick darauf. Nun drücken Sie die Masse gleichmäßig an, damit eine glatte Oberfläche entsteht. Das Backblech stellen Sie für etwa 60 Minuten mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank und schneiden anschließend den Teig in 25 gleich große Riegel.

Die Menge ergibt übrigens 25 Riegel à 25 Gramm, ein Riegel hat dann etwa 125 kcal.

Amarant (Fuchsschwanz, Samen):

Paprika vegan gefüllt mit Amarant

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Amarant
2 große Paprikaschoten
100 Gramm Mais, aus der Dose
100 Gramm Kidneybohnen, aus der Dose
50 Gramm Rauchertofu
½ Zwiebel
400 Gramm Tomaten, gehackte, aus der Dose
1 Esslöffel Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Basilikum

Bereiten Sie den Amarant nach Packungsanleitung zu.

Dann geben Sie die gehackten Tomaten in eine kleine Auflaufform und würzen sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Basilikum. Danach schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in kleine Würfel und den Rauchertofu ebenfalls in kleine Würfel. Nun schneiden Sie von den Paprikaschoten den Deckel ab, entkernen die Schoten, entfernen die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich und kalt aus. Den Mais und die Kidneybohnen lassen Sie in einem Sieb gut abtropfen und spülen die beiden Zutaten einmal gründlich mit kaltem Wasser ab.

Danach erhitzen Sie in einer Pfanne das Speiseöl auf mittlerer Stufe und braten den Tofu zusammen mit den Zwiebeln an. Den fertig gegarten Amarant, Rauchertofu, Zwiebel, Mais und Kidneybohnen mischen Sie anschließend und würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann füllen Sie die Paprikaschoten damit. Nun setzen Sie die gefüllten Paprika in eine Auflaufform mit den gehackten Tomaten und backen das Gericht etwa 20 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Die Paprikaschoten können von alleine stehen wenn Sie einen kleinen Teil unten abschneiden (kein Loch schneiden!). Sie können die Paprika auch halbieren und dann füllen und backen. Die gehackten Tomaten servieren Sie bitte aus der Auflaufform als Sauce.

Das Rezept reicht für 2 Personen als Beilage. Dazu passen zum Beispiel Veggie-Schnitzel, Gemüsestäbchen oder Bratlinge.

Keimlinge:

Reis mit Kokosmilchgemüse

Menge: 4 Portionen

- 2 Dosen Kokosmilch
- 2 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln oder Pastinaken
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Zucchini
- ½ Glas Bambussprossen
- ½ Glas Sojasprossen, oder sonstige Keimlinge
- 500 Gramm Reis
- etwas Rapsöl
- etwas Currypulver, optional
- etwas Tafelsalz
- eventuell 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Muskat, frisch gerieben



Kochen Sie den Reis bis zum bevorzugten Gargrad in Salzwasser oder einem Esslöffel Gemüsebrühe (Sie können auch ein paar Esslöffel Kokosmilch in das Wasser geben, dann bekommt der Reis eine süßlichere Note). Das Gemüse schneiden Sie bitte in feine Streifen und dünsten es kurz in etwas Speiseöl an. Dann löschen Sie das Gemüse mit Kokosmilch ab und lassen es so lange ziehen, bis es deutlich weicher, aber immer noch bissfest ist. Hierbei müssen Sie bitte immer wieder rühren! Abgeschmeckt wird das Gemüse mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss. Wenn Sie die Curryversion möchten, können Sie kurz vor Ende der Garzeit nach Belieben Currypulver hinzufügen und gut verrühren.

Zum Schluss servieren Sie den Reis auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Diese Beilage passt gut zu verschiedenen veganen Bratlingen oder Schnitzeln.

Keimlinge:

Reines Keimlingsbrot

Menge: 1 Portion

600 Gramm Dinkel, ganz oder andere Getreidekörner
etwas Wasser zum Einweichen
9 Gramm Trockenhefe
1 Esslöffel Ahornsirup oder Zucker oder Agavendicksaft
nach eigenem Belieben Wasser, lauwarm

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Dinkelnkörner in eine große Schüssel, bedecken Sie sie mit kaltem Wasser und lassen Sie die Körner etwa 12 Stunden quellen. Dann gießen Sie das Wasser ab und lassen die Körner bei Raumtemperatur etwa 2-3 Tage keimen. Dazu spülen Sie die Dinkelnkörner 2-3 mal täglich mit kaltem Wasser ab und lassen das Wasser in einem Sieb abtropfen.

Nach 2-3 Tagen haben sich kleine Keime gebildet. Nun können Sie die Körner portionsweise in einem High-Speed-Blender zu einem Teig mixen. Den Teig geben Sie danach in eine Rührschüssel und lassen den Teig mit der Hefe und dem Süßungsmittel etwa 10 Minuten in der Küchenmaschine kräftig kneten. Gegebenenfalls können Sie etwas Wasser dazugeben. Der Teig sollte möglichst recht flüssig sein.

Anschließend decken Sie den Teig mit der Folie ab und lassen ihn an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen. Dann geben Sie den Teig in eine Backform und lassen ihn weitere 30 Minuten ruhen. Nach der Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und backen das Brot etwa 45-60 Minuten (je nach Backofen).

Unser Tipp:

Durch das Keimen des Korns erhöht sich übrigens der Nährstoffgehalt des Brotes und macht es so gesünder als Brot, welches aus Weißmehl gebacken wird.

Keimlinge:

Quinoa-Salat mit Spargel und Erdbeeren

Menge: 3 Portionen

Für den Salat:

1 Zwiebel
200 Gramm Rauchertofu
50 Gramm Tomaten, getrocknete in Öl
200 Gramm Quinoa
30 Gramm Gojibeeren
450 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zitronensaft
2 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Außerdem:

200 Gramm Erdbeeren
500 Gramm Spargel, grün
3 Teelöffel Rohrohrzucker
40 Milliliter Balsamico bianco
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
eventuell Salat, grüner, nach Belieben
eventuell Kresse oder andere Keimlinge
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie diese wie auch den Rauchertofu in feine Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten kalt ab, reiben sie kurz mit einem Handtuch trocken, entfernen den Stielansatz und schneiden die Tomaten in Streifen. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und braten die Zwiebeln zusammen mit dem Rauchertofu an. Sobald die Zwiebelwürfel Farbe bekommen, geben Sie die heiß ab gespülte Quinoa und die Gojibeeren in den Topf, rösten die Zutaten kurz an und gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Anschließend lassen Sie die Brühe bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 20 Minuten einköcheln. Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen Sie die Quinoa-Mischung komplett abkühlen. Abgeschmeckt wird die Mischung nun mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft.

Keimlinge:

Fortsetzung: Quinoa-Salat mit Spargel und Erdbeeren

Dann geben Sie die geputzten Erdbeeren in ein Sieb, tauchen es in kaltes Wasser, lassen die Erdbeeren abtropfen und vierteln sie. Danach schneiden Sie von dem Spargel die holzigen Enden ab und schälen ihn an den unteren Enden. Die Stängel schneiden Sie jetzt schräg in kleine rautenförmige Stücke. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten den Spargel darin an. Nach etwa fünf Minuten streuen Sie den Zucker darüber und lassen ihn bei mittlerer Temperatur karamellisieren. Danach löschen Sie die Zutaten in der Pfanne mit dem Essig ab und lassen den Spargel gar ziehen. Gewürzt wird der Spargel mit Tafelsalz und Pfeffer und dann noch warm unter die Erdbeeren gehoben.

Das Spargelgemüse richten Sie bitte mit der Quinoa und nach eigenem Belieben auf Blattsalat an und bestreuen das Gericht eventuell vor dem Servieren mit Kresse.

Weizen:

Weizen-Pasteles mit herzhafter Füllung

Menge: 2 Portionen

5 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
250 Gramm Weizenmehl
500 Gramm Wasser
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 mittelgroße Paprikaschote
2 kleine Möhren
300 Gramm Rauchertofu
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Tomatenmark
150 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
eventuell Paprikapulver
etwas Speiseöl zum Braten
eventuell Knoblauch



Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz kalt ab und garen Sie die Kartoffeln wie gewohnt in Salzwasser. Wenn die Kartoffeln gar sind gießen Sie diese durch ein Sieb ab und lassen sie ein wenig abkühlen. Anschließend schneiden Sie die Kartoffeln in 1 x 1 Zentimeter große Würfel.

Das Weißmehl verrühren Sie jetzt mit dem Wasser und mit einer Prise Tafelsalz sowie etwas Pfeffer zu einem glatten Pfannkuchenteig.

Dann schneiden Sie das Gemüse und den Rauchertofu in Würfel, bis sie die gewünschte Größe haben. Wir empfehlen Würfel von etwa 0,5 Zentimeter Kantenlänge. Die kalt abgespülten Frühlingszwiebeln schneiden Sie bitte in dünne Scheiben. Danach verrühren Sie die Sojasahne und das Tomatenmark in einer Schüssel und würzen das Gemisch nach eigenem Belieben weiter mit Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver etc.

Jetzt erhitzen Sie in einer tiefen Pfanne etwas Speiseöl und braten die Frühlingszwiebeln eventuell mit etwas abgezogenen Knoblauch bei großer Hitzezufuhr an. Nun geben Sie zuerst den Rauchertofu und dann nach und nach das restliche Gemüse zu. Die Kartoffeln kommen bitte als letztes hinzu. Beim Braten sollten Sie darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß wird. Die Konsistenz sollte etwa die von Bratkartoffeln haben. Wenn die "Bratkartoffel-Konsistenz" erreicht und das Gemüse ausreichend gebraten ist, geben Sie bitte die Sojasahne zu. Danach lassen Sie die Sojasahne ein paar Minuten köcheln und nehmen die Pfanne dann von der Kochstelle.

Weizen:

Fortsetzung: Weizen-Pasteles mit herzhafter Füllung

In einer weiteren, großen und flachen Pfanne bringen Sie wenig Speiseöl auf mittlere Hitze. Die Kochstelle lassen Sie aber bitte nicht zu heiß werden, sonst rennt die Zeit davon! Dann geben Sie mit einer Schöpfkelle etwa ein Viertel des Teiges in die Pfanne. Den Teig braten Sie ein wenig an, bis er anfängt zu stocken. Den Teig sollten Sie nicht wenden! Geben Sie vorsichtig so viel von der Füllung auf eine Seite des Fladens, dass er noch gut zuklappbar ist. Den Fladen klappen Sie dann zu und verkleben ihn mit etwas Teig an der Kante. Die Tasche wenden Sie jetzt so lange, bis sie von außen schön gebraten aussehen. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte, bis der Pfannkuchenteig aufgebraucht ist.

Unser Tipp:

Eventuell zu viel zubereitete Füllung können Sie auch außerhalb der Taschen servieren, das sieht dann eben nur nicht ganz so schön aus.

Weizen:

Weizenkornbrötchen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weizenmehl, Vollkorn
1 Paket Trockenhefe
1 Teelöffel Tafelsalz
2 Esslöffel Speiseöl
3 Esslöffel Leinsamen
1 Teelöffel Kümmel
1 Teelöffel Fenchelsamen
1 Teelöffel Anis
250 Milliliter Reismilch
100 Milliliter Reissahne
eventuell Wasser
etwas Weißmehl für die Arbeitsfläche
eventuell Kerne zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Verkneten Sie alle Zutaten in einer Schüssel miteinander. Falls der Teig zu fest ist, gießen Sie bitte etwas Wasser nach. Dann lassen Sie den Teig mit der Folie (es geht auch ein sauberes Handtuch) abgedeckt an einer warmen Stelle gehen.

Danach formen Sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche mehrere Brötchen oder Stangen.

Wenn Sie Lust haben, können Sie auch den Teig mit Kernen verzieren. Jetzt lassen Sie die Brötchen noch einmal 20 Minuten gehen (bis sie ungefähr das doppelte Volumen haben).

Anschließend backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 20-25 Minuten, lassen sie kurz auf einem Rost auskühlen und servieren die Brötchen noch warm Ihren Gästen.

Weizen:

Hartweizengrieß-Pfannkuchen mit Himbeersorbet

Menge: 6 Portionen

200 Gramm Grieß (Hartweizen)
400 Milliliter Wasser
1 Vanilleschote, das Mark davon
etwas Zimtpulver
etwas Speiseöl zum Ausbacken

Für das Sorbet:

500 Gramm Himbeeren (TK)
eventuell Zucker nach Wahl oder Süßstoff

Geben Sie den Hartweizengrieß mit Wasser und den Gewürzen in eine Schüssel und vermischen Sie alles. Danach backen Sie in einer Pfanne mit heißem neutralem Speiseöl (zum Beispiel Rapsöl) portionsweise die Pfannkuchen aus. Wir nehmen immer einen kleinen Schöpflöffel voll, dann werden es schöne, knusprige Pfannkuchen.

Währenddessen können Sie das Sorbet vorbereiten. Dafür pürieren Sie die Tiefkühlhimbeeren (sie sollten noch eisig sein) zu einer homogenen Masse. Wenn Sie möchten, können Sie natürlich noch Zucker etc. hineingeben, wir mögen es lieber ganz schlicht.

Nun geben Sie das kalte Sorbet auf die heißen Pfannkuchen und servieren das Gericht sofort.

Unser Tipp:

Wenn es Ihnen nicht genug süß ist, können Sie noch Agavendicksaft oder sonstige Leckereien auf die Pfannkuchen streichen.

Hafer:

Haferkekse

Menge: 1 Portion

60 Gramm Hafermilch (Haferdrink) oder Sojamilch oder eine andere Pflanzenmilch

125 Gramm Margarine

100 Gramm Muscovadozucker

4 Gramm Vanillezucker oder 1 Gramm Vanillepulver

4 Gramm Zimtpulver, nach Belieben

1 Gramm Tafelsalz

20 Gramm Maisstärke oder Maismehl

100 Gramm Dinkelvollkornmehl

4 Gramm Backpulver

2 Gramm Natron

250 Gramm Haferflocken, kernige

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Wärmen Sie die Hafermilch und die Margarine in einer Rührschüssel bei 60 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen kurz an. Dann fügen Sie den Zucker, die Vanille, den Zimt, das Tafelsalz und das Maismehl hinzu und verrühren die Zutaten kräftig mit einem Schneebesen oder einem Mixer. Das Dinkelvollkornmehl vermischen Sie in einer weiteren Schüssel mit dem Backpulver und dem Natron und rühren beide Zutaten in die Masse ein. Danach mischen Sie die Haferflocken unter, so dass ein homogener Teig entsteht.

Nun nehmen Sie 20 Gramm des Teiges und geben ihn in eine runde, befeuchtete Keksform von 5 Zentimeter Durchmesser und drücken den Teig flach. Vereinfacht können Sie übrigens auch mit den Händen Kugeln formen und flachdrücken. Die Teiglinge geben Sie anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen genügend Platz zwischen den Keksen. Am besten belegen Sie 2 Bleche mit jeweils 16 Keksen.

Dann backen Sie die Kekse etwa 20 Minuten bei 200 Grad Celsius (Umluft/Heißluft). Nach etwa 10 Minuten Backzeit tauschen Sie die Bleche aus, oben nach unten und umgekehrt und drehen sie um, hinten nach vorne. Nach dem Backen wenden Sie die Kekse und backen sie nochmals etwa 10 Minuten. Danach nehmen Sie das Gebäck aus dem Backofen und lassen es auf dem Blech auskühlen.

Unser Tipp:

Die Kekse luftdicht verpacken, dann bleiben sie lange knusprig.

Hafer:

Gefüllter Fenchel

Menge: 2 Portionen

4 große Fenchelknollen
150 Gramm Haferflocken
2 Möhren
1 Zwiebel
200 Milliliter Gemüsebrühe
4 Esslöffel Hefeflocken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer
etwas Gewürze nach Wahl
2 Esslöffel Speiseöl

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel und die geschälten und abgespülten Möhren in kleine Würfel.

Dann halbieren Sie die Fenchelknollen, höhlen sie aus und kochen sie etwas weich (das Innere ist übrigens schön knackig und kann gut roh gegessen werden). Danach lassen Sie den Fenchel auf einem Sieb abtropfen und setzen ihn in eine Ofenform.

Anschließend braten Sie die Haferflocken, die Zwiebelwürfel und Möhrenwürfel in einem Topf mit etwas heißem Speiseöl an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe dazu, kochen alles auf und kochen die Zutaten bei niedriger Hitzezufuhr unter Rühren weiter.

Die Hefeflocken mischen Sie bitte unter und schmecken sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Gewürzen ab (wir mögen Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Paprikagewürz und Rosmarin dazu). Den Fenchel füllen Sie bitte mit der Mischung.

Nach der Kochzeit backen Sie den Fenchel im Backofen bei 200 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) etwa 10 Minuten, bis der Fenchel und die Füllung außen leicht braun werden.

Danach können Sie die Beilage auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen servieren.

Hafer:

Spekulatius-Malzkaffee

Menge: 1 Portion

200 Milliliter, gehäuft Malzkaffee (wer es stärker mag, nimmt die doppelte Menge)

½ Teelöffel, gestrichen Spekulatiusgewürz

nach eigenem Belieben Kokosblütenzucker

50 Milliliter Haferdrink

Geben Sie den Malzkaffee, das Spekulatiusgewürz und eventuell den Kokosblütenzucker in eine Tasse. Dann gießen Sie die Zutaten mit heißem Wasser unter Rühren auf und rühren so lange weiter, bis sich alles gelöst hat. Nun geben Sie den Haferdrink dazu und süßen das Getränk nochmal nach Bedarf. Anschließend servieren Sie den Drink bitte sofort.

Dinkel (Grünkern):

Dinkel-Hanf-Brot

Menge: 1 Portion

300 Gramm Dinkelmehl Type 630
300 Gramm Dinkelvollkornmehl
100 Gramm Proteinpulver (Hanfproteinpulver)
50 Gramm Hanfsamen, ungeschält
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Zucker
12 Gramm Trockenhefe
480 Milliliter Wasser, lauwarm



Mischen Sie alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel und fügen Sie unter dem Rühren der Rührmaschine das Wasser hinzu. Ist der Teig weitestgehend homogen, stellen Sie die Rührmaschine auf die höchste Stufe und lassen den Brotteig etwa 2-3 Minuten kneten. Den Teig lassen Sie mit einem sauberen Handtuch abgedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Am Ende der Gehzeit heizen Sie den Backofen auf 250 Grad (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Nun halbieren Sie den Teig und kneten ihn mit etwas Weißmehl an und geben ihn in zwei Kaiserkuchenformen. Die Brote lassen Sie danach nochmals etwa 15 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt gehen (bis die Brote etwa das doppelte Volumen hat) und backen sie dann etwa 15 Minuten. Anschließend schalten Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) und backen die Brote weitere 30 Minuten. Das Brot ist fertig, wenn es sich beim Daraufklopfen hohl anhört.

Dinkel (Grünkern):

Dinkel-Zwetschgenkuchen

Menge: 1 Portion

Für den Mürbeteig:

200 Gramm Dinkelmehl

80 Gramm Rohrzucker

1 Paket Vanillezucker

1 Teelöffel Backpulver

100 Gramm Pflanzenmargarine

50 Milliliter Wasser

Für die Streusel:

80 Gramm Dinkelmehl

40 Gramm Rohrzucker

½ Paket Vanillezucker

1 Teelöffel Zimtpulver

50 Gramm Pflanzenmargarine

Für den Belag:

etwas Saftstopp

2 Gläser Zwetschgen, à etwa 385 Gramm

Außerdem:

etwas Pflanzenmargarine, zum Fetten der Form

etwas Frischhaltefolie

Vor Beginn stellen Sie die Margarine bitte aus dem Kühlschrank, damit sie bei Zimmertemperatur etwas weich wird. Dann lassen Sie die Zwetschgen in einem Sieb abtropfen lassen und schütteln das Sieb dabei nicht, da die Zwetschgen sonst gerne matschig werden.

Für den Mürbeteig sieben Sie jetzt das Weißmehl, den Zucker, den Vanillezucker und das Backpulver in eine Schüssel und rühren die Margarine sowie das Wasser dazu. Dazu können Sie den Knethaken benutzen. Den Teig stellen Sie bitte etwa 30 Minuten mit der Folie abgedeckt in dem Kühlschrank oder in das Gefrierfach, wenn es schneller gehen soll.

Für die Zimtstreusel verrühren Sie das Weißmehl, den Zucker, den Vanillezucker, die Margarine und das Zimtpulver miteinander. Dafür können Sie den Rührbesen benutzen.

Dinkel (Grünkern):

Fortsetzung: Dinkel-Zwetschgenkuchen

Die Springform, 28 Zentimeter, fetten Sie jetzt mit der Margarine ein und legen sie mit dem Mürbeteig aus. Dazu muss der Teig nicht unbedingt vorher ausgerollt werden; das geht ganz gut, indem Sie den Teig von Hand in die Form drücken. Den Rand drücken Sie bitte mit einer Gabel etwa 2 Zentimeter hoch gleichmäßig an. Anschließend bestreuen Sie den Boden mit etwas Saftstopp (bis er bedeckt ist) und streuen etwa die Hälfte der Streusel darüber. Dann belegen Sie den Teig mit den Zwetschgen und verteilen darauf den Rest der Streusel.

Nun backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) auf der mittleren Schiene etwa 55-60 Minuten. Anschließend lassen Sie den Kuchen etwa 10 Minuten abkühlen, bevor Sie die Springform öffnen und erst nach vollständigem Erkalten lösen Sie den Kuchen vorsichtig vom Formboden.

Unser Tipp:

Es können idealerweise natürlich auch frische Zwetschgen oder zum Beispiel auch Pflaumen oder Kirschen als Belag verwendet werden.

Dinkel-Kokos-Porridge

Menge: 1 Portion

2 1/2 Esslöffel Dinkel (Dinkelkörner), gemahlen

2 Esslöffel Kokosflocken

150 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink), zum Beispiel Kokos-Reis-Milch, Dinkelmilch, Hafermilch, etc.

1 Esslöffel Kokosmus oder Kokosmilch

1 Banane

Erwärmen Sie die Pflanzenmilch in einem Topf und geben Sie die gemahlene Dinkelkörner sowie die Kokosflocken hinzu und lassen Sie alles köcheln, bis es eindickt.

Danach rühren Sie das Kokosmus unter und füllen die Zutaten in einen Teller. Die Banane schneiden Sie bitte in Stücke oder Scheiben und geben sie dazu.

Unser Tipp:

Bei Bedarf können Sie den Porridge noch mit Kokosflocken dekorieren.

Buchweizen:

Buchweizen-Bratlinge

Menge: 5 Portionen

- 1 Becher Buchweizen (250-300 Milliliter)
- 1 Becher Wasser (250-300 Milliliter)
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 5 Esslöffel Weißmehl
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- etwas Knoblauch
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 3 Esslöffel Speiseöl



Kochen Sie den Buchweizen mit Wasser und Tafelsalz auf und lassen Sie ihn bei ausgeschalteter Hitzezufuhr quellen (das dauert nicht lange - nur bis das Wasser aufgesogen ist). Dann rühren Sie das Weißmehl unter und verkneten die Zutaten mit der abgezogenen und gewürfelten Zwiebel, dem abgezogenen und gewürfelten Knoblauch nach eigenem Geschmack und der Sojasauce.

Nun formen Sie mit feuchten Händen Bratlinge und braten sie im heißen Speiseöl von jeder Seite etwa 5-8 Minuten in einer Pfanne.

Unsere Tipps:

Dieses Rezept ergibt etwa 5 Stück.

Es ist Ideal für Partys, Hamburger und wird auch von vielen Nicht-Veganern gemocht. Buchweizen ist übrigens sehr gesund und hat einen kräftigen Eigengeschmack.

Varianten:

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

Buchweizen:

Buchweizen-Porridge

Menge: 2 Portionen

120 Gramm Buchweizen
300 Milliliter Kokosmilch
4 Esslöffel Ahornsirup
1 Prise Tafelsalz
2 Teelöffel Zimt
1 Banane
1 Granatapfel
nach eigenem Belieben Nüsse, kandiert

Geben Sie den Buchweizen in einen Topf, fügen Sie die Kokosmilch und eine Prise Tafelsalz dazu und lassen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 30 Minuten köcheln. Dabei rühren Sie bitte alle 5-10 Minuten gut um. Den Ahornsirup und den Zimt geben Sie dabei bitte und und rühren weiter um.

Anschließend richten Sie den Porridge auf vorgewärmten Tellern an und servieren ihn. Außerdem können Sie die Banane schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazulegen und den Granatapfel halbieren, die Kerne vorsichtig mit einer Suppenkelle herausklopfen und ebenfalls dazugeben.

Unser Tipp:

Wir garnieren dieses Gericht mit kandierten Nüssen.

Buchweizen:

Buchweizen-Spekulatiusporridge

Menge: 1 Portion

30 Gramm Buchweizen, alternativ Buchweizen- oder Haferflocken
nach eigenem Belieben Wasser, heiß oder Mandelmilch

3 Spekulatius, vegan

1 Esslöffel Mandelmehl, alternativ gemahlene Mandeln

$\frac{3}{4}$ Teelöffel Spekulatiusgewürz

1 Prise Zimt

1 kleine Banane

$\frac{1}{2}$ Apfel (Boskoop)

$\frac{1}{2}$ Birne

nach eigenem Belieben Sojajoghurt (Joghurtalternative)

Mahlen Sie den Buchweizen in einem High-Speed-Blender, sodass eine Art Schrot entsteht und geben Sie ihn dann in eine Schüssel. Den Buchweizen gießen Sie danach bitte mit heißem Wasser oder Mandelmilch auf und verrühren ihn, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Diesen Brei lassen Sie über Nacht quellen (werden Buchweizen- oder Haferflocken verwendet, müssen Sie diese nicht über Nacht quellen lassen).

Am nächsten Morgen zerkrümeln Sie den Spekulatius. Dann geben Sie den Spekulatius zusammen mit dem Buchweizenbrei, mit Spekulatiusgewürz und dem Mandelmehl in ein Topf und erhitzen den Brei auf kleiner Hitzezufuhr sanft. Währenddessen rühren Sie bitte gelegentlich um und geben noch etwas Wasser oder Mandelmilch dazu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nun schneiden Sie die Banane in kleine Stücke und reiben den Apfel und die Birne auf einer Küchenreibe fein. Zum Schluss vermischen Sie das Obst mit dem Brei und toppen das Gericht vor dem Servieren mit dem Sojajoghurt.

Gerste:

Gersten-Salat auf türkische Art

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Gerste, vorgegart (Fertigprodukt)

3 Spitzpaprika, rot

1 Zwiebel, rot

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Bund Blattpetersilie

4 Esslöffel Sonnenblumenöl

½ kleine Dose Tomatenmark

1 Spritzer Zitronensaft

etwas Chilipulver

etwas Tafelsalz

etwa Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle



Garen Sie die Gerste in etwa der dreifachen Menge mit etwas Tafelsalz bei schwacher Hitzezufuhr etwa 15 Minuten. Dann schrecken Sie die Gerste unter kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter gart) und lassen sie auf einem Backblech auskühlen.

Währenddessen halbieren Sie die Paprika, entfernen den Stielansatz, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebel ab und schneiden die Paprika sowie die Zwiebel in Würfel. Die Lauchzwiebeln spülen Sie bitte einmal kurz kalt ab und schneiden sie in feine Ringe. Danach spülen Sie die Petersilie ebenfalls kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stielen und hacken die Petersilie fein.

Nun mischen Sie das Sonnenblumenöl und das Tomatenmark unter die Gerste und vermischen das Ganze mit den restlichen Zutaten. Abgeschmeckt wird das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Chili, danach können Sie es Ihren Gästen auf tiefen Tellern servieren.

Gerste:

Gerstensuppe

Menge: 4 Portionen

2 große Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
3 mittelgroße Möhren
1 Esslöffel Rapsöl
2 Teelöffel Kurkuma
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
1 ¼ Liter Wasser
125 Milliliter Rollgerste
1 Esslöffel, gehäuft Schnittlauch oder Bärlauch, getrocknet
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühepulver

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beides in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz kalt ab (damit keine Schale an der Möhre hängen bleibt) und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Kochtopf und braten die Zwiebeln und den Knoblauch mit Kurkuma und Pfeffer darin etwa 5 Minuten an. Das machen Sie bitte bei großer Hitzezufuhr und rühren dabei gut um damit nichts anbrennt (oder Sie reduzieren die Hitzezufuhr, dann dauert es ein bisschen länger). Jetzt geben Sie die Möhren dazu und braten sie kurz mit. Anschließend füllen Sie den Topf mit Wasser auf. Danach geben Sie die Rollgerste dazu und lassen das Gericht mit einem Deckel zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln, bis die Gerstengraupen schön weich sind. Zum Schluss geben Sie das Suppenpulver, den Tomatenmark und den kalt abgespülten und in Röllchen geschnittenen Schnittlauch (oder kalt abgespülten und gehackten Bärlauch) dazu und lassen die Suppe etwa 5 Minuten weiterköcheln.

Servieren können Sie die Gerstensuppe Ihren Gästen auf vorgewärmten tiefen Tellern.

Gerste:

Eintopf mit Amarant, Gerste und Linsen

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Zwiebeln
1 Esslöffel Rapsöl
2 Teelöffel, gestrichen Kurkuma
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
4 mittelgroße Möhren
1 große Süßkartoffeln
1 ¼ Liter Wasser, kochend
4 Esslöffel Amarant
4 Esslöffel Gerste, gewaschen
4 Esslöffel Berglinsen, gewaschen
1 kleine Zucchini
½ Paprikaschote, gelb oder rot
3 Esslöffel, gestrichen Paprikapulver edelsüß
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel, gehäuft Tomatenmark
1 Esslöffel, gestrichen Suppenpulver
2 Teelöffel Majoran
eventuell Curry
eventuell Sojasauce
eventuell Chiliflocken

Schälen Sie das Gemüse, spülen Sie es einmal kurz kalt ab und schneiden Sie es grob.

Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem großen Topf und braten die Zwiebelwürfel mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer darin an. Danach geben Sie die Möhren und die Süßkartoffel dazu, rühren alles um und geben Wasser, Amarant, Gerste und Berglinsen, Zucchini, Paprikaschote sowie Paprikapulver dazu.

Nun lassen Sie den Eintopf etwa 45 Minuten mit einem Deckel zugedeckt bei geringer Hitzezufuhr köcheln. Zwischendurch rühren Sie den Eintopf bitte mit dem Kochlöffel um (damit alles gleichmäßig gar wird und nichts anbrennt).

Dann geben Sie das Tomatenmark, das Suppenpulver, den kalt abgespülten Majoran und das Cumin dazu und lassen das Gericht noch etwa 10 Minuten köcheln.

Gegebenenfalls können Sie den Eintopf noch mit etwas Curry, einigen Chiliflocken oder einen Spritzer Sojasauce abschmecken und bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

Serviert wird das Gericht in vorgewärmten Suppentellern.

Reis:

Gemüsepfanne mit Kombu-Algen und Reis

Menge: 6 Portionen

300 Gramm Algen, frisch, zum Beispiel Kombu

500 Gramm Reis, zum Beispiel Basmati

20 Gramm Mu-Err-Pilze, getrocknet

250 Gramm Blumenkohl, geputzt

250 Gramm Möhren, geputzt

150 Gramm Wirsing, geputzt

100 Gramm Erbsen, eventuell tiefgekühlt

1 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl

1 Zehe Knoblauch

etwas Chilipulver

2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sesamöl

1 Esslöffel Gemüsebrühe

Wässern Sie die Kombu-Algen etwa 90 Minuten in kaltem Wasser. Währenddessen kochen Sie den Basmati-Reis bis er weich ist. Dann übergießen Sie die getrockneten Mu-Err-Pilze mit kochendem Wasser und lassen sie mindestens 30 Minuten quellen.

Inzwischen teilen Sie den Blumenkohl in kleine Röschen, schneiden die geschälten Möhren in dünne Stifte und schneiden den Wirsingkohl in feine Streifen. Danach dünsten Sie den Blumenkohl, die Möhren und die Erbsen in Gemüsebrühe etwa 3 Minuten bissfest. Das Rapsöl erhitzen Sie dann in einem Wok oder einer tiefen Pfanne, pressen eine abgezogene Knoblauchzehe hinein (wenn Sie keine Knoblauchpresse haben, können Sie den Knoblauch auch mit einem großem Küchenmesser und Salz erst in kleine Würfel schneiden und dann zu einem Brei pressen) und geben den Wirsingkohl hinzu. Anschließend dünsten Sie die Zutaten kurz unter Rühren und fügen das restliche Gemüse hinzu. Danach schneiden Sie die Kombu-Algen und die Mu-Err-Pilze in dünne Streifen und geben beide Zutaten zu dem Gemüse. Abgeschmeckt wird die Gemüsepfanne mit etwas Chilipulver und Sesamöl und serviert wird das Gericht in vorgewärmten Tellern mit Reis.

Reis:

Veganer Reis Currywurst-Style

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis

300 Milliliter Wasser, etwa

200 Gramm Tofu

1 Paprikaschote

100 Milliliter Sauce (Currywurstsauce), vegan, siehe Tipp auf der nächsten Seite

2 Basilikumblätter, frisch

2 Esslöffel Speiseöl

Geben Sie den Reis mit dem Wasser in einen Reiskocher oder einen Kochtopf und garen Sie ihn.

Währenddessen schneiden Sie den Tofu in mundgerechte Stücke, halbieren die Paprika, entfernen den Stielansatz, die Kerne und die weißen Scheidenwände. Danach spülen Sie die Schote gründlich und kalt aus und schneiden sie ebenfalls in mundgerechte Stücke. Kurz vor Ende der Kochzeit des Reis dünsten Sie die Paprika in einer Pfanne mit heißem Speiseöl an, geben dann den Tofu hinzu und braten das Ganze gut an. Die Pfanne nehmen Sie danach von der Kochstelle und lassen sie etwas abkühlen. Dann geben Sie die Currywurstsauce (siehe Tipp) hinzu und erhitzen alles zusammen auf niedriger Temperatur.

Nun geben Sie den Reis in einen vorgewärmten Teller und servieren ihn mit dem Rest zusammen Ihren Gästen. Gegebenenfalls können Sie das Gericht auch mit etwas frischem und kalt abgespültem Basilikum garnieren.

Die Sauce können Sie entweder nach unserem veganen Rezept selber machen (siehe Tipp) oder auch mal zu einer Fertigsauce greifen.

Reis:

Vegane Currywurst-Sauce

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Esslöffel Speiseöl, neutrales z. B. Rapsöl
½ Zehe Knoblauch
2 Esslöffel Tomatenmark
250 Milliliter Cola
1 Teelöffel Kräuter der Provence
2 Teelöffel Currypulver
½ Teelöffel Paprikapulver, scharf
nach eigenem Belieben Pfeffer, schwarz
nach eigenem Belieben Salz, vorzugsweise Rauchsatz
4 Spritzer Worcestersauce
200 Milliliter Tomaten, passierte
etwas Speisestärke



Schwitzen Sie die abgezogene feingehackte Zwiebel in einem Topf mit heißen Speiseöl bei großer Hitzezufuhr an. Dann geben Sie den abgezogenen und gewürfelten Knoblauch dazu und schwitzen ihn etwas mit an. Danach schieben Sie die Zutaten mit dem Kochlöffel zum Rand und schwitzen das Tomatenmark ebenfalls mit an (tomatisieren). Nun löschen Sie die Zutaten nach und nach mit Cola ab und reduzieren die Sauce etwas (kochen). Gewürzt wird die Sauce mit Paprikapulver, abgespülten, trocken geschüttelten und gehackten Kräutern, Curry und Worcestersauce. Anschließend fügen Sie die passierten Tomaten hinzu und lassen alles etwa 5 Minuten köcheln. Danach pürieren Sie die Sauce mit einem Pürierstab sehr fein oder streichen alles durch ein Haarsieb (damit keine Stücke in der Sauce sind). Je nach Wunsch der Konsistenz können Sie die Sauce, mit etwas in kaltem Wasser aufgelöster Speisestärke, abbinden.

Unser Tipp:

Die Sauce können Sie auch gut für die nächste Grillparty vorbereiten, sie hält sich einige Tage mit Folie abgedeckt im Kühlschrank. Oder Sie füllen sie in Portionsgläser mit Schraubverschluss (Twist-Off) und kochen sie im Wasserbad, leicht köchelnd etwa 40 Minuten ein. Dann lassen Sie die Sauce im Wasserbad erkalten. Die Sauce hält sich übrigens einige Monate.

Reis:

Gewürz-Reis

Menge: 4 Portionen

2 große Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 1/2 Zentimeter)
2 rote Chilischoten
2 Esslöffel Speiseöl
300 Gramm Basmatireis
400 Milliliter Kokosmilch
2 Stück Sternanis
1 Stück (etwa 10 Zentimeter) Zimtrinde oder Sängen-Timt
etwas Tafelsalz
50 Gramm Chashewkerne
1/2 Teelöffel scharfes Currypulver
1/2 Teelöffel Schwarzkümmel
1/2 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn in dünne Scheiben. Dann spülen Sie den Ingwer ab, tupfen ihn kurz trocken und schneiden ihn in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Chilischoten ab, entstielen sie, halbieren sie längs, entkernen die Schoten und schneiden sie in sehr kleine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie einen Esslöffel Speiseöl in einem Topf, geben den Reis hinzu und dünsten ihn glasig. Dann rühren Sie die Knoblauch-scheiben, die Ingwer-würfel und die Chili-stücke unter. Nun fügen Sie die Kokosmilch mit Wasser, dem Sternanis, der Zimtrinde und den Stängenzimt sowie etwas Salz hinzu. Den Reis bringen Sie jetzt zum Kochen und garen ihn in etwa 20-22 Minuten, eventuell müssen/können Sie noch etwas Wasser hinzu gießen.

Nebenbei erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einer Pfanne und lassen die Chashewkerne darin unter Rühren bräunen. Gewürzt wird das mit Schwarzkümmel, danach nehmen Sie die Chashewkerne bitte heraus.

Zum schluss schmecken Sie den Reis mit salz und Kreuzkümmel ab und bestreuen das Gericht mit den Chashewkernen.

Petersilie:

Veganes Gyros mit Petersilie und Zwiebeln

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Sojamedaillons

500 Gramm Zwiebeln

100 Gramm Petersilie

250 Milliliter Wasser

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Knoblauchgranulat

etwas Gyrosgewürz

etwas Speiseöl



Weichen Sie die Medaillons in dem heißen, gesalzenen Wasser etwa 10 Minuten ein. Sie sollten das Wasser schön aufgesaugt haben.

Nach dem Einweichen schneiden Sie die Medaillons in feine Streifen, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls in Streifen.

Danach braten Sie die Medaillonstreifen in heißem Speiseöl in einer Pfanne bei großer Hitzezufuhr an, bis sie fast goldbraun sind. Anschließend geben Sie die Zwiebeln hinzu und braten sie, bis alles goldbraun ist. Nebenbei schmecken Sie die Medaillons mit Tafelsalz, Gyrosgewürz, Pfeffer und Knoblauch kräftig ab.

Vor dem Servieren heben Sie die kalt abgespülte und grob gehackte Petersilie unter die heißen Streifen.

Petersilie:

Orientalischer Auberginensalat mit Petersilie

Menge: 2 Portionen

2 Auberginen
8 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Ras el Hanout
etwas Tafelsalz
etwa Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Hände voll Rosinen
2 Hände voll Pinienkerne
2 Esslöffel Weißweinessig
2 Hände voll Petersilie

Schneiden Sie die kalt abgewaschenen und vom Stielansatz befreiten Auberginen in kleine Würfel und mischen Sie sie mit allen Zutaten außer der Petersilie. Dann würzen Sie die Auberginen mit Tafelsalz, Pfeffer und Ras el Hanout.

Danach backen Sie die Auberginen im Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 25 Minuten, bis die Würfel braun werden, zwischendurch müssen Sie sie bitte einmal mit einem Pfannenwender wenden.

Nun spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie fein. Dann fügen Sie die gehackte Petersilie zu der Aubergine hinzu und richten den Salat noch warm auf vorgewärmten Tellern an.

Petersilie:

Zitronennudeln mit Champignons und Petersilie

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Nudeln, 1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Esslöffel Olivenöl, 2 kleine Zitronen, unbehandelt
200 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
2 Bund Petersilie, 3 Knoblauchzehen
1 Teelöffel, gestrichen Kurkuma
2 Messerspitze Chilipulver
3 Messerspitze Zimt
etwas Wasser

Kochen Sie die Nudeln in Salzwasser (oder wie wir in Gemüsebrühe), gießen Sie danach die Nudeln durch ein Sieb ab und schrecken Sie sie mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen aber auch nicht zu kalt werden). Dann lassen Sie die Nudeln gut abtropfen. Wir verwenden dafür kein Salz sondern Gemüsebrühe.

Während die Nudeln kochen, putzen Sie die Champignons (siehe Tipp), schneiden sie ganz klein oder hacken sie. Anschließend schneiden Sie die abgezogenen Knoblauchzehen in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie klein. Nun spülen Sie die Zitrone heiß ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und reiben die Schale der Zitrone mit einer Küchenreibe ab. Dann schneiden die Zitrone in 2 Hälften und pressen den Saft aus.

Jetzt erhitzen Sie in einem Topf das Olivenöl, braten die Champignons, die Petersilie, die Knoblauchzehen, den Zitronensaft und die geriebene Zitronenschale gegebenenfalls mit etwas Wasser an. Dann fügen Sie den Kurkuma, das Chilipulver und den Zimt hinzu und vermischen alle Zutaten gut. Danach geben Sie die die Nudeln hinzu und erhitzen sie noch eine Weile unter gelegentlichem Rühren, bis die Nudeln wieder heiß sind. Salz haben wir nicht vergessen, das benötigen Sie für dieses Gericht aber auch wegen der Gemüsebrühe nicht.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht ist als Hauptmahlzeit sehr köstlich, passt aber auch zum Beispiel zu veganen Gerichten hervorragend als Beilage. Außerdem können Sie das Gericht kalt werden lassen und als Salat servieren.

Unser Tipp:

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

Weißer Bohnen-Dip:

Veganer, weißer Bohnen-Dip mit Bärlauch und Knoblauch

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Bohnen, weiße, aus der Dose oder selbst gekocht

1 Teelöffel Bohnenkraut

2 Knoblauchzehen

4 Esslöffel Leinöl oder Walnussöl

4 Bärlauchblätter

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Chilipulver, wenn Sie möchten



Mixen Sie die Bohnen mit dem geschälten und gewürfelten Knoblauch, dem Bohnenkraut und dem Öl. Dann schneiden Sie den kalt abgespülten und trocken geschüttelten Bärlauch klein und heben ihn unter. Die Bohnenmischung schmecken Sie bitte mit Tafelsalz, Pfeffer und nach eigenem Belieben mit Chilipulver ab.

Anschließend können Sie den Dip servieren oder in Gläser füllen und verschließen.

Unser Tipp:

Der Dip hält sich ein paar Tage abgedeckt im Kühlschrank.

Weißer Bohnen:

Suppe von weißen Bohnen aus Fiefhusen

Menge: 6 Portionen

1 Dose Bohnen, weiße, mit Suppengrün, 800 Gramm
2 kleine Möhren, geputzt, grob gewürfelt
1 mittelgroße Zwiebel, geputzt, grob gewürfelt
½ Porreestange, den weißen Teil in Ringe heruntergeschnitten
3 Knoblauchzehen, grob gehackt
1 Stück Ingwer, frisch, haselnussgroß, fein gehackt
2 Morcheln, getrocknet
5 Esslöffel Rapsöl
1 Liter Gemüsebrühe
1 Teelöffel Kümmel, ganze
1 Esslöffel, gehäuft Bohnenkraut, gerebelt
½ Teelöffel Cayennepfeffer
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Branntweinessig oder Balsamico Bianco, einige Esslöffel
etwas Petersilie, gehackt

Für die Variante(n):

1 Esslöffel, gehäuft Lavendelblüten, getrocknet
1 Esslöffel, gehäuft Minze, getrocknet
etwas Kürbiskernöl aus der Steiermark, einige Tropfen
etwas Meerrettich, gerieben
etwas Korianderpulver
etwas Koriander (Korianderkraut) zum Bestreuen

Lassen Sie die Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, aber spülen Sie sie nicht ab. Dann teilen Sie die Bohnen in zwei etwa gleich große Hälften. Die Möhren, den Ingwer, die abgezogenen Zwiebel, den abgezogenen Knoblauch zerkleinern Sie bitte gemäß der Zutatenliste. Danach halbieren Sie den Lauch/Porree, spülen ihn gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen ist fast immer ein bisschen Erde versteckt) und zerkleinern ihn auch gemäß der Zutatenliste.

Nun erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf und weichen darin die Morcheln ein.

Danach erhitzen Sie in einem weiterem Topf oder einer hohen, beschichteten Pfanne das Rapsöl bei mittlerer Hitzezufuhr.

Weiße Bohnen:

Fortsetzung: Suppe von weißen Bohnen aus Fiefhusen

Ins heiße Öl geben Sie nun die frischen, zerkleinerten Zutaten sowie Kümmelsaat und den Cayennepfeffer. Die Hitzezufuhr reduzieren Sie jetzt auf die Hälfte und schwitzen die Zutaten unter häufigem Wenden etwa 5 Minuten an. Danach löschen Sie bitte alles mit der Brühe zusammen mit den Morcheln ab. Anschließend geben Sie eine Hälfte der Bohnen hinzu und lassen alles kräftig aufkochen. Dann legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe bei wenig Hitzezufuhr etwa 35 Minuten leicht köcheln. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit geben Sie das Bohnenkraut hinzu und rühren es unter. Danach schlagen Sie die Suppe kräftig und ausdauernd mit dem Pürierstab sämig und pürieren sie fein. Nun geben Sie die zweite Hälfte der Bohnen hinzu, heben sie vorsichtig unter und lassen sie nur warm werden. Das wird das „Stückige“ fürs Mundgefühl in der Suppe.

Die Möhren und die angeschwitzten Zwiebeln bringen Süße mit, die Brühe den Salzgeschmack und die Kräuter leichte Bitterstoffe und Aroma. Zur perfekten Balance fehlt jetzt noch etwas Säure. Dafür tasten Sie sie vorsichtig mit dem Esslöffel für Esslöffel mit dem Essig an die persönliche Wunschsäure heran und schmecken die Suppe dann noch mit Pfeffer aus der Mühle und Tafelsalz endgültig ab. Falls Ihnen die Suppe jetzt noch etwas zu "dick" ist, können Sie sie einfach mit noch etwas zusätzlicher Brühe auf den persönlichen Geschmack einstellen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Suppentellern an und garnieren sie mit kalt ab gespülter, trocken geschüttelter und gehackter Petersilie.

Variationen:

Falls Sie die Suppe etwas in Richtung „Orientalisch“ würzen möchten, können Sie einfach das Bohnenkraut gegen die gleiche Menge Minze tauschen. Mit Lavendelblüten ergibt einen Touch von „Toskana“. Mit frischem Meerrettich und Steirischem Kürbiskernöl geht es ein wenig Richtung „Austria“ und mit Koriandergrün Richtung "Asien“.

Weißer Bohnen:

Vegane Mousse au Chocolat aus weißen Bohnen

Menge: 2 Portionen

240 Gramm Bohnen, weiße, entspricht 1 Dose abgetropft

1 Teelöffel Bohnenkraut

40 Gramm Erdnussmus, ungesalzen

2 Esslöffel Backkakao

1 Esslöffel Süßstoff oder 3 Esslöffel Zucker

1 Paket Vanillezucker

etwas Tafelsalz

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder pürieren Sie sie gut mit einem Pürierstab.

Dann füllen Sie die Mousse in Dessertschalen oder in ein Glas als Schokoaufstrich ab.

Unser Tipp:

Dieses Dessert hält sich mit Folie abgedeckt im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Sojabohnen:

Kichererbsen-Räuchertofu-Salat mit Sojabohnen, grünen Bohnen und Avocado

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

200 Gramm Kichererbsen
200 Gramm Sojabohnen
100 Gramm Bohnen, grüne, frische
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
1 Teelöffel Bohnenkraut
1 Paket Räuchertofu
etwas Speiseöl zum Braten
1 Avocado
1 Bund Petersilie



Für das Dressing:

5 Esslöffel Speiseöl nach Wahl
1 Schuss Essig nach Wahl
Nach eigenem Belieben Tafelsalz
Nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bereiten Sie die Kichererbsen und die Sojabohnen nach Packungsangabe zu.

Dann halbieren Sie die Bohnen oder schneiden sie in noch kürzere Stangen, je nach Belieben. Danach blanchieren Sie die Bohnen in kochender Gemüsebrühe mit Bohnenkraut etwa fünf Minuten und schrecken sie anschließend mit kaltem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen).

Den Tofu schneiden Sie bitte in kleine oder grobe Würfel und braten ihn in etwas heißem Speiseöl bei großer Hitzezufuhr an. Nach Belieben können Sie den Tofu würzen (ungewürzt schmeckt Tofu nach nichts!). Die Avocado schälen Sie und schneiden sie bitte in Würfel.

Anschließend geben Sie die Kichererbsen, Sojabohnen, Bohnen, den Tofu und die Avocado in eine Schüssel. Danach spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stielen und hacken sie fein. Nun mengen Sie die gehackte Petersilie unter. Dann verrühren Sie alle Zutaten gut miteinander und schmecken sie mit Speiseöl, etwas Essig, Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle ab.

Sojabohnen:

Edamame - grüne Sojabohnen

Menge: 2 Portionen

900 Gramm Sojabohnen, grüne (Edamame, Tiefkühl)
etwas Tafelsalz, körniges oder Sojasauce

Die tiefgekühlten grünen Sojabohnen kochen Sie bitte als erstes 5 Minuten lang mit in ihrer Schale in heißem Wasser. Dann gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb ab und spülen sie mit heißem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen aber auch nicht zu kalt werden). Danach geben Sie die Sojabohnen in eine Schale und bestreuen sie mit Salzkörnern - alternativ können Sie die Sojabohnen auch mit Sojasauce beträufeln.

Die Bohnen werden übrigens ohne Schale gegessen: Einfach auf die Schale beißen und die Bohnen lösen sich fast von alleine.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht schmeckt am besten heiß - kann aber auch kalt serviert werden.
Dazu passt übrigens hervorragend ein kühles Bier!

Sojabohnen:

Veganer Tempeh

Menge: 2 Portionen

700 Gramm Sojabohnen, geschälte
1 Teelöffel Bohnenkraut
60 Milliliter Reisessig
2 ½ Teelöffel Tempeh-Starter (*Rhizopus oligosporus*)

Lassen Sie die Sojabohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Dann gießen Sie das Wasser ab und lassen die Sojabohnen in Wasser etwa 30 Minuten mit dem Bohnenkraut garen. Den dabei entstehenden Schaum und die Schalenreste schöpfen Sie bitte mit einer Schaumkelle ab. Die Sojabohnen geben Sie jetzt in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Dann legen Sie ein sauberes Handtuch auf ein Backblech und geben die Sojabohnen darauf. Die Sojabohnen tupfen Sie bitte vorsichtig trocken und lassen sie anschließend im Backofen bei 50 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) je nach Restfeuchtigkeit fast trocken werden.

Den Reisessig geben Sie danach in eine Schüssel und vermengen ihn mit den handwarmen Sojabohnen. Jetzt geben Sie den Tempeh-Starter dazu und vermengen die Zutaten ordentlich. Die Masse teilen Sie bitte auf zwei 1 Liter Zipper-Gefrierbeutel auf und verschließen die Beutel. Dabei verteilen Sie die Masse bitte etwa 3 Zentimeter dick im Beutel. Gegebenenfalls falten Sie den überstehenden Rest des Beutels und tackern ihn mit einem Bürotacker zusammen. Danach pieksen Sie mit einer Nadel oder ähnlichem auf beiden Seiten einige Löcher in den Beutel und lassen den Beutel bei angeschaltetem Ofenlicht etwa 48 Stunden zwischen 26 - 34 Grad reifen. Die Temperatur überwachen Sie bitte mit einem Thermometer und wenden die Beutel zwischendurch. Nach etwa 24 Stunden sehen Sie das Pilzgeflecht an der Oberfläche.

Der Tempeh ist übrigens fertig, wenn er mit dem Pilzgeflecht überzogen und die Sojabohnen zu einem ganzen Block geworden ist.

Sojabohnen:

Fortsetzung: Veganer Tempeh

Der Tempeh kann natürlich wie gewohnt zubereitet und verzehrt werden (marinieren, braten, dämpfen, roh essen, und so weiter).

Hinweise:

Der frische Tempeh ist im Kühlschrank mit verschlossen etwa 1 Woche haltbar. Durch Einfrieren ist er natürlich länger haltbar!

Die Pilzkulturen fangen ab 36 Grad an abzusterben, deshalb sollten Sie den Starter zu den handwarmen Sojabohnen dazugeben.

Die Temperatur sollten Sie während der Fermentation immer mal wieder prüfen und unter Umständen (durch das zwischenzeitliche Abschalten des Ofenlichts beziehungsweise Handtuch oder Ähnliches in die Ofentür klemmen) regulieren.

Das Rezept können Sie ohne Probleme halbieren.

Unser Tipp:

Wir können uns gut vorstellen, dass der Tempeh durch die Zugabe von Gewürzen (an dem Punkt, an dem der Tempeh-Starter dazugegeben wird) wie zum Beispiel Currypulver, Paprikapulver, Kräuter etc. weiter aromatisiert werden kann.

Kichererbsen:

Kichererbsen-Curry mit Spinat und Möhre

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Spinat, Tiefkühl
4 Zwiebeln
60 Gramm Ingwer
300 Gramm Möhren
etwas Pflanzenöl
4 Teelöffel, gehäuft Currypulver
800 Milliliter Kokosmilch
400 Milliliter Gemüsebrühe
2 Dose Kichererbsen, 425 Gramm Eigengewicht
2 Limetten
4 Esslöffel Röstzwiebeln
2 Chilischoten



Tauen Sie den Spinat über Nacht auf und drücken Sie am nächsten Morgen 400 Gramm aus. Dann schneiden Sie 4 abgezogene Zwiebeln, 60 Gramm frischen, geschälten Ingwer und 1 rote Chilischote in kleine Würfel (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne in den Chilis lassen). Danach schälen Sie 300 Gramm Möhren, spülen sie kurz kalt ab (damit keine Schale an den Möhren hängen bleibt) und schneiden sie in Würfel.

Nun dünsten Sie die Zwiebelwürfel, den Ingwer, die Chilis und die Möhren in einem Topf mit etwas heißem Pflanzenöl etwa 4 Minuten. Anschließend bestäuben Sie die Zutaten mit 4 gehäuften Teelöffel mildem Currypulver und dünsten das Pulver kurz mit.

Dann gießen Sie 800 Milliliter ungesüßte Kokosmilch und 200 Milliliter Gemüsebrühe zu und lassen das Curry kurz aufkochen. Danach mischen Sie den Spinat und die 2 Dosen abgespülte und in einem Sieb abgetropfte Kichererbsen unter. Jetzt lassen Sie das Ganze etwa 8 Minuten bei mäßiger Hitzezufuhr kochen und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und 4-6 Teelöffel Limettensaft ab. Zum Schluss servieren Sie das Kichererbsen-Curry auf 4 vorgewärmten Tellern mit 4 Esslöffel Röstzwiebeln bestreut Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Basmati-Reis.

Kichererbsen:

Vegane Kichererbsen-Curry-Salat-Wraps mit Kräutern, Erdnüssen und Rotkohl

Menge: 2 Portionen

Für das Gemüse:

150 Gramm Möhren

½ Zwiebel, rot

50 Gramm Staudensellerie

2 Stiele Petersilie

2 Stiele Minze

80 Gramm Rotkohl

2 große Spitzkohlblätter

130 Gramm Kichererbsen (Abtropfgewicht)

Für die Sauce:

30 Gramm Sauerkirschen, getrocknete

40 Gramm Erdnüsse

90 Gramm Tahin

½ Esslöffel Currypulver

4 Esslöffel Wasser

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Rapsöl

etwa Tafelsalz

etwa Currypulver

BEVOR SIE STARTEN: SPÜLEN SIE DAS GEMÜSE UND DIE KRÄUTER KALT AB, TUPFEN SIE DAS GEMÜSE KURZ TROCKEN UND SCHÜTTELN SIE DIE KRÄUTER TROCKEN.

Vorbereitung:

Jetzt schälen Sie die Möhren und hobeln sie mit einem Gemüsehobel in sehr feine Streifen. Dann schneiden Sie die abgezogene rote Zwiebel in feine Ringe und schneiden den kalt abgespülten Staudensellerie quer in feine Scheiben. Danach zupfen Sie die Petersilienblättchen und die Minzeblätter von den Stängeln, legen einige zum Garnieren beiseite legen und hacken die restlichen Blätter fein.

Rot- und Spitzkohl vorbereiten:

Halbieren Sie den Rotkohl und entfernen Sie den Strunk. Dann schneiden Sie den Rotkohl in feine Streifen und kneten ihn mit Rapsöl und etwas Tafelsalz weich. Anschließend bringen Sie einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen und lassen die Blätter des Spitzkohls für 1 bis 2 Minuten bei großer Hitzezufuhr kochen. Danach tupfen Sie die Blätter kurz trocken und schneiden die dicke Mittelrippe flach. Die Kichererbsen spülen Sie nun in einem Sieb ab und lassen sie abtropfen.

Kichererbsen:

Fortsetzung: Vegane Kichererbsen-Curry-Salat-Wraps mit Kräutern, Erdnüssen und Rotkohl

Sauce und Füllung zubereiten:

Hacken Sie die getrockneten Sauerkirschen und die Erdnüsse grob klein. Dann verrühren Sie für die Sauce das Tahin mit 0,5 Esslöffel Currypulver und 4 Esslöffel Wasser und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz und Zitronensaft ab. Die Hälfte der Sauce stellen Sie bitte für später als Dip beiseite.

Dann vermengen Sie für die Füllung die andere Hälfte der Sauce mit den feinen Möhrenstreifen, den Rote-Zwiebelringen, den Staudenselleriescheiben, den Kichererbsen, der gehackten Petersilie, dem gehackten Koriander und 2/3 der gehackten Erdnüsse.

Wraps zubereiten:

Danach legen Sie ein gedünstetes Spitzkohlblatt auf die Sushimatte. Auf das untere Drittel des Blattes legen Sie zuerst die eingelegten Rotkohlstreifen, anschließend schichten Sie die Füllung darauf und belegen sie mit den gehackten Sauerkirschen. Dann legen Sie die rechte und die linke Seite des Kohlblatts zur Mitte über die Füllung und rollen das Kohlblatt mithilfe der Sushimatte auf und drücken alles leicht zusammen. Die restlichen Kohlblätter bereiten Sie bitte auf die gleiche Weise zu.

Anrichten:

Die Wraps schneiden Sie 1- bis 2-mal quer durch und servieren sie mit den restlichen Erdnüssen, Petersilien- und Minzeblättern und dem Dip auf einem flachen Teller.

Kichererbsen:

Vegane Kichererbsen-Mangold-Suppe

Menge: 4 Portionen

800 Milliliter Gemüsebrühe, vegane
400 Gramm Kichererbsen aus der Dose
250 Gramm Mangold
2 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch/Porree
1 Schalotte
etwas Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Schalotte und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Dann spülen Sie den Sellerie kalt ab, halbieren und den Lauch und spülen ihn gründlich und kalt in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich oft ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie den Sellerie und den Lauch bitte in feine Würfel. Nun spülen Sie die Kichererbsen in einem Sieb kalt ab und lassen sie gut abtropfen.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und schwitzen die Schalottenwürfel mit dem Knoblauch glasig an. Dann geben Sie den Sellerie und Lauch dazu, schwitzen beide Zutaten kurz an und fügen die Kichererbsen hinzu. Aufgefüllt wird der Topf danach mit der Gemüsebrühe, dann lassen Sie alles bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 20 Minuten köcheln.

Währenddessen spülen Sie den Mangold kalt ab, lösen die Blätter und die harten Stiele ab und schneiden die Blätter in Streifen.

Nun mixen Sie die Suppe mit einem Pürierstab grob, sodass noch Kichererbsen ganz bleiben. Den Mangold mischen Sie dann unter und lassen ihn einige Minuten ziehen.

Abgeschmeckt wird die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer, danach füllen Sie sie in vorgewärmte Teller und beträufeln das Gericht mit ein wenig Olivenöl zur Dekoration.

Jetzt können Sie die Kicherebsen-Mangold-Suppe Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Statt Mangold können Sie auch durchaus mit Spinat variieren

Fenchel:

Geschmorter Zitronenfenchel

Menge: 4 Portionen



12 kleine Kartoffeln, festkochend
1 Esslöffel Kümmel
4 Knollen Fenchel
1 Esslöffel Gemüsebrühe
200 Milliliter Wasser
1 Zitrone, unbehandelt
2 Zehen Knoblauch
3 Esslöffel Olivenöl
1 Lorbeerblatt
2 Esslöffel Oliven, schwarz
2 Esslöffel Kapern
1 Esslöffel Ahornsirup
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Rucola

Garen Sie die Kartoffeln in etwa 20 Minuten in einem mit Deckel verschlossenem Topf mit den Kümmel bissfest. Danach pellen Sie die Kartoffeln.

Danach entfernen Sie von dem Fenchel das untere Ende etwa 1 Zentimeter breit und entfernen die äußeren Blätter sowie die grüne Stiele. Außerdem schneiden Sie den Fenchel der Länge nach in Achtel und garen den Fenchel dann in etwa 10 Minuten mit Gemüsebrühe bissfest.

Währenddessen spülen Sie die Zitrone heiß ab, reiben sie kurz mit einem Handtuch trocken und halbieren die Zitrone der Länge nach. Dann schneiden Sie die Zitrone quer in etwa 2 Zentimeter dicke Spalten. Jetzt drücken Sie den abgezogenen Knoblauch leicht aus und schneiden die Rucolastiele etwas kürzer. Den Rucola spülen Sie danach bitte mit kaltem Wasser ab und schwenken ihn dann kurz trocken.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer breiten Pfanne und braten den Fenchel darin an. Danach fügen Sie die abgegossenen Kartoffeln und den Knoblauch hinzu und schwitzen die Zutaten etwa eine Minute an. Abgelöscht wird das Ganze mit 200 Milliliter Wasser. Nun geben Sie den Lorbeer und die Zitronenspalten dazu und würzen die Zutaten mit etwas Tafelsalz und Pfeffer. Garen Sie den Fenchel dann unter gelegentlichem schwenken bei mittelmäßiger Hitzezufuhr bis die Flüssigkeit vollständig einkocht ist.

Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, braten Sie das Gemüse noch kurz unter häufigem Wenden. Dann mischen Sie den Rucola, die Oliven und die Kapern unter und schmecken das Gericht mit 1 Esslöffel Ahornsirup, eventuell Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren es zum Schluss auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Fenchel:

Veganes Zitronen-Fenchel-Risotto

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
1 große Fenchelknolle
2 Esslöffel Olivenöl
200 Gramm Risottoreis
150 Milliliter Weißwein, veganer (oder hellen Taubensaft)
1 Knoblauchzehe
0,7 Liter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Kapern
1 Teelöffel, gehäuft Mandelmus, weiß
1 Esslöffel Hefeflocken
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft davon
1 Handvoll Basilikum
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel und den kalt ab gespülten Fenchel in kleine Würfel. Dabei heben Sie bitte das Fenchelgrün für später auf.

Danach braten Sie die Zwiebeln und den Fenchel zusammen im heißem Olivenöl in einem Topf etwas an. Dazu geben Sie den Risottoreis und braten alles bis der Reis glasig ist. Abgelöscht werden die Zutaten mit dem Weißwein (wenn Kinder mitessen können Sie auch hellen Traubensaft nehmen) und lassen den Wein/Traubensaft einkochen. Den abgezogenen und gepressten oder ganz klein geschnittenen Knoblauch geben Sie anschließend dazu. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe in kleinen Portionen dazu und lassen das Ganze unter Rühren einkochen. Dann fügen Sie wieder Brühe hinzu und lassen sie wieder unter Rühren einkochen. Wenn etwa die Hälfte der Gemüsebrühe verbraucht ist geben Sie bitte die Kapern dazu. Wenn der Reis gar ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat, rühren Sie bitte das Mandelmus und die Hefeflocken ein. Anschließend spülen Sie die Zitrone heiß ab, reiben sie mit einem Handtuch kurz trocken und mengen den Abrieb der Zitrone sowie das Fenchelgrün und das kalt ab gespülte Basilikum unter.

Zum Schluss schmecken Sie das Zitronen-Fenchel-Risotto mit Pfeffer, Zitronensaft und gegebenenfalls etwas Tafelsalz ab und servieren es auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können das Risotto noch mit dem Fenchelgrün garnieren.

Fenchel:

Veganes Fenchel-Karottengemüse

Menge: 4 Portionen

2 Knollen Fenchel, etwa 400 Gramm
500 Gramm Möhren
2 kleine Chilischoten
2 große Knoblauchzehen
6 Zentimeter Ingwer
6 Esslöffel Olivenöl
240 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine), Sorte nach Wahl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Stängel Petersilie

Halbieren Sie den Fenchel, schneiden Sie den Strunk und die Stängel oben ab (das kann eingefroren und für Suppe verwendet werden), spülen Sie den Fenchel kalt ab und schneiden Sie ihn in halbe Ringe. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kalt ab (damit keine Schale mehr an den Möhren hängen bleibt) und schneiden sie in dünne Scheiben. Danach schälen Sie den Ingwer und ziehen den Knoblauch ab, entkernen eventuell die Chilischote (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie auch die Kerne in der Schote lassen) und schneiden die Zutaten in sehr kleine Würfel.

Anschließend geben Sie diese Zutaten zusammen in eine Pfanne mit heißem Öl und garen sie etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr. Bei Bedarf können Sie etwas Olivenöl zugeben.

Nach dem Garen schmecken Sie das Fenchel-Möhrengemüse mit Tafelsalz und Pfeffer ab und geben die Pflanzensahne dazu. Zum Schluss spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Stiele von den Stängeln und schneiden sie klein bevor Sie die gehackte Petersilie untermischen und das Gericht zum Servieren auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Schwarzwurzel:

Schwarzwurzeln gebraten

Menge: 4 Portionen

1 große Zitrone
700 Gramm Schwarzwurzeln
etwas Tafelsalz
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Petersilie, grob gehackte
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß

Spülen Sie die Zitrone gut heiß ab und ziehen Sie von der Schale feine Streifen ab. Dann stellen Sie die Zitronenstreifen beiseite, pressen die Zitrone aus und geben den Saft in einer Pfanne zu etwas kaltem Wasser.

Danach schälen Sie eine um die andere Schwarzwurzel unter fließendem kaltem Wasser, schneiden sie in 10 bis 12 Zentimeter lange Stücke und geben sie sofort das Zitronenwasser. Etwas dickere Schwarzwurzeln halbieren Sie bitte eventuell.

Nun geben Sie dem Zitronenwasser etwas Tafelsalz bei und kochen die Schwarzwurzeln darin etwa 30 bis 35 Minuten gar. Anschließend gießen Sie alles ab und lassen die Schwarzwurzeln abtropfen.

Dann erhitzen Sie in einer Bratpfanne 1 Esslöffel Olivenöl und die Zitronenschale. Die Schwarzwurzeln geben Sie jetzt bei und braten sie etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr. Kurz bevor sie fertig gebraten sind, geben Sie die kalt abgespülte, trocken geschüttelte und von den Stängeln gezupfte Petersilie bei. Nun schmecken Sie das Gericht noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab und mischen es gut durch.

Nach dem Anrichten auf vorgewärmten Tellern bestreuen Sie die gebratenen Schwarzwurzeln noch mit etwas edelsüßem Paprikapulver und servieren das Gericht dann Ihren Gästen.

Index:

Rote Bete

Seitan Stroganoff Seite 03

Rote Bete-Curry Seite 04

Gebackene Süßkartoffeln und Rote Bete mit
Linsen auf Feldsalat Seite 05

Möhren

Schoko-Nuss-Kokos-Kuchen 06

Russischer Wintersalat Seite 07

Vegane Mayonnaise Seite 08

Möhrenkuchen Seite 09

Kartoffeln

Kartoffelgratin Seite 10

Dicke Bohnen-Suppe mit Kartoffeln
und Möhren à la [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) Seite 11

Schwedische Fächerkartoffeln Seite 12

Mandel-Parmesan Seite 13

Hirse

Hirsepizza glutenfrei Seite 14

Hirse-Gemüse-Auflauf Seite 15

Brokkoli-Hirse müsli Seite 16

Soja

Sojafilets mit Gemüse und Reis Seite 17

Sommergemüse in Curry-Sojasahne Seite 18

General Tsos Tofu Seite 19

Quinoa

Quinoa-Wirsing-Auflauf Seite 20

Quinoa-Chili 1 Seite 21-22

Quinoa Curry 2 Seite 22

Amarant (Fuchsschwanz, Samen)

Veganer Amarant-Kaviar Seite 23

Schokoladen-Amarant-Riegel Seite 24

Paprika vegan gefüllt mit Amarant Seite 25

Keimlinge

Reis mit Kokosmilchgemüse Seite 26

Reines Keimlingsbrot Seite 27

Quinoa-Salat mit Spargel und Erdbeeren Seite
28-29

Weizen

Weizen-Pasteles mit
herzhafter Füllung Seite 30-31

Weizenkornbrötchen Seite 32

Hartweizengrieß-Pfannkuchen mit Himbeersorbet
Seite 33

Hafer

Haferkekse Seite 34

Gefüllter Fenchel Seite 35

Spekulatius-Malzkaffee Seite 36

Dinkel (Grünkern)

Dinkel-Hanf-Brot Seite 37

Dinkel-Zwetschgenkuchen Seite 38-39

Dinkel-Kokos-Porridge Seite 39

Buchweizen

Buchweizen-Bratlinge Seite 40

Buchweizen-Porridge Seite 41

Buchweizen-Spekulatiuspottage Seite 42

Gerste

Gersten-Salat auf türkische Art 43

Gerstensuppe 44

Eintopf mit Amaranth, Gerste und Linsen 45

Reis

Gemüsepfanne mit Kombu-
Algen und Reis Seite 46

Veganer Reis Currywurst-Style Seite 47

Vegane Currywurst-Sauce Seite 48

Gewürz-Reis Seite 49

Index:

Petersilie

Veganes Gyros mit Petersilie und Zwiebeln Seite 50
Orientalischer Auberginensalat mit Petersilie Seite 51
Zitronennudeln mit Champignons und Petersilie Seite 52

Weiße Bohnen

Veganer, weißer Bohnen-Dip mit Bärlauch und Knoblauch Seite 53
Suppe von weißen Bohnen aus Fiefhusen Seite 54-55
Vegane Mousse au Chocolat aus weißen Bohnen Seite 56

Sojabohnen

Kichererbsen-Räuchertofu-Salat mit Sojabohnen, grünen Bohnen und Avocado Seite 57
Edamame - grüne Sojabohnen Seite 58
Veganer Tempeh Seite 59-60

Kichererbsen

Kichererbsen-Curry mit Spinat und Möhre Seite 61
Vegane Kichererbsen-Curry-Salat-Wraps mit Kräutern, Erdnüssen und Rotkohl Seite 62-63
Vegane Kichererbsen-Mangold-Suppe Seite 64

Fenchel

Geschmorter Zitronenfenchel Seite 65
Veganes Zitronen-Fenchel-Risotto Seite 66
Veganes Fenchel-Karottengemüse Seite 67

Sehr geehrte Userinnen und User!

An dieser Stelle möchten wir unseren Spitzenkandidaten Jens Klingebiel aus Resse (Wedemark/Region Hannover) einmal drei Fragen stellen und diese auch veröffentlichen!

Jens Klingebiel ist der Spitzenkandidat der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und Marcus Petersen-Clausen wäre allen Wedemarkern sehr dankbar wenn Sie ihn unterstützen und bei der Bundestagswahl 2021 eine Chance geben würden!

Herr Klingebiel, warum sind Sie in der Tierschutzpartei?

Ich bin schon länger im Tierschutz aktiv und unterstütze verschiedene Vereine und Verbände. Beispielsweise, indem ich den Bau von Tierheimen in Rumänien oder Kastrationsprojekte vor Ort mitfinanziere und dafür werbe sich dort einzubringen. Ich hatte jedoch das Gefühl, dass dieses Engagement zwar eine gute und wichtige Sache ist, es aber bei Weitem nicht ausreicht, um etwas in der Gesellschaft und unserem Land zu verändern. Daher bin ich Mitglied in der Tierschutzpartei geworden, um so durch die politische Einflussnahme die Situation der Tiere hier in unserem Land entscheidend verbessern zu können.

Was würden Sie genau angehen, wenn Sie in den Bundestag gewählt werden?

Tiere werden bei uns im Moment vom Gesetzgeber her als Sachgegenstand betrachtet. Mir ist es ein großes Anliegen, dass Tiere auch rechtlich als fühlende Lebewesen anerkannt werden. Dies hätte dann nicht nur Einfluss auf die Haustiere, sondern insbesondere auch auf die Haltungsbedingungen von Nutztieren und deren Transporte. Hier ein Umdenken zu erwirken wäre mir ein großes Anliegen!

Sie haben uns nun einen Einblick in Ihr Engagement für die Tiere gegeben, die Partei trägt aber den Namen „Mensch, Umwelt, Tierschutz“. Was können Sie uns hierzu noch über sich erzählen?

Im Bereich „Mensch“ ist es mir wichtig mich auch hier für die einzusetzen, die sonst oft keine Stimme haben. Daher unterstütze ich im Privaten die Handicap-Fußballer von Hannover 96. Das ist ein tolles Angebot und es sollte mehr davon geben, bzw. dies noch prominenter gemacht werden.

Im Bereich Umwelt möchte ich sensibilisieren: Umweltschutz fängt im Kleinen an. So sammle ich beispielsweise bei jedem Spaziergang mit meinen beiden Hunden den Müll ein, der mir leider überall in der Natur begegnet. Ich hoffe jedoch, dass dies irgendwann nicht mehr nötig sein wird, da keiner mehr etwas in die Natur wirft, sondern ordnungsgemäß entsorgt.



Bild: Jens Klingebiel

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

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

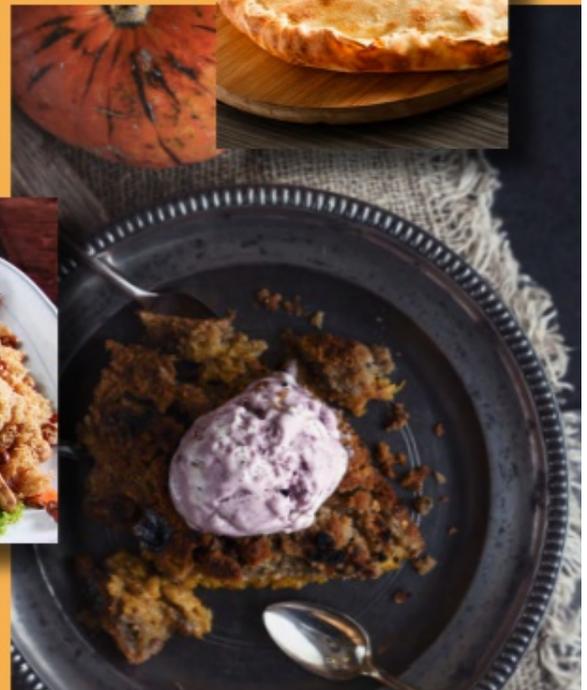
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
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

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