Achtung:

Dieses kostenlose Neurodermitis-Kochbuch wurde von einem betroffenen (kein Arzt) geschrieben! Zwar hat der Autor Marcus Petersen-Clausen die Rezepte mit seiner Hautärztin Frau Dr. med. Sepideh Mirkarimi (Ärztin in Großburgwedel/Niedersachsen) abgesprochen, wir empfehlen Ihnen aber trotzdem Ihre Ernährung bei einer Erkrankung mit einem Arzt abzusprechen!

Vegan Neurodermitis Rezepte!
von Köche-Nord.de

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2022 Köche-Nord.de

Sehr geehrte User!
Weil der Webmaster von Köche-Nord.de (und einer seiner Söhne) an Neurodermitis leidet und auch vegan ist (beziehungsweise ihn zu dieser Ernährungsform anregen möchte) hat Marcus Petersen-Clausen ein kostenloses Kochbuch für alle Neurodermitiker zusammengestellt!

Die Ernährung ist als Basis für die Therapien gegen Neurodermitis wichtig! So sollten Sie bei der Ernährung folgende Ratschläge beachten (siehe Kommentar).

- maximal 1 Glas Alkohol pro Woche (am besten gar keinen)
- maximal 1 Tasse Kaffee pro Tag
- keine Kuhmilch oder Kuhmilchprodukte
- kein Weizen
- kein Geflügel, Schweinefleisch, Fisch und Eier
- wenig Zucker
- keine Nüsse (keine Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse und andere Nüsse)
- keine Möhren, Paprika, Sellerie, Tomaten oder Soja
- keine Zitrusfrüchte
- nicht Rauchen

Insgesamt haben leider 2 bis 4% der Erwachsenen Neurodermitis. Ebenso zeigt sich, dass das Vorkommen von Neurodermitis in den letzten Jahren gestiegen ist. Männer und Frauen sind in der Regel gleich häufig betroffen.

Anders als früher vermutet wächst sich Neurodermitis leider nicht aus, sondern kann nach langen beschwerdefreien Phasen im Erwachsenen- oder sogar im Seniorenalter wieder ausbrechen. Es kommt aber natürlich auch vor, dass Neurodermitis bei Erwachsenen erstmals auftritt.

Kommentar:
Marcus Petersen-Clausen ist kein Arzt, hat nur ein Kochbuch zusammengestellt das ihm bei seiner Erkrankung hilft. Außerdem habe ich meine Hautärztin um Rat gefragt, dieses kostenlose Kochbuch von ihr absegnen lassen und mir diverse Tipps zum Thema Neurodermitis geholt. Nach der Umstellung der Ernährung konnte der Autor/Webmaster seinen Kortisoneinsatz deutlich reduzieren und kommt mit seiner Erkrankung wesentlich besser klar.

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

Inhalt:
Frühstück **Seite:** 03, Brot **Seite:** 06,
Salat **Seite:**11, Suppe **Seite:** 12,
Hauptspeise **Seite:** 15, Dessert **Seite:** 18,
Getränk **Seite:** 19, Snack **Seite:** 27,
Extra **Seite:** 27, Index **Seite:** 31

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Frühstück:

Quinoa-Haferflocken-Porridge

Menge: 2 Portionen

20 Gramm Quinoa, weiß
30 Gramm Haferflocken, zarte
400 Milliliter Wasser
nach eigenem Belieben Süßungsmittel
etwas Zimtpulver oder Vanille, nach Geschmack

Spülen Sie die Quinoa mit kaltem Wasser ab. Dann bringen Sie in einem kleinen Topf 200 Milliliter Wasser zum Kochen und fügen die Quinoa hinzu. Danach lassen Sie die Quinoa bei hoher Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln, bis diese gar ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte um damit die Quinoa gleichmäßig gar wird.

Nun fügen Sie auf kleiner Hitze die Haferflocken sowie die restlichen 200 Milliliter Wasser in den Topf hinzu und rühren die Zutaten gut um. Dann lassen Sie alles langsam (bei kleiner oder mittlerer Hitze) köcheln, bis die Haferflocken schön weich und das Porridge cremig ist.

Anschließend können Sie das Süßungsmittel und die Gewürze nach Geschmack hinzu geben.

Unser Tipp:

Servieren können Sie das Porridge mit frischen Früchten, Körnern, Mandelmus und Ahornsirup.

200 Kcal pro Portion.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Frühstück:

Chia-Pudding (Frühstück)

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Chiasamen (empfohlene Tagesmenge eines Erwachsenen ca. 15 g)
500 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), kalte, oder Fruchtsaft
½ Teelöffel Vanillepaste oder das Mark einer halben Vanilleschote
etwas Agavendicksaft zum Süßen (je nach Geschmack)
nach eigenem Belieben Früchte, frische und grob gehackte Mandeln (optional)

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Verrühren Sie die Chiasamen einfach in einer Schüssel mit der kalten Mandelmilch, der Vanillepaste und dem Agavendicksaft. Dann decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen sie für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank (am besten aber über Nacht). In dieser Zeit fangen die Samen schön an zu quellen und die Milch wird angedickt.

Unser Tipp:
Servieren können Sie den Pudding zum Beispiel mit frischen Früchten und Mandeln.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Frühstück:

Veganer Frühstückshirsebrei

Menge: 1 Portion

1 Tasse Hirse
1 Banane
etwas Zimtpulver
1 Esslöffel Aufstrich, (vegane Schokocreme, siehe Tipp)
nach eigenem Belieben Wasser

Spülen Sie die Hirse mit heißem Wasser ab, kochen Sie sie dann in der doppelten Menge Wasser in einem Topf auf und lassen Sie die Hirse etwa 10 Minuten köcheln.

Anschließend zerdrücken Sie die Banane in einem Teller mit der Gabel und geben die Hirse, den Zimt und die Schokocreme in den Teller. Zum Schluss vermischen Sie die Zutaten miteinander und servieren den Frühstückshirsebrei Ihren Gästen.

Unser Tipp:

vegane Schokocreme

Menge: 2 Portionen

35 Gramm Datteln, getrocknete ohne Stein
35 Gramm Cashewkerne
1 Esslöffel Margarine, vegane (zum Beispiel Alsan), geschmolzen
1 ½ Esslöffel Kakaopulver, entölt

Weichen Sie die Datteln und Cashewkerne in Wasser etwa 30 Minuten ein. Dann pürieren Sie die Zutaten mit etwas verbleibendem Wasser, dem Fett und dem Kakaopulver mit dem Pürierstab oder im Mixer zu einer homogenen Masse.

Je nachdem, wie fest Sie die Creme haben möchten, können Sie mehr oder weniger Wasser nehmen oder die Menge des Kakaopulvers anpassen.

Unser Tipp:

Dieses Rezept ist übrigens eine Alternative zu Nutella, die Kinder lieben es!

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Brot:

Leinsamenbrot aus Dinkelmehl

Menge: 1 Portion

300 Gramm Dinkelmehl
250 Gramm Sauerteig, selbst gemachter (siehe Tipp)
½ Würfel Hefe und 1 Prise Zucker
60 Gramm Leinsamen, geschrotet
½ Teelöffel Tafelsalz

Geben Sie das Dinkelmehl, den Leinsamen und das Tafelsalz in eine Schüssel und drücken Sie in die Mitte eine Mulde (Delle). Da geben Sie dann Sauerteig und das gegangene Hefestück (die Hefe mit warmen Wasser und einer Prise Zucker ansetzen) hinein. Nun verrühren Sie alles und kneten die Zutaten dann zu einem Teig. Sie sollten etwa 5-10 Minuten kneten. Wenn der Teig etwas klebrig ist, können Sie noch etwas Mehl dazugeben. Danach sollte der Teig etwa 20-30 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen.

Anschließend kneten Sie den Teig nochmal durch und geben ihn dann in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform auf die Sie einen Topfdeckel setzen. In der Form lassen Sie bitte den Teig nochmal etwa 15-20 Minuten an einem warmen Ort gehen (mit dem Deckel abgedeckt) und schieben dann die Backform in den heißen Backofen. Das Brot backen Sie jetzt etwa 60 Minuten bei 200 Grad Celsius. Nach etwa 45 Minuten nehmen Sie den Deckel der Backform ab, damit das Brot schön braun wird.

Unser Tipp:

Sauerteig

Menge: 1 Portion

350 Gramm Dinkelmehl (Type 630, 812 oder 1050)
350 Milliliter Wasser, lauwarmes

Bitte beachten Sie unbedingt, je höher die Typzahl des Mehles um so mehr Wasser brauchen Sie.
Wenn der Sauerteig zu fest ist, können Sie einfach so viel Wasser hinzugeben bis der Teig schön waffelteigartig ist!

Der Sauerteig sollte bei der Herstellung immer abgedeckt an einem warmen Ort ruhen, nicht anders eigentlich als die Hefe. Es darf aber nicht wärmer als 40 Grad Celsius sein, am besten sind Temperaturen von 30-35 Grad Celsius geeignet, aber auch 25 Grad Celsius sind vertretbar (hier braucht die Säuerung nur etwas länger beziehungsweise sie geht langsamer voran)

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Fortsetzung: Sauerteig

Wenn Sie Brot mit Sauerteig backen, brauchen Sie keine Hefe mehr. Nur wenn er ganz frisch ist, brauchen Sie für die ersten Brote ein bisschen Hefe, da der "frische" Sauerteig noch nicht so triebstark ist wie älterer Sauerteig.

Wir haben das Rezept so gemacht, dass wir nach jedem Mal 5 Gramm frische Hefe weniger genommen haben, also erst 20 Gramm, dann 15 Gramm, dann 10 Gramm, dann 5 Gramm und am Ende brauchten wir keinerlei Hefe mehr. Sie können es auch ruhig von Anfang an ohne Hefe versuchen, Sie sollten dann aber nicht zu enttäuscht sein, falls das Brot nicht so aufgegangen ist, wie Sie es sich wünschen.

Durch das versäuern des Teiges bilden sich übrigens Gase, die vollkommen ausreichen, um das Brot schön aufgehen zu lassen.

Die Herstellung des Sauerteiges erfolgt in 5 Schritten und dauert genau 5 Tage. Der Teig sollte immer waffelteigartig von der Konsistenz her sein. In diesen 5 Tagen wird der Teig heftig gären beziehungsweise kräftig mit Blubbern anfangen, daher sollten Sie unbedingt eine große Schüssel verwenden, etwa 4 Liter sollte diese mindestens fassen.

1. Tag:
100 Gramm Dinkelmehl mit 100 Milliliter lauwarmem Wasser in einer sehr großen Schüssel mischen und mit einem Teller oder einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einen warmen Ort stellen. Nach 12 Stunden rühren Sie den Teig kurz mit einem Holzlöffel um und lassen ihn wieder ruhen.

2. Tag:
nach weiteren 12 Stunden geben Sie nun 50 Gramm Mehl und 50 Milliliter lauwarmes Wasser zum Teig und rühren kräftig um; dann decken Sie den Teig wieder ab und geben ihn zurück an den warmen Ort. Diesmal lassen Sie den Teig 24 Stunden ruhen.

Hier sollte langsam, aber gut die Verhefung einsetzen. Je nach Temperatur kann dies aber leider auch etwas länger dauern. Sie können die Verhefung gut riechen; es kann übrigens etwas unangenehm riechen, säuerlich etwas nach Essig riechend, was aber gewollt, und nicht schlimm ist. Dieser Geruch wird nach einigen Tagen schwächer.

3. Tag:
nach den 24 Stunden geben Sie nun wieder 100 Gramm Mehl und 100 Milliliter lauwarmes Wasser zum Teig und rühren die Zutaten wieder kräftig um. Die Schüssel decken Sie danach wieder ab und stellen sie wieder zurück an den warmen Ort. Den Teig rühren Sie diesmal wieder nach 12 Stunden stark und lassen ihn dann wieder abgedeckt ruhen.

4. Tag:
nach weiteren 12 Stunden geben Sie wieder 100 Gramm Mehl und 100 Milliliter lauwarmes Wasser zum Teig und rühren den Teig wie immer kräftig um. Anschließend stellen Sie den Teig wieder abgedeckt zurück an den warmen Ort und lassen ihn noch einmal 24 Stunden ruhen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Fortsetzung: Sauerteig

5. Tag:
Zum Schluss können Sie den Sauerteig verbacken.

Der Teig ist bei richtiger Lagerung unbegrenzt haltbar. Es reicht, wenn Sie gut 50 Gramm Sauerteig aufbewahren, haben Sie aber mehr übrig, ist dies auch in Ordnung.

Füllen Sie das so genannte Anstellgut jetzt in eine Box ab und verschließen Sie diese mit einem Deckel. Wenn Sie nur selten backen, können Sie den Sauerteig gut mit Folie abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Hier sollten Sie aber beachten, wenn Sie den Sauerteig länger als 1 Woche nicht zum Backen benötigt, dass dieser gefüttert werden muss. Hierzu reichen etwa 1 Esslöffel Mehl und 1 Esslöffel Wasser (so machen wir dies immer), kräftig rühren und wieder dann gut verschließen.

Wollen Sie wieder ein Brot backen ist es am besten, den Sauerteig in einer 3 Stufen-Führung wieder zu reaktivieren:

1. Stufe:
Es werden hier 100 Gramm Mehl mit 100 Milliliter lauwarmem Wasser zu einem weichen Teig verknetet und zu den etwa 50-100 Gramm Anstellgut gegeben. Wie immer sollte Sie hier mit einem Holzlöffel rühren und die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Den Teig lassen Sie dann wieder an einem warmen Ort ruhen, etwa 6 Stunden reichen aus.

2. Stufe:
Nach den 6 Stunden geben Sie zu dem Sauerteig weitere 100 Gramm Mehl und verrühren es mit 75 Milliliter lauwarmem Wasser. Dann decken Sie den Teig wieder mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn an einem warmen Ort gute 6 Stunden ruhen.

3. Stufe:
als letztes geben Sie wieder 100 Gramm Mehl und 100 Milliliter lauwarmes Wasser dazu und verrühren die Zutaten kräftig. Diesmal lassen Sie den Teig abgedeckt etwa 12 Stunden am warmen Ort ruhen.

Nun ist der Sauerteig fertig und kann verbacken werden.

Es klingt kompliziert, aber bitte haben Sie keine Angst, es ist sehr einfach einen Sauerteig herzustellen und der bessere Geschmack des Brotes sowie die längere Haltbarkeit und Frische werden es Ihnen danken!

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Brot:

Vegane Dinkelbrötchen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Dinkelvollkornmehl
1 Paket Trockenhefe
350 Milliliter Wasser, lauwarm
1 Teelöffel Tafelsalz
nach eigenem Belieben Sesam oder Leinsamen

Außerdem:
etwas Backpapier

Vermengen Sie das Mehl mit der in etwas warmen Wasser eingeweichten Hefe und dem Tafelsalz. Danach geben Sie die 300 Milliliter Wasser dazu und kneten den Teig mit einem Knethaken gut durch. Anschließend decken Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen, zum Beispiel auf der Heizung oder im 40 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) warmen Backofen.

Nun formen Sie aus dem Teig 16 Kugeln und legen diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Dann lassen Sie den Teig nochmals 5 Minuten ruhen.

Danach bestreuen Sie die Brötchen mit Sesam und/oder Leinsamen und backen die Brötchen mit einer kleinen Schüssel Wasser bei 250 Grad Celsius etwa 25 Minuten goldgelb.

Unser Tipp:
Frisch schmecken die Brötchen am besten, Sie können sie aber auch gut einfrieren.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Brot:

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
1/2 Teelöffel Zucker
12 Gramm Trockenhefe
480 Milliliter Wasser, lauwarm

Vermischen 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. Danach lassen Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch etwa 60 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Nun heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius vor.

Dann halbieren Sie den Teig und kneten ihn mit etwas Mehl an. Danach geben Sie den Teig in zwei Kaiserkuchenformen, lassen die Brote nochmals etwa 15 Minuten abgedeckt gehen und backen sie anschließend etwa 15 Minuten. Den Backofen schalten Sie nun auf 180 Grad Celsius und backen die Brote weitere 30 Minuten.

Unser Tipp:

Das Brot ist übrigens fertig, wenn es sich beim Draufklopfen hohl anhört.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Herbstsalat

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Linsen, braun
250 Gramm Kürbis, (Hokkaido-)
½ Stück Ingwer, (etwa 1 Zentimeter, daumendick)
2 Lauchzwiebeln, dünn
2 Esslöffel Apfelessig
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Dinkelsirup
1 ½ Esslöffel Kürbiskernöl
½ Handvoll Kürbiskerne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zitronenpfeffer

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Garen Sie die Linsen in der 3-fachen Menge Wasser. Dann spülen Sie den Kürbis mit kaltem Wasser ab und schneiden ihn am besten in möglichst gleich große Würfel. Danach braten Sie die Kürbisstücke in einem Topf unter mehrmaligem Rühren in etwas heißem Pflanzenöl etwa 5 Minuten an. Der Kürbis sollte möglichst noch bissfest sein, abgeschmeckt wird er mit Tafelsalz und Pfeffer. Anschließend halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in Ringe, das Grüne können Sie ebenfalls verwenden. Nun schälen Sie das Ingwerstück mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden es klein.

Dann verrühren Sie den Essig, das Olivenöl, das Tafelsalz, den Zitronenpfeffer und den Dinkelsirup in einer Schüssel zu einem Dressing.

Danach gießen Sie die gegarten Linsen durch ein Sieb ab und spülen sie mit kaltem Wasser ab (damit die Linsen nicht weiter garen). Jetzt vermengen Sie alle Zutaten, außer den Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl, mit dem Dressing. Die Kürbiskerne vermengen Sie bitte mit dem Kürbisöl in einer weiteren Schüssel und geben sie als Topping vor dem Servieren auf den Salat oder rühren sie unter.

Vor dem Servieren lassen Sie den Salat bitte 60 Minuten mit Folie abgedeckt durchziehen lassen. Noch besser wird der Salat übrigens wenn Sie ihn über Nacht im Kühlschrank stellen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe:

Kartoffel-Gemüsesuppe mit Kokosmilch

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Knolle Fenchel
1 Rettich, schwarz
1 Stange Lauch/Porree
1 kleine Zwiebel
½ Dose Kokosmilch
1 Liter Wasser
3 Lorbeerblätter
1 Gemüsebrühwürfel
etwas Gemüsebrühe, gekörnte (klare Suppe von Rapunzel)

Schneiden Sie alle kalt abgespülten Gemüsesorten in kleine Würfel schneiden. Beim Lauch müssen Sie ihn einmal halbieren, den Lauch in der Mitte ausspülen (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde), danach schneiden Sie ihn mit dem Grün in Scheiben. Danach bringen Sie das Wasser mit dem Gemüsebrühwürfel in einem Topf zum Kochen und fügen den Lorbeer hinzu.

Nun lassen Sie das Gemüse etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dann geben Sie die Kokosmilch hinzu und lassen die Zutaten weitere 10 Minuten köcheln. Nach der Garzeit schmecken Sie die Suppe ab und würzen sie bei Bedarf mit etwas gekörnter Gemüsebrühe teelöffelweise nach.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe:

Seitan-Burger mit Rote Bete und Ofenkartoffeln

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Seitanmehl (Seitanfix)
2 Esslöffel Kichererbsenmehl
4 Esslöffel Hefeflocken
2 Esslöffel Röstzwiebeln
2 Teelöffel Zwiebelpulver
2 Teelöffel Knoblauchpulver
4 Esslöffel Hafersauce
3 Esslöffel Flüssigrauch (Liquid Smoke)
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Cayennepfeffer
500 Gramm Rote Bete, gegart (siehe Tipp)
300 Milliliter Gemüsebrühe

Außerdem:
4 Burgerbrötchen

Für den Belag:
etwas Ketchup
etwas süßer Senf
1 Zwiebeln in Scheiben
ein paar Salatblätter

Für die Kartoffeln:
1.000 Gramm Kartoffeln (festkochend)
4 Esslöffel Polentagrieß
4 Esslöffel Pflanzenöl
2 Esslöffel Thymian
2 Esslöffel Tafelsalz
2 Esslöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Pürieren Sie die Hafersauce in einer Schüssel mit dem Liquid Smoke, Olivenöl, Pfeffer, Tafelsalz, Cayennepfeffer und der Rote Bete im Mixer zu einer glatten Masse. Dann vermischen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe:

Fortsetzung: Seitan-Burger mit Rote Bete und Ofenkartoffeln

Danach vermengen Sie das Seitanfix, das Kichererbsenmehl, die Hefeflocken, die Röstzwiebeln, das Zwiebel- und Knoblauchpulver in einer weiteren Schüssel. Danach rühren Sie die Rote Bete-Masse mit dem Stiel einer Holzkelle unter. Sollte der Seitanteig noch etwas zu flüssig sein, können Sie etwas mehr Seitanpulver hinzugeben und unterrühren, bis ein elastischer, formbarer Teig entstanden ist.

Aus dem Teig 6 formen Sie bitte flache Burger und garen sie in einem Dünstaufsatz etwa 45 Minuten lang im Wasserdampf. Zwischendurch müssen Sie die Burger bitte einmal wenden. Anschließend lassen Sie die Burger kurz auf einem Teller abkühlen und ausdünsten und braten sie dann in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl knusprig an.

Nun halbieren Sie die Burgerbrötchen. Die Unterseite bestreichen Sie bitte mit dem süßem Senf und belegen sie mit kalt abgespülten und kurz trocken geschütteltem Salat. Darauf geben Sie die Zwiebelringe und den Burger. Die Oberseite der Brötchen bestreichen Sie dann mit Ketchup und setzen sie auf den Burger.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie in Achtel. Jetzt spülen Sie die Kartoffeln im Topf mit kaltem Wasser aus bis das Wasser klar ist. Das Wasser gießen Sie bitte durch ein Sieb ab und lassen die Kartoffelspalten auf einem sauberen Küchenhandtuch abtropfen. Dann mischen Sie die restlichen Zutaten zusammen mit den Kartoffelspalten in einer Schüssel. Der Polentagrieß sorgt übrigens dafür, dass die Kartoffeln schön knusprig werden.

Zum Schluss backen Sie die Seitan-Burger im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30 Minuten lang und servieren sie dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Rote Bete im Backofen gegart

Menge: 1 Portion

6 Kugeln Rote Bete, frisch, ungeschält

Außerdem:
etwas Alufolie

Die 6 Kugeln Rote Bete wickeln Sie in die Folie oder legen sie in eine Glasform. Dann garen Sie die Bete im Backofen bei etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 60-90 Minuten. Nach dem Backen lassen Sie die Rote Bete etwas abkühlen, pellen sie und verarbeiten sie weiter.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Topinambur, gebraten

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Topinambur
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Zehen Knoblauch, gehackt, je nach Gusto

Außerdem: (für Variationen, optional)
2 Esslöffel Salbeiblätter, gehackt
2 Esslöffel Petersilie, gehackt

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius vor.

Dann putzen Sie die Topinambur, tupfen die Feuchtigkeit ab und schneiden sie in 1 Zentimeter dicke Scheiben. Danach geben Sie das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne und braten die Topinamburscheiben in heißem Olivenöl bei großer Hitze beidseitig goldbraun an. Anschließend braten Sie bitte bei mittlerer bis geringer Hitze weiter. Nach etwa 15 Minuten füllen Sie die Topinambur in eine flache Auflaufform mitsamt dem Öl um und streuen den abgezogenen und gehackten Knoblauch darüber. Danach salzen und pfeffern Sie die Zutaten und garen sie weitere 10 Minuten im Backofen. Jetzt schmecken Sie das Gericht mit den Gewürzen ab und servieren es Ihren Gästen.

Variationen:
Zusätzlich können Sie 2 Esslöffel Salbei zusammen mit Knoblauch über das Bratgut geben. Danach arbeiten Sie bitte wie oben weiter.

Nun geben Sie dickere Scheiben in einer Pfanne und braten sie etwa 10 bis 15 Minuten mit Tafelsalz und Pfeffer goldbraun. Danach geben Sie den abgezogenen und in Scheiben geschnittenen Knoblauch in den letzten 5 Minuten dazu und würzen das Gericht vor dem Servieren mit Tafelsalz und Pfeffer.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Hirse-Frikadellen (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Hirse
1.500 Milliliter Wasser
2 Esslöffel Dinkelvollkornmehl
2 Zwiebeln
etwas Salbei, oder andere Kräuter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Speiseöl

Geben Sie die Hirse mit dem Wasser und einem halben Teelöffel Tafelsalz in einen Topf, bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen Sie sie etwa 30 Minuten ausquellen. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser hinzugeben.

Sobald die Hirse das Wasser aufgenommen hat und weich gekocht ist, vermischen Sie bitte alle Zutaten. Dann würzen Sie das Gericht mit Salbei oder bei Bedarf auch mit anderen Kräutern und Tafelsalz und Pfeffer nach Geschmack.

Anschließend formen Sie die Zutaten zu Frikadellen und braten sie in einer Pfanne mit heißem Speiseöl von beiden Seiten goldbraun.

Unser Tipp:
Als Beilage servieren wir zum Beispiel Avocadocreme.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Gefüllte Süßkartoffeln mit grünem Spargel

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Süßkartoffeln
1.000 Gramm Spargel, grün
2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Kräuter, gemischte, frisch oder Tiefkühlware
2 kleine Zucchini
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Olivenöl
nach eigenem Belieben Chiliflocken

Außerdem:
etwas veganen Quark (Firma Alpro)

Spülen Sie die Süßkartoffeln mit kaltem Wasser ab und kochen Sie sie etwa 20 Minuten in einem Topf mit Salzwasser bedeckt. Die Kartoffeln müssen übrigens so weich sein, dass man sie gut auslöffeln kann.

Während des Kochens ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, spülen die Zucchini mit kaltem Wasser ab, befreien sie vom Stielansatz und schneiden alle drei Zutaten in sehr feine Würfel. Danach mischen Sie die Zutaten in einer Schüssel und würzen sie mit Tafelsalz und Pfeffer. Nach Bedarf können Sie auch ein paar Chiliflocken dazugeben.

Den grünen Spargel spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab und entfernen die holzigen Enden. Dann geben Sie das Olivenöl in eine Pfanne, erhitzen es und fügen die Kräuter, das Tafelsalz und den Pfeffer hinzu. Anschließend geben Sie alles Zutaten in eine Auflaufform und lassen die Stangen etwas ziehen.

Wenn die Süßkartoffeln schön weich gekocht sind, halbieren Sie diese und schaben mit einem Esslöffel das Innere aus. Dabei lassen Sie bitte einen kleinen Rand stehen.

Die Süßkartoffelmasse vermischen Sie jetzt mit Knoblauch, Zwiebeln und Zucchini. Dann füllen Sie die Masse in die Süßkartoffelhälften und geben die Kartoffelhälften zu dem Spargel in die Auflaufform.

Jetzt backen Sie das Gericht im auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten. Danach können Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:
Als Beilage servieren wir immer einen Klecks Quarkersatz.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Dessert:

Veganer Bratapfel (low carb, low fat)

Menge: 1 Portion

1 Apfel (Boskoop)
15 Gramm Haferflocken
15 Gramm Proteinpulver, veganes
10 Gramm Rosinen
10 Gramm Agavendicksaft
etwas Zimtpulver

Höhlen Sie den mit kaltem Wasser abgespülten Apfel in der Mitte aus. Dann mischen Sie alle restlichen Zutaten in einer Schüssel und füllen sie in den Apfel.

Danach setzen Sie den Apfel auf ein Backblech oder in eine Auflaufform und backen ihn im Backofen bei 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten, bis der Apfel goldbraun ist.

Zum Schluss können Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Dessert:

Nicecream mit Banane

Menge: 4 Portionen

3 Bananen, gefroren, in Scheiben geschnitten
etwas Mandelmilch (Mandeldrink) oder Kokosmilch
eventuell Früchte zum Pürieren und als Topping

Für das Topping:
ein paar Kekse oder vegane Schokolade

Schneiden Sie die abgezogenen Bananen in Scheiben und legen Sie sie in eine Schale für mindestens 3-4 Stunden in den Gefrierschrank.

Dann geben Sie die gefrorenen Bananen mit der Mandelmilch in eine Mixschüssel, wir nehmen auch gerne Hafermilch weil wir finden, das gibt noch einen besseren Geschmack. Die Masse mixen Sie nun mindestens 3 Minuten zu einer cremigen und sämigen Eiscreme.

Anschließend können Sie die Nicecream mit Toppings nach Ihrer Wahl bestücken und direkt servieren.

Unsere Tipps:

Sehr zu empfehlen sind für das Topping Oreos und/oder vegane Schokolade.
Wenn Sie es lieber fruchtig mögen, können Sie natürlich gerne vor dem Mixen ein paar Früchte hinzugeben.

Werbung:

Getränk:

Wildkräuter-Obst-Smoothie

Menge: 4 Portionen

70 Gramm Giersch
4 Stiele Brennnesseln
1 Apfel (Boskoop)
1 Banane
3 Datteln
1 Stück Ingwer (etwa 2 Zentimeter)
400 Milliliter Wasser
eventuell Agavendicksaft

Außerdem:
ein Paar Einweghandschuhe

Spülen Sie den frisch gepflückten Giersch sowie Brennnesseln (mit den Handschuhen) mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Wildkräuter in einem Sieb gut abtropfen. Danach geben Sie den Giersch mit den Stielen und den Brennnesselblättern in einen Mixer. Den Apfel, die Banane, die Datteln und den Ingwer schneiden Sie nun klein und geben die Zutaten ebenfalls in den Mixer. Danach geben Sie bitte je nach Belieben und Konsistenzwunsch 400-500 Milliliter kaltes Wasser hinzu und mixen die Zutaten durch.

Unsere Tipps:
Dieses Getränk ist ein köstlicher und sehr gesunder Smoothie, der viele Vitamine und Spurenelemente wie Eisen, Kupfer, Mangan und Kalium enthält. Zu bevorzugen sind natürlich vor allem die kleineren, jungen Pflanzen.

Wenn Sie es etwas süßer mögen, geben Sie etwas Agavendicksaft dazu.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Kräuter-Salat-Smoothie mit Banane, Stachelbeere und Ananas

Menge: 2 Portionen

1 Banane
1 Ananas - Stielansatz
1 Tasse Stachelbeeren
1 Handvoll Blattsalat
4 Blätter Salbei
1 Blatt Liebstöckel
8 Blätter Estragon
8 Blätter Ysop
6 Blätter Pfefferminze
nach eigenem Belieben Wasser

Als erstes spülen Sie den Blattsalat mit kaltem Wasser ab und lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen.

Dann schneiden Sie von der Ananas den Stielansatz in Stücke (das Ananasfruchtfleisch können Sie für andere Dinge verwenden). Danach schälen Sie die Banane und schneiden sie in 2-4 Stücke. Dann spülen Sie die Salatblätter mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb gut abtropfen.

Nun geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und füllen sie bis zur 1-Liter-Marke mit kaltem Wasser auf. Anschließend mixen Sie das Getränk etwa 2 Minuten bei höchster Leistung und servieren es zum Schluss sofort Ihren Gästen.

Unser Tipp:
Dieser Smoothie ist eine wahre Geschmacksexplosion.

Wichtig:
Verwenden Sie bitte nicht zu viel Liebstöckel, mit einem Blatt meinen wir nicht alle Blätter, die an einem Stängel sind, sondern wirklich nur 1-2 Blättchen (Teilblätter).

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Grüner Smoothie "Kräuter-Knoblauch"

Menge: 4 Portionen

25 Gramm Blätter (Kohlrabiblätter)
1 Birne
1 Tamarinde
2 Blätter Minze
1 Blatt Salbei
2 Blätter Estragon
1 Zweig Thymian (Zweigspitze)
2 Blätter Basilikum
1 Zweig Ysop (Zweigspitze)
1 Blatt Zitronenmelisse
2 Blätter Koriandergrün
1 Teelöffel Zimtpulver
etwas Kardamompulver
nach eigenem Belieben Wasser

Trennen Sie die guten Blattteile von den Kohlrabiblättern ab (also ohne die festen Blattadern), spülen Sie 1 Birne mit kaltem Wasser ab, entkernen Sie sie und schneiden Sie die Birne in grobe Stücke.

Danach schälen Sie die Tamarinde und schneiden eine Scheibe ab. Das ist Geschmackssache, hier mögen wir die Schale nicht.

Nun geben Sie all diese Zutaten zusammen mit den Kräutern und den Gewürzen in einen Mixer. Anschließend füllen Sie sie mit kaltem Wasser bis zur 1-Liter-Marke auf und mixen das Getränk auf höchster Stufe etwa 2 Minuten. Zum Schluss servieren Sie den Smoothie Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Wilder August

Menge: 2 Portionen

4 Handvoll Kornelkirschen
einige Holunderbeeren, gezupfte Beeren einer großen Dolde
4 Blätter Löwenzahn
2 Handvoll Giersch
2 Handvoll Brunnenkresse
4 Stiele Brennnesseln, junge Triebe
150 Milliliter Wasser

Außerdem:
ein Paar Einweghandschuhe

Übergießen Sie die Brennnesselstiele mit heißem Wasser (arbeiten Sie bitte dabei mit den Handschuhen) und spülen Sie alle Zutaten mit kaltem Wasser ab. Danach geben Sie die Holunderbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen).

Die Kornelkirschen entsteinen Sie jetzt bitte, zupfen die Holunderbeeren von der Dolde und schneiden die Wildkräuter klein. Dann geben Sie die Zutaten in einen Rührbecher, fügen das kalte Wasser hinzu und pürieren das Ganze mit einem Pürierstab.

Zum Schluss servieren Sie die Vitamin- und Mineralstoffbombe Ihren Gästen frisch.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Sour Purple Smoothie

Menge: 4 Portionen

2 Gläser Vogelmiere oder Giersch, klein geschnitten
2 Gläser Taubnessel-Blätter, frische
4 Gläser Wasser
2 Gläser Himbeeren
2 Gläser Heidelbeeren oder Waldbeeren
2 Bananen
2 Kiwis
1 Avocado

Geben Sie zuerst die Vogelmiere und das kalte Wasser in einen Mixer. Da unser Mixer sie nicht komplett klein kriegt, streichen wir das Mus durch ein Sieb, geben dann die Taubnesselblätter dazu und mixen die Zutaten solange, bis alles relativ homogen aussieht.

Danach geben Sie die restlichen Zutaten dazu. Wenn die Beeren gefroren sind, haben Sie gleich noch eine angenehme Frische, ansonsten können auch die Bananen gefroren sein.

Unsere Tipps:
Wenn die Kräuter gerade nicht zur Hand sind, können Sie natürlich Giersch, Brennnesseln oder einfach 2 Gläser frischen Spinat nehmen.

Der Smoothie hält sich bis zu 3 Tagen abgedeckt im Kühlschrank, aber frisch ist er natürlich am köstlichsten.

Wenn Sie frische Himbeeren verwenden, geben Sie sie bitte in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen (das ist die schonendste Methode, Beeren zu waschen).

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Smoothie "Anthocyan-Bombe"

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Erdbeeren, geputzt
400 Gramm Himbeeren, geputzt
400 Gramm Stachelbeeren, rot, geputzt
400 Gramm Kirschen, zum Beispiel Knabberkirschen oder schwarze Herzkirschen, geputzt, entsteint
12 Limetten
800 Gramm Gartenkräuter, gemischt, zum Beispiel Melisse, Gänseblümchen, Giersch, Vogelmiere und Eberraute
12 Kapuzinerkresseblüten
4 Tassen Wasser

Pressen Sie die Limetten aus und pürieren Sie den Saft gründlich zusammen mit den anderen Zutaten.

Unser Tipp:
Um die Beeren zu waschen geben Sie bitte erst die Erdbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen sie gut abtropfen. Danach machen Sie bitte das Gleiche mit den Himbeeren und den Stachelbeeren (das ist die schonendste Methode, Beeren zu waschen).

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Snack:

Kichererbsen-Snack

Menge: 3 Portionen

200 Gramm Kichererbsen, aus der Dose oder einem Glas
etwas Speiseöl, (geschmacksneutrales), zum Beispiel Raps- oder Sonnenblumenöl
½ Teelöffel Tafelsalz
½ Teelöffel Cayennepfeffer, oder. Chilipulver
½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
½ Teelöffel Paprikapulver, edelsüß, alternativ rosenscharf
½ Teelöffel Knoblauchgranulat, alternativ frischer Knoblauch

Außerdem:
etwas Backpapier

Es gibt mindestens drei gute Gründe warum Sie diesen Snack probieren sollten:
1. er ist köstlich und sehr beliebt
2. er ist low carb und
3. er ist vegan.
Außerdem ist die Zubereitung auch noch äußerst einfach. Auf jeden Fall ist dieser Snack eine gelungene Alternative zu den herkömmlichen Knabbereien.

Geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen Sie sie unter kaltem Wasser gründlich ab und lassen Sie sie gut abtropfen.

Dann geben Sie die Kichererbsen auf ein Geschirrtuch, breiten sie aus, bedecken die Kichererbsen mit einem Küchentuch und lassen sie etwa 30 Minuten trocknen.

Danach legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus und verteilen die getrockneten Kichererbsen so darauf, dass sie nicht übereinander liegen.

Nun geben Sie die Kichererbsen in den Backofen und backen sie bei 190 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze oder Umluft 175 Grad Celsius) für etwa 30 bis 35 Minuten. Dabei öffnen Sie nach jeweils 10 Minuten die Backofentür und rütteln am Backblech beziehungsweise wenden die Kichererbsen mit einem Pfannenwender etwas. Am Ende des Backvorgangs sollen die Kichererbsen leicht gebräunt und knusprig sein.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Snack:

Fortsetzung: Kichererbsen-Snack

Als nächstes bereiten Sie die Gewürzmischung zu. Dazu geben Sie in eine Schüssel je einen Teelöffel vom Cayennepfeffer beziehungsweise Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat und Tafelsalz und vermischen die Zutaten gut miteinander.

Die fertig gebackenen Kichererbsen geben Sie anschließend in eine Schüssel und beträufeln sie mit einigen Tropfen Speiseöl. Dann rühren Sie die Kichererbsen gut durch, so dass sie rundherum mit einem dünnen Ölfilm überzogen sind.

Dann geben Sie die immer noch warmen Kichererbsen in die Gewürzmischung und wälzen beziehungsweise rühren die Zutaten gut durch, bis sich die Gewürzmischung so ziemlich gleichmäßig verteilt hat. Danach lassen Sie den Snack auf Zimmertemperatur abkühlen und servieren ihn Ihren Gästen.

Hinweis:
Je nach Geschmack können die Gewürze auch variiert werden.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Extra:

Avocado-Feta-Creme

Menge: 3 Portionen

1 ½ Avocados
½ Becher Crème Vega
1 Portion veganer Feta-Käse (siehe Tipp)
1 Tamarinde
1 ½ Zehen Knoblauch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:
eventuell etwas Klarsichtfolie

Halbieren Sie die Avocados, kratzen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus und pürieren Sie es mit der geschälten und zerkleinerten Tamarinde in einem Mixer. Dann zerdrücken Sie den veganen Feta-Käse in einer Schüssel mit einer Gabel und vermischen ihn mit der Creme Vega sowie den abgezogenen, gewürfelten und zerdrückten Knoblauchzehen. Danach geben Sie die letzten Zutaten mit in den Mixer, pürieren alles miteinander und schmecken die Creme mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Hinweis:
Seien Sie bitte vorsichtig mit dem Salz, weil der vegane Feta-Käse schon gesalzen ist. Wir lassen die Creme übrigens gerne einen Tag mit Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Unser Tipp:

veganer Feta-Käse

Menge: 2 kleine Mandel-Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln
2 kleine Knoblauchzehen
2 Tamarinde
3 Esslöffel Olivenöl
100 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch und die Tamarinde schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles etwa 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Danach teilen Sie die Masse auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Nun backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz etwa 4-5 Tage lang aufbewahren.

Ein weiterer Tipp:
Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

Werbung:

Extra:

Oliven Dip
zu Pellkartoffeln, zum Dippen von Gemüsestreifen oder als Brotaufstrich

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Oliven, grün und entsteint
1 Knoblauchzehen
100 Gramm Mandeln, gemahlen
2 Esslöffel Petersilie, fein gehackt
1 Esslöffel Weißweinessig
80 Milliliter Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zucker

Ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden Sie ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel und pürieren Sie die Oliven sowie den Knoblauch in Olivenöl und Essig. Dann rühren Sie die Mandeln und die fein gehackte Petersilie unter und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz sowie Pfeffer ab. Eventuell können Sie eine Prise Zucker hinzufügen.

Werbung:

https://growmytree.com/products/11-baume-pflanzen

Frühstück:
Quinoa-Haferflocken-Porridge **Seite:** 03
Chia-Pudding (Frühstück) **Seite:** 04
Veganer Frühstückshirsebrei **Seite:** 05
vegane Schokocreme **Seite:** 05

Brot:
Leinsamenbrot aus Dinkelmehl **Seite:** 06
Sauerteig **Seite:** 06-08
Vegane Dinkelbrötchen **Seite:** 09
Dinkel-Hanf-Brot **Seite:** 10

Salat:
Herbstsalat **Seite:** 11

Suppe:
Kartoffel-Gemüsesuppe mit Kokosmilch **Seite:** 12
Seitan-Burger mit Rote Bete und Ofenkartoffeln **Seite:** 13-14
Rote Bete im Backofen gegart **Seite:** 14

Hauptspeise:
Topinambur, gebraten **Seite:** 15
Hirse-Frikadellen (vegan) **Seite:** 16
Gefüllte Süßkartoffeln mit grünem Spargel **Seite:** 17

Dessert:
Veganer Bratapfel (low carb, low fat) **Seite:** 18
Nicecream mit Banane **Seite:** 19

Getränk:
Wildkräuter-Obst-Smoothie **Seite:** 20
Kräuter-Salat-Smoothie mit Banane, Stachelbeere und Ananas **Seite:** 21
Grüner Smoothie "Kräuter-Knoblauch" **Seite:** 22
Wilder August **Seite:** 23
Sour Purple Smoothie **Seite:** 24
Smoothie "Anthocyan-Bombe" **Seite:** 25

Snack:
Kichererbsen-Snack **Seite:** 26-27

Extra:
Avocado-Feta-Creme **Seite:** 28
veganer Feta-Käse **Seite:** 29
Oliven Dip **Seite:** 30

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 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.köche-nord.de
Koch.Mellendorf/