

Achtung!

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Calciummangel 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 Calcium enthalten ist)!

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



Bild: grüne Bohnen

Vitamin A Kochbuch
von [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de)



Imprint:

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

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

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

Vorwort:

Sehr geehrte User!

In diesem Kochbuch möchte ich Ihnen Kochrezepte gegen einen Vitamin-A-Mangel mit auf den Weg geben. Ein Vitamin-A-Mangel entsteht durch inadäquate Zufuhr, Malabsorption von Fett oder Leberschäden. Er schwächt das Immunsystem und die Hämatopoese und führt zu Hautrötungen sowie typischen Augenschäden (z. B. Xerophthalmie, Nachtblindheit).

Bei chronischen Erkrankungen kann es zu einem sekundären Vitamin-A-Mangel kommen. In erster Linie sind dies Erkrankungen bei denen die Fettverdauung und -aufnahme gestört ist, wie beispielsweise entzündliche Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn), Lebererkrankungen oder Störungen der Bauchspeicheldrüse.

Vitamin A ist überaus wichtig für die Sehfunktion und verhindert Nachtblindheit. Ein Mangel spielt vermutlich auch bei der Entstehung des Grauen Stars und der Altersbedingten Makuladegeneration (AMD) eine Rolle. Bei Retinitis pigmentosa wird eine langandauernde Therapie mit Vitamin A empfohlen.

Vitamine A, D, K und E sollten immer während einer Mahlzeit eingenommen werden, da der Körper sie sonst nicht gut aufnehmen kann.

Achtung:

Der dauerhafte Konsum hoher Dosen von Vitamin A kann zu Leberschäden führen. Dies kann auch Geburtsfehler beim Fötus verursachen. Zu den später auftretenden Symptomen zählen starke Kopfschmerzen und allgemeine Schwäche. Knochen- und Gelenkschmerzen sind besonders bei Kindern häufig.

Bitte beachten Sie:

Beta-Carotin (β -Carotin, auchg Provitamin A genannt) ist ein fettlöslich Vitamin weshalb Sie beim konsumieren dieses Vitamins zum Beispiel 1 Esslöffel Speiseöl schlucken sollten (ansonsten scheidet Ihr Körper dieses Vitamin ungenutzt aus)! Fetlösliche Vitamine sind die Vitamine EDK und A sowie die Vitamine EDK sowie A und Beta-Carotin (β -Carotin).

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.Koeche-Nord.de

Inhalt:

Möhren **Seite:** 04-05
Kürbis **Seite:** 06
Aprikosen **Seite:** 07
Grünkohl **Seite:** 08-09
Feldsalat **Seite:** 10
Spinat **Seite:** 11-15

Außerdem:

Brokkoli **Seite:** 16
grüne Bohnen **Seite:** 17
Lauch / Porree **Seite:** 18-19
Rosenkohl **Seite:** 20
Süßkartoffel **Seite:** 21-22

Bitte beachten Sie:

In diesem Kochbuch machen wir unbezahlte Werbung für [Herzessache.de](https://www.herzessache.de) sowie für das [Kinderprojekt-arche.de](https://www.kinderprojekt-arche.de). Marcus Petersen-Clausen, der dieses PDF-Buch geschrieben hat, bekommt von beiden Seiten keinen einzigen Cent für diese Wertbung und hat mit den beiden Organisationen überhaupt nichts zu tun (es ist nur ein Versuch auf diese unterstützenswehrten Unternehmen aufmerksam zu machen)!

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten (bestimmt auch in Ihrer Stadt). Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. Mit diesem Rezept versucht Marcus Petersen-Clausen die Arche in Schleswig-Holstein zu unterstützen und den Kindern auch mal etwas veganes auf zu tischen (wir kennzeichnen das ausdrücklich als unbezahlte Werbung und haben mit der Arche nicht zu tun!).

Link: <https://www.kinderprojekt-arche.de/>

Möhren:

Gelber Wackelpeter

Menge: für Kleinkind (ab 8. Monat)

150 Gramm Möhren
2 Teelöffel Agavendicksaft
1 Teelöffel Agar Agar
2 Mandarinen
1/2 Teelöffel Keimöl
2 Esslöffel Hafermilch

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Scheiben. Dann geben Sie die Möhrenscheiben in einen kleinen Kochtopf und dünsten sie mit 3 bis 4 Esslöffel Wasser bei kleiner Hitze weich.

Nebenbei lassen Sie das Agar Agar in einem weiterem kleinem Topf mit Wasser aufkochen. Dann schälen Sie eine Mandarine, halbieren sie und pressen den Saft aus (den Sie bitte in einer kleine Schüssel auffangen). Danach pürieren Sie die Möhren mit dem Mixer fein, geben den Agavendicksaft dabei hinzu und geben das Agar Agar sowie den Saft der Mandarine und das Keimöl mit in den Topf.

Anschließend gießen Sie den Topfinhalt in ein 1/4-Liter-Förmchen und stellen den gelben Wackelpeter etwa 6 Stunden mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank. Nach dem Kühlen stürzen Sie das Dessert bitte (siehe Tipp auf **Seite 04**, das Förmchen halten Sie am besten kurz in warmes Wasser, dann löst sich der Wackelpeter leichter).

Möhren:

Gelber Wackelpeter

Nun befreien Sie die zweite Mandarine von der Schale und teilen die Mandarinen mit einem Gemüsemesser in saubere Spalten. Danach garnieren Sie den Wackelpeter mit den Mandarinstücken und gießen die Hafermilch als Sauce um den Pudding (eventuell können Sie ihn mit etwas braunem Zucker süßen).

Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen diesen Pudding als Dessert.

Unsere Tipps:

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

Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch Möhren aus dem Gläschen nehmen.

Möhren haben eine natürliche Süße, die sich auch in einem Nachtisch gut macht. Sie sind prima für Kinder, die Gemüse sonst ablehnen. Das Speiseöl sorgt für eine gute Vitamin-A-Verwertung.

Weiterer Tipp:

Lesen Sie bitte auch unser kostenloses Kochbuch "mecklenburger Puddingakademie" das Sie unter dem folgendem Link finden: <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=806>

Kürbis:

Nudelsuppe mit Kürbis für Ortsteil Seehausen (Stadtbezirk Süd, vegan)

Menge: 2 Portionen

160 Gramm Hokkaidokürbisse, vorbereitet

140 Gramm Suppennudeln

1 Zwiebel

2 Esslöffel Olivenöl

600 Milliliter Wasser

5-6 Safranfäden

etwas Tafelsalz

1 Teelöffel Chiliflocken

1 Bund Petersilie, zum Bestreuen

Befreien Sie einen Hokkaido mit einem Sparschäler von der Schale und schneiden Sie das Fruchtfleisch in kleinere Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneide sie in feine Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Anschließend geben Sie bitte das Wasser und die Safranfäden sowie ein wenig Tafelsalz mit in den Topf und lassen die Zutaten bei großer Hitze ohne Deckel aufkochen. Wenn die Suppe kocht geben Sie die Nudeln und den Kürbis dazu.

Der Kürbis sollte übrigens am Ende zwar weich sein, aber seine Würfelform noch behalten (deshalb nicht zu lange kochen und eventuell die Hitze nach etwas Zeit reduzieren damit der Kürbis nicht verkocht).

Nun spülen Sie das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein.

Nach dem Kochen schmecken Sie die Suppe bitte mit Tafelsalz und Chiliflocken ab und bestreuen sie mit der Petersilie. Zum Schluss richten Sie das Ganze mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren Ihren Gästen die Suppe als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Suppenbar für Bremen (PDF Kochbuch):

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewforum.php?f=788>

Aprikosen:

Aprikosenmarmelade, türkische Variante

Menge: 1 Portion

1 Kilogramm Aprikosen, schöne, nicht zu große
500 Gramm Zucker (in der Türkei kannte man damals keinen Gelierzucker) Wir mischen mit 500
Gramm Gelierzucker 1:1
½ Zitrone, Saft davon oder 1 Teelöffel Zitronensäure

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Spülen Sie die Aprikosen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem Küchentuch trocken und halbieren Sie die Aprikosen. Dann knacken Sie die Kerne, um die Mandeln zu bekommen. Die Aprikosen vermischen Sie jetzt so mit dem Haushaltszucker, dass alles überall bedeckt sind. Danach geben Sie die Aprikosen in eine Schüssel, decken sie mit der Klarsichtfolie ab und stellen die Schüssel zum Saft ziehen etwa 24 Stunden in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag nehmen Sie die Aprikosen aus dem Saft und kochen den Saft in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten bei großer Hitze ein. Es geht darum, den Zucker so lange zu kochen, bis er die Marmeladenprobe (ein paar Tropfen auf Untertasse geliert) erreicht. Das dauert erst, geht dann aber zum Glück sehr schnell. Nun geben Sie die Aprikosen dazu und fügen nach weiteren 5-8 Minuten den Gelierzucker sowie den Zitronensaft dazu. Anschließend kochen Sie die Zutaten noch etwa 4 Minuten, geben die Mandeln dazu und füllen alles in ein großes steriles Glas. Zum Schluss schrauben Sie die Gläser bitte zu und stellen das Glas auf den Kopf.

Unsere Tipps:

Nach dem Öffnen sollten Sie das Glas im Kühlschrank stehen. Nehmen Sie jeweils zwei, drei Hälften auf eine Untertasse, füllen Sie in jede eine Mandel und servieren sie so.

Grünkohl:

Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel

Menge: 6 Portionen

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

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

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

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

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

Grünkohl:

Grünkohl-Eintopf mit veganem PINKEL

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

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

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

Feldsalat:

Feldsalat mit Orangendressing aus Lunden (Dithmarschen)

Menge: 4 Portionen

170 Gramm Feldsalat
3 saftige Orangen (unbehandelt)
1 Esslöffel Olivenöl (heiß)
1 Teelöffel Speisestärke
5 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zitronensaft (zum Abschmecken)

Putzen Sie den Feldsalat und waschen Sie ihn in stehendem Wasser. Dann lassen Sie den Salat in einem Sieb gut abtropfen. Danach waschen Sie die Orangen heiß ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, ziehen mit einem Sparschäler die Schale von einer Orange dünn ab. Nun pressen Sie alle Orangen aus, geben die Orangenstreifen in einen kleinen Topf mit heißem Olivenöl (1 Esslöffel), dünsten die Orangenscheiben etwas an und löschen sie dann mit dem Orangensaft ab. Das Ganze lassen Sie nun bitte etwa um die Hälfte reduzieren. Nebenbei verrühren Sie die Speisestärke in einer kleinen Schüssel (oder einer Tasse) mit etwas Wasser, rühren das Gemisch dann in den eingekochten Saft und lassen diesen einmal aufkochen. Das Olivenöl rühren Sie anschließend bitte unter, schmecken das Dressing mit Tafelsalz, Pfeffer und Zitronensaft ab, geben es über den Salat und mengen die Salatzutaten einmal gut durch.

Spinat:

Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat
mit Tomaten, Käse Hüttenkäse Art, come on bert, pflanzlicher Mozzarella
und Spinat

Menge: 3 Portionen
Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

500 Gramm Weizenmehl Type 405
20 Gramm Hefe, frische
10 Gramm Tafelsalz
50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)
320 Milliliter Wasser
Weizenmehl, zum Bestäuben

Für die Sauce:

6 Esslöffel Tomaten, pürierte
3 Esslöffel Tomatenmark
2 Teelöffel Oregano
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Zucker
1 Prise Chili, nach Belieben
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Pizza

1 Tomate
1 Portion Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps)
125 Gramm come on bert
1 Portion pflanzlicher Mozzarella (siehe Tipps)
150 Gramm Spinat (Tiefkühlwahre)

6 Basilikum-Blätter
3 Tropfen Olivenöl
1 Olive

Vorbereitung:

Lassen Sie den Spinat am besten in einem Sieb über einem Spülbecken über Nacht auftauen.

Am nächsten Tag heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 230 Grad (Heißluft) vor. Wenn Sie ein Pizza-Stein (Brot-Back-Stein) benutzen, müssen Sie diesen 60 Minuten vorher aufheizen.

Spinat:

Fortsetzung: Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Das Tafelsalz, das Olivenöl und das Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig. Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Knethaken zubereiten. Der Teig muss möglichst insgesamt 5 - 10 Minuten geknetet werden.

Danach lassen Sie den Teig etwa 60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank (!!!) ruhen.

Anschließend spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz zu mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Tomate, entfernen den grünen Stielansatz mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomate mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Außerdem nehmen Sie den come on bert (veganer Camembertersatz) aus der Verpackung und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in acht Teile.

Zubereitung:

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst recht dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr passierte Tomaten.

Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und teilen ihn in 3 gleichgroße Stücke und formen diese zu Kugeln. Danach lassen Sie die Kugeln nochmals 10 Minuten gehen, bestäuben in der Zwischenzeit eine Arbeitsfläche mit Mehl und legen die Kugeln darauf.

Auf die Mitte eines Teigbällchens legen Sie den Handballen auf und drücken den Teig vom Körper weg, so dass er gestreckt wird. Dann drehen Sie den Teig und drücken ihn erneut weg. Das Ganze wiederholen Sie bitte solange, bis er annähernd rund ist (das klappt nie ganz perfekt) und einen Durchmesser von etwa 20 - 22 Zentimeter hat. Am Rand sollte der Teig möglichst einen Tick dicker sein.

Die Pizza-Böden legen Sie jetzt auf einen mit Mehl bestäubten Holz-Schieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

Spinat:

Fortsetzung: Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat

Für eine Camembert, Mozzarella und Spinat belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

1 Tomate

1 Portion Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps)

125 Gramm come on bert

1 Portion pflanzlicher Mozzarella (siehe Tipps)

150 Gramm Spinat (Tiefkühlwahre)

frisches Basilikum,

in die Mitte eine schwarze Olive,

frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.

Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Die belegte Pizza schieben Sie nun auf den Pizza-Stein (zur Not geht auch ein normales Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde).

Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 220 Grad Celsius (Heißluft).

Unsere Tipps:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten empfehlen wir Ihnen das Rezept "Pizza richtig vorbereitet / zubereitet" durchzulesen. Außerdem sollten Sie sich in dem Rezept die folgenden Videos angucken damit Sie wissen was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5eklC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

<https://youtu.be/7eb0sUTBTqw>

(auch unbezahlte Werbung)!

Spinat:

Fortsetzung: Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat

Weitere Tipps:

Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

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

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

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

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

Spinat:

Fortsetzung: Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Flohsamenschalen
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Wasser Pfeffer
etwas Tafelsalz

Die Flohsamenschalen und das Wasser vermischen Sie und lassen sie für zwei Stunden stehen lassen, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Zwischendurch weichen Sie die Cashewkerne ein und schütten das Einweichwasser danach weg.

Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Dann füllen Sie Alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarellakäse bis zum Servieren kühl.

Unsere Tipps:

Für den Gelierprozess noch besser zu verwenden sind bereits gemahlene Flohsamenschalen. Mittels dieses Pulvers erhalten Sie beim Gelieren eine besonders feine Masse.

Sie können den selbst gemachten "Cashewkäse" seinem italienischen Vorbild auch optisch nahe bringen: Sehr kleinere, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.

Brokkoli:

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf, vegan

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Brokkoli, Tiefkühl
1.000 Gramm Kartoffeln, mehligkochend
1 Teelöffel Kümmel
200 Gramm Räuchertofu
10 Tomaten, getrocknete, gewürfelt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch gemahlen
2 Esslöffel Speiseöl

Für den Guss:

400 Gramm Seidentofu
2 Esslöffel Hefeflocken
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Speisestärke
2 Teelöffel Tafelsalz
2 Teelöffel Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
2 Teelöffel, gestrichen Kurkuma
1 Prise Muskat
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie als erstes den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie den Stiel heraus und teilen Sie den Brokkoli in Röschen.

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab und kochen Sie sie mit Schale wie gewohnt in Salzwasser mit 1 Teelöffel Kümmel. Dann gießen Sie die Pellkartoffeln durch ein Sieb, pellen sie und schneiden die Kartoffeln in Scheiben. Danach spülen Sie den Räuchertofu mit kaltem Wasser ab, tupfen ihn kurz trocken und schneiden den Tofu in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den Räuchertofu darin an.

Nun geben Sie die getrockneten Tomaten mit in die Pfanne. Brokkoliröschen dazu und braten die Zutaten etwa 3 Minuten mit. Anschließend geben Sie die Kartoffeln, den Brokkoli und den Tofu in eine Schüssel und mischen die Kartoffel-Brokkoli-Gemüse-Zutaten mit den Zutaten für den Guss. Dann verteilen Sie den Schüsselinhalt in zwei Auflaufformen und backen den Auflauf etwa 30-40 Minuten bei 190 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Unser Tipp:

Sollten Sie Brokkoli nicht mögen können Sie dieses Gericht auch mit allen möglichen Gemüsesorten wie Lauch, Kohlrabi, Paprika zubereiten.

grüne Bohnen:

veganes Birnen, Bohnen, Speckgericht mit Salat und Senfdressing

Menge: 4 Portionen

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

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

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

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

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

Lauch / Porree:

veganer Steckrübeneintopf

Menge: 4 Portionen

30 Gramm Margarine
600 Gramm Steckrüben
300 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend
200 Gramm Möhren
75 Gramm Knollensellerie
25 Gramm Petersilienwurzeln
150 Gramm Lauch/Porree, nur das Weiße
400 Milliliter Gemüsebrühe, ca. (vegan)
etwas Tafelsalz
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren

Spülen Sie die Steckrüben mit kaltem Wasser ab, befreien Sie die Rüben gegebenenfalls von gröberem Schmutz (eventuell mit einer Draht- oder Gemüsebürste) und schälen Sie sie mit einem großem Küchenmesser. Dann zerkleinern Sie die Rüben und wiegen sie ab. Danach zerdrücken Sie die Wacholderbeeren mit dem Messerrücken, geben sie mit dem Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen und verschließen das Säckchen.

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Kartoffeln in Würfel schneiden. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren vom Grün (Stielansatz) und zerkleiner sie auch grob.

Danach spülen Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser grünlich ab, schneiden den Blattansatz und gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste mit einem großem Küchenmesser ab und entfernen die Schale ebenfalls mit dem Messer bevor Sie den Knollensellerie in Würfel schneiden.

Jetzt schälen sie die Petersilienwurzel mit einem Sparschäler (erst am dünnen, unteren Ende und dann am oberen, dickeren Ende). Danach entfernen Sie mit einem Messer die Enden und spülen die Petersilienwurzeln natürlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie trocken schütteln und in Würfel schneiden.

Lauch / Porree:

veganer Steckrübeneintopf

Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen steckt manchmal etwas Erde), entfernen die Stielansätze und schneiden das weiße von dem Lauch danach mit dem großem Küchenmesser klein (das Grüne können Sie anderweitig verwenden).

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Topf dünsten die Kartoffeln und die Steckrüben darin unter Wenden an und fügen dann das übrige Gemüse hinzu welches Sie bitte kurz mitdünsten. Wenn das Gemüse etwas Farbe bekommt löschen Sie es mit der veganen Gemüsebrühe ab, würzen die Zutaten mit etwas Tafelsalz und legen das Gewürzsäckchen in den Topf. Danach kochen Sie den Eintopf bitte so lange bei mittlerer Hitze, bis das Gemüse weich ist.

Nach dem Garen entfernen Sie das Gewürzsäckchen mit einer Schaumkelle und zerkleinern den Eintopf mit einem Kartoffelstampfer. Außerdem fügen Sie bitte nach eigenem Geschmack noch etwas Gemüsebrühe hinzu und schmecken das Gericht mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss richten Sie den Steckrübeneintopf in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Der Eintopf schmeckt unseren Gästen gut durchgezogen und aufgewärmt eigentlich noch besser, ist also sehr gut vorzubereiten.

Uwe Seeler bevorzugte übrigens Knackwürste, schön prall, wenn sie vegan sind würden wir die Würste als Einlage empfehlen.

Rosenkohl:

Rosenkohlcremesuppe für Hamburg-Altstadt
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Rosenkohl, kleingeschnitten
1 Teelöffel Margarine
1 Esslöffel, gehäuft Zwiebeln, klein gewürfelt
300 Milliliter Gemüsebrühe
100 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben
1 Esslöffel veganen Speck, gebraten
etwas Petersilie

Befreien Sie den Rosenkohl unter fließendem kaltem Wasser vom äußeren groben Schmutz. Danach schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) großzügig mit einem Gemüsemesser ab und entfernen die äußeren Blätter des Rosenkohls bevor Sie die Röschen mit dem Gemüsemesser halbieren (damit sie schneller und gleichmäßiger garen).

Anschließend erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel und den veganen Speck darin an, löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe und pflanzlicher Sahne ab sobald die Zwiebelwürfel glasig sind und geben den Rosenkohl mit in den Topf. Danach lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit Muskat ab.

Zum Schluss richten Sie die Rosenkohlcremesuppe auf vorgewärmten Suppentellern oder in Suppentassen ab, bestreuen sie mit die veganen Speckwürfel und der Petersilie und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Vegane Hamburger Stadtteil Suppen (PDF-Buch)
<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=796>

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten,
der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

https://www.koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Süßkartoffel:

Süßkartoffel-Bananen Suppe für Wandsbek
(gehört seit 1938 zu Hamburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Süßkartoffeln
400 Gramm Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
etwas Speiseöl
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
3 Bananen
1 Esslöffel Ingwerwurzel, gerieben
400 Milliliter Kokosmilch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver
etwas Currypulver
1 Esslöffel Anis
etwas Garam Masala
einige Stiele Minze

Garen Sie zuerst die Süßkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser. Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und raspeln die Möhren in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, schütteln die Lauchzwiebeln kurz trocken, befreien sie mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Lauchzwiebeln klein bevor Sie sie zu den Möhren in die Schüssel geben. Danach schälen die Bananen und zerdrücken sie in der Schüssel mit einer Gabel. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp auf **Seite 22**) und reiben ihn mit einer Küchenreibe in die Schüssel. Nun spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Minze klein. Dann mörsern oder mahlen Sie die Anissamen.

Süßkartoffel:

Fortsetzung: Süßkartoffel-Bananen Suppe für Wandsbek
(gehört seit 1938 zu Hamburg, vegan)

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Möhrenraspel sowie Lauchzwiebeln darin kurz an. Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie etwa 6 bis 10 Minuten ohne Deckel köcheln. Während der Kochzeit gießen Sie die gegarten und inzwischen gegarten Süßkartoffeln durch ein Sieb, lassen sie kurz ausdämpfen und schneiden die Süßkartoffeln dann in Würfel. Dann geben Sie die Süßkartoffelwürfel, die Bananen, den Ingwer und die gemahlene Anissamen in den Topf, lassen die Zutaten noch mal kurz aufkochen, ziehen den Topf danach von der Kochstelle und pürieren sie mit einem Mixstab. Dabei geben Sie bitte nach und nach die Kokosmilch dazu. Dann schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili, Curry und Garam Masala je nach Vorliebe mehr scharf oder lieber mild gewürzt ab und geben die gehackte Minze dazu. Danach lassen Sie die Suppe noch mal kurz aufkochen, richten das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefem Tellern an, dekorieren es vor dem Servieren mit gehackter Minze oder ganzen Minzeblättern.

Unsere Tipps:

Wir garen die Süßkartoffeln, indem wir sie vierteln und circa 15 Minuten dämpfen. Dann ziehen wir die Schalen einfach ab. Auf diese Weise bleibt der Geschmack übrigens am besten erhalten.

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

Weiterer Tipp:

<https://www.koeche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

Index:

Gelber Wackelpeter **Seite:** 04-05

Nudelsuppe mit Kürbis für Ortsteil Seehausen (Stadtbezirk Süd, vegan) **Seite:** 06

Aprikosenmarmelade, türkische Variante **Seite:** 07

Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel (vegan) **Seite:** 08-09

Feldsalat mit Orangendressing aus Lunden (Dithmarschen) **Seite:** 10

Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat **Seite:** 11-15

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf **Seite:** 16

veganes Birnen, Bohnen, Speckgericht mit Salat und Senfdressing **Seite:** 17

veganer Steckerübeintopf **Seite:** 18-19

Rosenkohlcremesuppe für Hamburg-Altstadt (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan) **Seite:** 20

Süßkartoffel-Bananen Suppe für Wandsbek (gehört seit 1938 zu Hamburg, vegan) **Seite:** 21-22

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

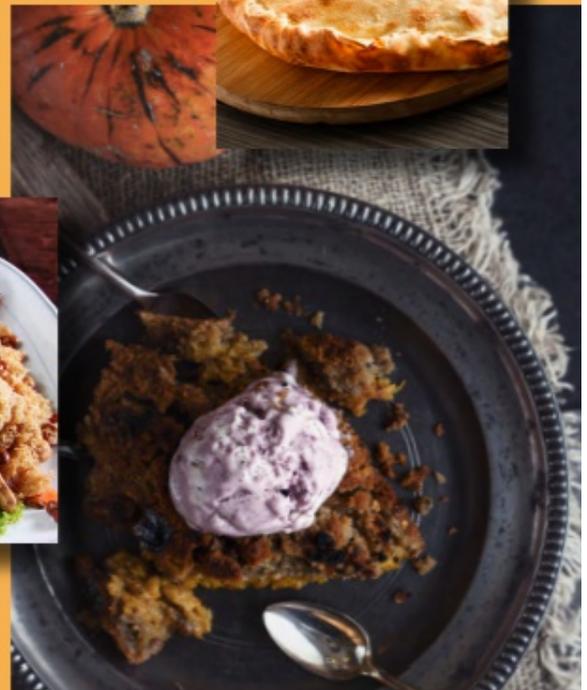
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)