

EIN KOCHBUCH FÜR  
UNSERE STREITKRÄFTE IN  
AKTUELLEN EINSÄTZEN

Bundeswehr Kochbuch  
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

(ein Kochbuch für unsere Streitkräfte)



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 von Köche-Nord.de!

In diesem Kochbuch möchte ich auch mal an unsere Truppe im Einsatz denken und ein Kochbuch mit gerichten aus Lädern machen in denen die Bundeswehr aktuelle Einsätze hat oder hatte.

In diesem Kochbuch finden Sie unter anderem Gerichte aus Jordanien über Südsudan bis hin zu Slowakei und Rumänien. Selbstverständlich sind auch diese Kochrezepte wieder alle veganisiert (da ich mich vegan ernähre und die Rezepte bei Zeit auch mal kochen möchte).

Viel Spaß beim Nachkoche  
wünscht Marcus Petersen – Clausen  
<http://www.Köche-Nord.de>

**Übrigens:**

Die Bundeswehr engagiert sich seit den Neunzigerjahren dauerhaft und teils langjährig in den Auslandseinsätzen. Anfangs in Bosnien, später in Kosovo bis zum Einsatz in Mali. Aktuell ist die Truppe in Europa, Asien und Afrika sowie im Mittelmeer im Einsatz.

**DIE AKTUELLEN EINSÄTZE IM ÜBERBLICK:**

<https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>

**Inhalt:**

Kosovo Seite: 04  
Jordanien Seite: 05 - 07  
Irak Seite: 08 - 09  
MaLi Seite: 10  
Niger Seite: 11  
Libanon Seite: 12 - 13  
Bosnien Herzegowina Seite: 14 - 15  
Südsudan Seite: 16 - 17  
Libyen Seite: 18 - 19



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>

Kein Einsatz – Anerkannte Missionen

Litauen Seite: 20 - 22  
Slowakei Seite: 23 - 24  
Rumänien Seite 25 - 26

Inhalt Seite: 03  
Inde Seite: 27

## Kosovo

Veganisiertes Flija aus dem Kosovo (vegan)

Menge: 3 Portionen

Für den Teig:

500 Gramm weißes Mehl, Typ 405

0,6 Liter Wasser

1/2 Teelöffel Kräutersalz

Für die Creme:

750 Gramm vegane Joghurtalternative (Soja-, Kokos-, Hafer- oder Mandeljoghurt)

1 Becher Cremefine (von Rama)

2 Esslöffel Rapsöl

1 Esslöffel Tafelsalz

etwas pflanzliche Milch (zum Beispiel Erbsenmilch, Hafermilch, Haselnussmilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Reismilch oder Sojamilch)

**Außerdem:**

2 Esslöffel Rapsöl (zum Einfetten)

Sieben Sie das weiße Mehl in eine Schüssel und stellen mit dem Wasser und etwas Kräutersalz einen geschmeidigen Teig her, der die Konsistenz eines Pfannkuchenteigs hat (also dickflüssig vom Löffel läuft). Dafür können Sie die Wassermenge variieren. Danach verrühren Sie in einer weiteren Schüssel den veganen Joghurt, die Cremefine, das Rapsöl, etwas Tafelsalz und etwas pflanzliche Milch.

Anschließend heizen Sie im Backofen die Grillfunktion auf 250 Grad Celsius vor und fetten ein rundes Backblech mit einem Durchmesser von etwa 38 Zentimeter Durchmesser mit etwas Rapsöl ein.

Nun streichen Sie 1 Esslöffel Teig von der Mitte aus sternförmig auf das Backblech und lassen zwischen jedem "Streifen" Teig etwas Platz für die Creme. In die Zwischenräume des Teigs streichen Sie bitte die Creme, so dass Sie das ganze Blech abwechselnd einen Streifen Teig und einen Streifen Creme haben. Danach schieben Sie das Backblech in den Backofen und backen die veganen Flija ungefähr 10 Minuten, bis sie goldbraun sind. Anschließend nehmen Sie das Blech aus dem Ofen und geben dort, wo Sie vorher den Teig aufgestrichen haben, die Creme und dort, wo Creme ist, den Teig rauf. So backen Sie nun Schicht für Schicht im Backofen (die Backzeit beträgt insgesamt sicherlich 2 Stunden).

**Unsere Tipps:**

Als Beilage zu diesen veganen Flija reichen wir gerne Tomaten, Joghurt oder eingelegtes Gemüse (Essiggurken etc).

---

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Jordanien

Spinat-Geflügel-Quiche (vegan)  
(aus Jordanien)

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Blattspinat, frisch oder TK, gehackt (kein Rahmspinat)  
2 Chick-Eria Filets (von The Vegetarian Butcher oder veganes filet hähnchen art von vivera)  
etwas Geflügelgewürzpulver (von Knorr)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
250 Gramm Champignons, frische  
2 Handvoll Käse nach Wahl, gerieben (siehe Tipp)  
1 Becher Cremefine (von Rama)  
2 Paket Blätterteig aus dem Kühlregal  
2 Esslöffel Rapsöl oder ähnliches zum Braten  
etwas Tafelsalz  
etwas bunten Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Zitrone, den Saft davon  
etwas pflanzliche Milch ((zum Beispiel Erbsenmilch, Hafermilch, Haselnusmilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Reismilch oder Sojamilch)

eventuell Wasser  
etwas weißes Mehl für die Arbeitsfläche

### Außerdem:

etwas Backpapier  
ein paar Zahnstocher

Tauen Sie bei Verwendung von tiefgekühltem Spinat diesen über Nacht in einem Sieb über dem Spülbecken auf und drücken Sie das Wasser am nächsten Tag aus. Dann nehmen Sie die Filets aus der Verpackung, würfeln sie mit einem großen Küchenmesser und würzen die Filets mit dem Geflügelgewürzpulver. Danach putzen Sie bitte die Champignons (siehe Tipps, wenn Sie Pilze aus dem Supermarkt verwenden brauchen Sie die Pilze nicht zu putzen), schaben die Stiele mit einem Gemüsemesser ab oder entfernen sie. Danach schneiden Sie die Pilze bitte mit dem Gemüsemesser in Scheiben. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin an, bis die Zwiebeln glasig werden. Danach geben Sie die Champignons dazu, verrühren die Zutaten und geben nach 1 - 2 Minuten die veganen Filets dazu. Anschließend braten Sie den Fleischersatz bei mittlerer Hitze an.

---

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Jordanien

Fortsetzung: Spinat-Geflügel-Quiche (vegan)  
(aus Jordanien)



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

Nachdem die gewürfelten Filets angebraten sind, geben Sie bitte die Cremefine in die Pfanne und garen den Fleischersatz, bis er durch (gar) ist.

Wenn Sie frischen Spinat verwenden, zupfen Sie bitte die Blättchen von den Stielen. Dann füllen Sie eine Salatschüssel mit kaltem Wasser, geben den Spinat hinein und spülen ihn mit beiden Händen gut durch. Dabei erneuern Sie das Wasser bitte 1 - 2 mal und lassen den Spinat danach in einem groben Sieb gut abtropfen.

Anschließend geben Sie den Spinat, die pflanzliche Milch und den geriebenen veganen Käse (siehe Tipps) nach und nach in die Pfanne. Wir nehmen am liebsten pflanzlichen Mozzarella, es gehen auch Emmentaler, Gouda, Edamer usw. Danach schmecken Sie das Gericht mit Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer ab und geben etwas Wasser hinzu, wenn die Masse zu fest ist.

Jetzt geben Sie etwas Mehl auf eine Arbeitsfläche und rollen den Blätterteig darauf aus. Danach geben Sie den Teig in eine runde Glasform und lassen die Ecken überstehen lassen. Anschließend belegen Sie ein Backblech mit Backpapier, geben den Teig darauf und drücken ihn fest an, bevor Sie den Teig mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen. Anschließend geben Sie die gekochte Füllung in den Teig und rollen den zweiten Teig aus. Danach legen Sie den zweiten Teig über die Füllung und trennen den über die Form hängenden Teig rundherum mit dem großen Küchenmesser ab.

Nun drücken Sie den Teig in der Form fest und stechen ihn erneut mit dem Zahnstocher ein. Danach bestreichen Sie den Teig mit der pflanzlichen Milch und backen ihn im Backofen etwa 30 – 45 Minuten bei 200 Grad Celsius, bis der Teig oben schön goldbraun ist. Achtung: Ist ein bestimmter Punkt überschritten, wird der Teig oben sehr schnell schwarz!

Zum Schluss holen Sie die Spinat-Geflügel-Quiche aus dem Ofen, geben sie mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren die Quiche Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Besonders praktisch sind die Blätterteigrollen aus dem Kühlregal. Weniger geeignet fand ich die tiefgekühlten Blätterteigplatten.

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

---

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)

## Jordanien

Fortsetzung: Spinat-Geflügel-Quiche (vegan)  
(aus Jordanien)

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne  
2 Esslöffel Flohsamenschalen  
2 Esslöffel Zitronensaft  
200 Milliliter Wasser Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Tafelsalz

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

Danach pürieren Sie die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Tafelsalz ab. Dann füllen Sie alles in eine kleine Schale und stellen den veganen Mozzarellakäse bis zum Servieren im Kühlschrank kühl.

### Weitere 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 kleine, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>

## Irak

Basbousa-Rezept aus dem Irak (vegan)  
(erfrischender und veganisierter Blech-Kuchen mit Grieß)

Menge: 1 Portionen

Für den Sirup:

2 Tassen braunen Zucker  
1 1/2 Tassen Wasser  
1/2 Tasse Zitronensaft, frisch gepresst

Für den Teig:

28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
200 Milliliter Mineralwasser (medium)  
1 Esslöffel Vanillezucker  
1 Tasse Puderzucker  
1 Tasse vegane Joghurtalternative (Soja-, Kokos-, Hafer- oder Mandeljoghurt)  
1 Tasse Weichweizengrieß  
1 Tasse weißes Mehl  
1 Esslöffel Backpulver  
1 Tasse Orangensaft, frisch gepresst  
1 Tasse Rapsöl

### Außerdem:

ein paar Pistazien, optional  
ein paar Kokosraspel, optional  
2 Esslöffel Rapsöl für die Form

(Unsere Tassen fassen 200 Milliliter)

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann kochen Sie für den Sirup den braunen Zucker, das Wasser und den Zitronensaft auf und lassen alles etwa 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Sirup etwas abkühlen.

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



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Irak

**Fortsetzung:** Basbousa-Rezept aus dem Irak (vegan)  
(erfrischender und veganisierter Blech-Kuchen mit Grieß)



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

Dann füllen Sie den Ei-Ersatz für den Teig in eine größere Schüssel und schlagen ihn mit dem Vanillezucker und Puderzucker auf. Danach fügen Sie die vegane Joghurtalternative, das Weichweizengrieß sowie das mit dem Mehl vermischte Backpulver hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen gut. Anschließend rühren Sie noch den Orangensaft und das Pflanzenöl ein und verrühren die Zutaten nochmal kurz. Achtung, der Teig ist sehr flüssig, das soll so sein!

Nun fetten Sie eine Backform mit 2 Esslöffel Rapsöl aus und füllen den Teig hinein. Wir bevorzugen eine Brownies-Formen mit den Maßen 21 x 25 Zentimeter, davon nehmen wir zwei Stück.

Anschließend backen Sie den Kuchen mit Oberhitze/Unterhitze etwa 25 Minuten. Nach Ablauf der Backzeit schalten Sie den Grill des Backofens an und übergrillen den Kuchen etwa 2 - 3 Minuten. Er darf übrigens schön kräftig braun werden.

Danach nehmen Sie den Kuchen aus dem Backofen und übergießen ihn mit dem Sirup. Wenn Sie mögen, können Sie auch noch Pistazien oder Kokosraspel darüber streuen.

Danach lassen Sie den Kuchen bitte 3 - 4 Stunden oder auch über Nacht im Kühlschrank durchziehen, schneiden ihn dann. Schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in Rauten und servieren die Basbousa zum Schluss Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

## Mali

Cream of MaLi (vegan)  
(Alkoholfreier und veganisierter Shake mit Sahne, Mango, Limette)

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Mangosaft  
50 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
2 Zentiliter Sirup (Limetten-)  
einige Eiswürfel  
eventuell Minze

Füllen Sie alle Zutaten in den Barshaker, shaken Sie den Shaker 5 - 6 mal kräftig durch und füllen Sie den Drink danach in ein hübsches 250 Milliliter Glas. Anschließend spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und garnieren das Glas mit einem Minzezweig, bevor Sie die Cream of MaLi Ihren Gästen servieren.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>

## Niger

Nigerianisches Ingwerbier

Menge: 1 Portion

300 Gramm Ingwer - Wurzel (bis 350 Gramm)

250 Gramm braunen Zucker

900 Milliliter Wasser

1 Esslöffel Zitronensaft

3 Nelken, bis 4 Stück



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>

Schälen Sie als erstes den Ingwer (siehe Tipp) und hacken Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann geben Sie alle Zutaten in einen Kochtopf, verrühren sie mit einem Kochlöffel, bis sich der Zucker aufgelöst hat und bringen den Topfinhalt danach bei großer Hitze zum Kochen. Anschließend lassen Sie das Bier etwa 5 Minuten ohne Deckel brodeln, ziehen den Kochtopf nach der Kochzeit von der Kochstelle und gießen das Getränk anschließend durch ein feines Sieb. Dabei fangen Sie bitte die Flüssigkeit auf und lassen sie danach abkühlen.

Zum Schluss füllen Sie das Ingwerbier in große Longdrinkgläser und servieren es Ihren Gästen.

## Libanon

Tomaten-Petersillien-Salat auf libanesischer Art

Menge: 4 Portionen

- 1/2 Tasse Bulgur, instant, etwa 100 Gramm
- 1/2 Tasse Gemüsebrühe, zum Beispiel selbstgemachte (vegane)
- 1 kleine Schalotte
- 1/2 Bund Petersilie, frisch, etwa 125 - 200 Gramm
- 2 Esslöffel Leinöl, etwa 20 Gramm, oder Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico, dunkel
- 1 Esslöffel Zitronensaftkonzentrat
- 1 Teelöffel Kurkumapulver oder 2 Teelöffel
- 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
- 1/4 Teelöffel Thymian
- 1 Prise Himalayasalz
- 1 Prise braunen Zucker
- 5 Tropfen Tabasco, grün
- 3 Eiertomaten, reif

### Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Kochtopf zum Kochen, geben Sie danach den Bulgur dazu und rühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel um. Anschließend stellen Sie die Kochstelle ab und lassen den Topfinhalt etwa 5 - 7 Minuten auf der noch warmen Kochstelle. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Zutaten abkühlen.

In der Zwischenzeit ziehen Sie bitte die Schalotte ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel, bevor Sie die Schalottenwürfel in eine Schüssel geben.

Nun spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden danach die harten Stängel fein und die Blätter grob mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Anschließend geben Sie die gehackte Petersilie zu den Schalotten und vermischen die beiden Zutaten.

Danach geben Sie das Leinöl (oder Olivenöl), den Balsamico, das Zitronensaftkonzentrat, etwas Himalayasalz, Pfeffer und braunen Zucker in die Schüssel und vermischen den Schaufelinhalt kräftig mit dem Gemüse und geben eventuell zusätzlich Thymian, Kurkuma und Tabasco dazu.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Libanon

**Fortsetzung:** Tomaten-Petersillien-Salat auf libanesischer Art

Menge: 4 Portionen

Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Tomaten danach mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel, bevor Sie sie in der Schüssel mit dem Gemüse verrühren.

Nun geben Sie den abgekühlten Bulgur zum Gemüse, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel um leicht um und lassen den Salat etwa 10 - 60 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank ziehen.

Zum Schluss servieren Sie den Salat bitte kalt Ihren Gästen in kleinen Dessertschalen oder auf kleinen Kuchentellern.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Bosnien Herzegowina

Pita bosnische Art  
(Burek - Strudelteigschnecken mit veganer Hackfleischfüllung)

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

500 Gramm weißes Mehl, Typ 405  
1 Esslöffel Rapsöl  
1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz  
300 Milliliter Wasser, lauwarm

Für die Füllung:

500 Gramm Mühlen hack (von der Rügenwalder Mühle)  
3 Zwiebeln  
1 Esslöffel Rapsöl  
2 mittelgroße Kartoffeln, geraspelt  
½ Tasse Wasser, lauwarm  
etwas Kräutersalz  
etwas bunten Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Rapsöl, zum Bestreichen  
etwas Mehl, für die Arbeitsfläch

Teig:

Sieben Sie das weiße Mehl und das Tafelsalz in eine Schüssel und vermischen Sie beide Zutaten mit 1 Esslöffel Rapsöl und 300 Milliliter Wasser, bis ein elastischer, nicht zu weicher und klebriger Teig entsteht. Dann kneten Sie den Teig gute 10 Minuten mit den Händen durch, formen anschließend eine Teigkugel, decken die Schüssel danach mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen den Teig etwa 30 - 45 Minuten ruhen.

Füllung:

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann schälen sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem weiteren sauberen Geschirrtuch kurz trocken, bevor Sie die Kartoffeln mit einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Danach geben Sie die gewürfelten Zwiebeln, das Mühlen Hack, 1/2 Tasse lauwarmes Wasser, etwas Kräutersalz, Pfeffer und 2 Esslöffel Rapsöl in die Schüssel und vermischen die Zutaten gut (die Masse darf nicht zu fest oder zu weich sein).

Nun teilen Sie die Teigkugel in 2 - 3 Kugeln, geben etwas Mehl auf eine Arbeitsfläche und plätten die Teigkugeln mit einem Nudelholz. Danach bestreichen Sie die Kugeln mit je 1 - 2 Esslöffel Rapsöl, breiten ein weiteres Geschirrtuch auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und ziehen den Teig dünn darauf aus, so dass er hauchdünn ist. Anschließend besprenkeln Sie den Teig erneut mit etwas Rapsöl.

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Bosnien Herzegowina

### **Fortsetzung:** Pita bosnische Art

(Burek - Strudelteigschnecken mit veganer Hackfleischfüllung)



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de>

Danach geben Sie die Füllung mit einem Esslöffel auf die Enden des Teigs, klappen den Teig ein und rollen ihn nicht zu fest ein, so dass Sie die Füllung kaum sehen. Den gefüllten Strang trennen Sie nun mit einem großen Küchenmesser ab und mit ziehen ihn mit geölten Händen vorsichtig in die Länge. Danach schneiden Sie den Strang mit dem großen Küchenmesser in 2 - 3 gleichmäßige Teile, formen sie zu Schnecken und legen die Teile in ein mit 2 Esslöffel Rapsöl ausgestrichenes Backblech. Anschließend verfahren Sie bitte so weiter, bis kein Teig und keine Füllung mehr übrig ist.

Jetzt backen Sie die Pita bei 220 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) im Backofen und besprenkeln die Pita nach dem Backen mit etwas Wasser (je mehr, desto weicher wird die Pita). Danach holen Sie die Pita vorsichtig aus dem Backofen, decken sie mit einem Geschirrtuch ab und lassen das Gebäck etwa 5 Minuten ruhen.

Zum Schluss servieren Sie die Pita Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern zu einem Salat der Saison und geben noch die Cremefine mit auf die Teller.

### **Unsere Tipps:**

Zu diesem Gebäck gut passt auch ein Ayran oder veganer Joghurt.

Die Pita lässt sich übrigens auch gut portionsweise einfrieren und unaufgetaut im Backofen aufwärmen.

Natürlich können Sie die Pita auch anders füllen, wie zum Beispiel mit veganem Käse, Spinat oder feinen Kartoffelwürfel. Dem Geschmack und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

## Südsudan

Sudanesisches Bohnengericht (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Dose Bohnen (Saubohnen - Fava Beans)
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 große Fleischtomate
- 5 Esslöffel Erdnussöl
- 1 Esslöffel Erdnussbutter, cremig
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 1 Portion Veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps)
- 1 Tasse Wasser

Geben Sie die Bohnen aus der Dose in ein grobes Sieb und spülen Sie sie gut mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Bohnen über einem Spülbecken gut abtropfen lassen. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Tomate danach mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Erdnussöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze an. Sobald die Zwiebelwürfel leicht gebräunt sind, geben Sie den Knoblauch dazu. Danach geben Sie die klein geschnittene Tomate mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und lassen den Topfinhalt bei mittlerer Hitze etwas köcheln lassen, bis die Tomatenstücke weich sind.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>

## Südsudan

### Fortsetzung: Sudanesisches Bohnengericht (vegan)



Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, zerkleinern den Topfinhalt mit einem Pürierstab und rühren danach die Bohnen mit dem Bohnenkraut unter. Dann geben Sie noch eine Tasse Wasser und die restlichen Gewürze dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen sie etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln. Nach der Kochzeit nehmen Sie einen Teil der Bohnen mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf, geben sie in eine Schüssel und pürieren die abgenommenen Bohnen mit dem Pürierstab. Danach rühren Sie die Erdnussbutter mit dem Kochlöffel in das Püree ein, bis die Bohnen angedickt sind. Anschließend rühren Sie das Bohnenpüree mit dem Kochlöffel in den Kochtopf ein, verteilen das Gericht mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmten tiefen Tellern und übergießen es noch mit etwas Erdnussöl, bevor Sie das Bohnengericht mit dem zerdrücktem veganem Käse (siehe Tipps) und Kreuzkümmel bestreut servieren.

### Unsere Tipps:

Wir servieren zu diesem Gericht immer ein bis zwei Stücke Fladenbrot, welches als "Besteck" dienen.

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 Tafelsalz zu einer glatten Masse.

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

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

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)

## Libyen

### Libysche Spinatsoße

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
etwas Kräutersalz  
4 Esslöffel, gehäuft Tomatenmark  
4 Tomaten  
2 Teelöffel, gestrichen Paprikapulver  
nach eigenem Belieben Chilischoten  
1 Dose Kichererbsen  
2 Bund Blattspinat  
2 Knoblauchzehen  
2 Prisen Zimt  
2 Schuss Zitronensaft  
etwas Olivenöl

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin mit einer Prise Salz bei mittlerer Hitze glasig, bevor Sie den Kochtopf erstmal von der Kochstelle ziehen.

Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden die Tomaten danach mit einem Gemüsemesser an der Spitze kreuzweise ein. Danach bringen Sie einen Kochtopf mit frischem Wasser zum Kochen, legen die Tomaten für 50 - 60 Minuten mit einer Schaumkelle in das kochende Wasser und nehmen sie anschließend wieder mit der Schaumkelle aus dem Wasser. Nun füllen Sie die Tomaten zum Abkühlen in eine Schüssel und ziehen danach die Haut mit dem Gemüsemesser ab, bevor Sie das Fruchtfleisch der Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Stücke schneiden.

Danach zupfen Sie den frischen Spinat von den Stielen, geben ihn in eine Salatschüssel mit kaltem Wasser und spülen den Spinat mit beiden Händen gut durch. Dabei wechseln Sie das Wasser in der Schüssel bitte 2 - 3 mal, lassen den Spinat anschließend in einem groben Sieb gut abtropfen und schneiden ihn danach mit dem großen Küchenmesser klein.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Libyen

### Fortsetzung: Libysche Spinatsoße

Jetzt schieben Sie den Kochtopf mit den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch wieder auf die Kochstelle und rühren das Tomatenmark mit einem Kochlöffel ein. Danach rösten Sie das Tomatenmark bei mittlerer Hitze etwas an, geben anschließend die Tomatenstücke, das Paprikapulver und nach eigenem Belieben eine frische Chilischote dazu und lassen die Zutaten kurz köcheln. Dann gießen Sie den Kochtopf mit etwas Wasser auf, fügen noch mal eine kleine Prise Kräutersalz hinzu und lassen den Topfinhalt ein paar Minuten köcheln.

Nebenbei gießen Sie eine halbe Dose Kichererbsen in ein grobes Sieb, spülen die Kichererbsen mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz abtropfen und geben die Kichererbsen danach zur Soße, bevor Sie sie auch kurz mit köcheln lassen. Danach geben Sie den Spinat in den Kochtopf und lassen ihn bei mittlerer Hitze mitkochen, bis der Spinat ganz eingefallen ist. Zum Schluss rühren Sie noch eine Prise Zimt mit dem Kochlöffel ein, füllen die Soße in kleine Schälchen und geben vor dem Servieren noch einen Schuss Zitronensaft auf die Soße.

### Unser Tipp:

Die Sauce wird häufig mit Reis oder Brot serviert.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Kein Einsatz – Anerkannte Missionen

### Litauen

Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe  
(Schaltibarschtschiai)

Menge: 4 Portionen

1 Liter veganen Kefir (ohne Milchpulver oder pflanzlichen Joghurt - vom letzteren natürlich weniger), gekühlt

2 Gurken

2 kleine Rote Bete

1 Bund Dill

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Esslöffel Cremefine

2 vegane, hart gekocht Eier (Menge nach Belieben, ca. 1/2 - 1 Pro Person, siehe Tipp auf Seite 20 - 21)

1 Schuss Weißweinessig

etwas Kräutersalz

etwas weißen Pfeffer, frisch aus der Mühle

#### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Spülen sie die Gurken mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser ab, bevor Sie die Gurken mit dem großen Küchenmesser halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Dann befreien Sie die rote Bete mit dem großen Küchenmesser von der Schale und schneiden sie ebenfalls sehr klein. Danach spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Dillspitzen von den Stielen und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner. Außerdem spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe.

Anschließend geben Sie den Kefir in eine Schüssel und vermischen ihn mit den Gurken, der Roten Bete, dem Dill und den Frühlingszwiebeln, je nach Konsistenz und Wunsch können Sie die Zutaten jetzt mit kaltem Wasser verdünnen. Danach verfeinern Sie die Zutaten mit Cremefine, etwas Kräutersalz, weißem Pfeffer und schmecken sie mit einem Schuss Weinessig ab. Nun decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen die kalte Suppe etwa 5 bis 10 Minuten im Kühlschrank ruhen.

---

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>

## Kein Einsatz – Anerkannte Missionen

### Litauen

**Fortsetzung:** Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe  
(Schaltibarschtschiai)

Nach der Ruhezeit würzen Sie die Suppe noch mal mit Kräutersalz, füllen sie mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder tiefe Teller und dekorieren die kalte Rote-Bete-Suppe mit den veganen Eiern, die Sie bitte vorher in viertel schneiden. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen, zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

#### **Unser Tipp:**

Als Beilage können Sie gekochte neue Kartoffeln oder Ofenkartoffeln oder auch Pommes frites reichen. Bis die Kartoffeln gar werden, haben Sie die Suppe sicherlich zubereitet.

#### **Weiterer Tipp:**

Vegane hartgekochte Eier

Menge 5 Eier

Eiweiß:

25 Gramm Tofu und 90 Milliliter Wasser oder 175 Milliliter Pflanzendrink

1 Teelöffel Hefeflocken

1 - 2 Teelöffel Agar Agar

1/8 Teelöffel Kala Namak

Eigelb:

125 Gramm Kartoffelpüree

1 Teelöffel Hefeflocken

2 Teelöffel Kokosöl, geschmacksneutral

1/8 - 1/4 Teelöffel Kurkuma

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1/4 Teelöffel Kala Namak

#### **Außerdem:**

5 Eiformen (aus Silikon, Lebensmittelecht)

etwas Pflanzenöl (zum Fetten den Förmchen)



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)

## Kein Einsatz – Anerkannte Missionen

### Litauen

**Fortsetzung:** Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe  
(Schaltibarschtschiai)

#### Eiweiß:

Geben Sie den Tofu mit Wasser in eine Küchenmixer, fügen Sie die Hefeflocken und das Agar-Agar hinzu. Das mixen Sie so lange durch, bis eine homogene Masse entsteht, geben alles in einen Topf und erhitzen die Masse auf mittlerer Hitzezufuhr bis es köchelt und die Masse andickt (etwa 2 Minuten). Danach gießen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb und würzen sie mit dem Kala Namak (so erreichen Sie den typischen Eigengeschmack, bitte erst zum Schluss würzen). Anschließend geben Sie die Masse in die gefetteten (Pflanzenöl) Förmchen, decken sie mit der Folie ab und geben die Förmchen für etwa 35 Minuten in den Kühlschrank.

#### Eigelb:

Während der Kühlung des "Eiweißes" bereiten Sie das "Eigelb" zu. Hierfür kochen Sie die Kartoffeln mit Salz weich, zerstampfen sie und würzen das Kartoffelpüree mit Kokosöl (alternativ können Sie Margarine verwenden). Für die Farbe geben Sie das Kurkuma und etwas Knoblauchpulver zu dem Püree. Anschließend fügen Sie für den Typischen Eigengeschmack auch an das Püree den Kala Namak hinzu.

Wenn das "Eiweiß" fest geworden ist, entfernen Sie die Folie, nehmen es aus den Förmchen und schneiden mit einem kleinen Küchenmesser ein Kreis in das "Eiweiß". Danach nehmen Sie das ausgestochene "Eiweiß" mit einem Teelöffel heraus, geben etwas "Eigelb" hinein und drücken es mit den Fingern fest. Für die Optik können Sie nun noch mit dem hinteren Teil eines Teelöffels ein paar Streifen einritzen (damit es eine Eistruktur ergibt).



## Kein Einsatz – Anerkannte Missionen

### Slowakei

Veganisiertes Rührei auf slowakisch

Menge: 4 Portionen

300 Gramm vegane Würstchen  
1 große Zwiebel  
1 große Paprikaschoten, grüne  
3 Tomaten, feste  
3 Knoblauchzehen  
200 Gramm "Mein Rührei-Ersatz (von Biovegan)  
375 Milliliter kaltes Wasser  
4 Esslöffel Rapsöl  
30 Gramm Margarine  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und spülen die Paprikaschote gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomaten dann mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dann schneiden Sie die veganen Würstchen mit dem großen Küchenmesser in Scheiben und erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer tiefen Pfanne. Danach braten Sie die Wurst darin kurz bei mittlerer Hitze an und geben jetzt die Zwiebel dazu, bevor Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel umrühren und die Zwiebelwürfel mit erhitzen. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, geben Sie die Paprikawüfel dazu, rühren die Zutaten erneut mit dem Kochlöffel durch. Danach geben Sie die Tomatenwürfel und den Knoblauch mit in die Pfanne, verrühren die Zutaten nochmal und würzen die Masse leicht mit Kräutersalz und Pfeffer.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsaetze-bundeswehr>

## Kein Einsatz – Anerkannte Missionen

### Slowakei

Fortsetzung: Veganisiertes Rührei auf slowakisch

Nun schmoren Sie den Pfanneninhalte bei großer Hitze etwas an, geben danach den verrührten "Mein Rühreiersatz" dazu (siehe Tipp auf Seite 23) und salzen den Pfanneninhalte gegebenenfalls noch einmal etwas bevor Sie den Rühreiersatz bei mittlerer Hitze durch ständiges Rühren stocken lassen. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstück mit würzigem Schwarzbrot (zum Beispiel Kümmelbrot).

#### **Unser Tipp:**

Füllen Sie 375 Milliliter kaltes Wasser in eine Schüssel und rühren Sie die Packungsinhalte mit einem Schneebesen ein. Anschließend rühren Sie den Rühreiersatz wie oben beschrieben in die Pfanne in Klecksen in die Pfanne ein und wenden die Kleckse nach 3 Minuten mit einem Pfannenwender. Danach erhitzen Sie den Rühreiersatz von der zweiten Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze und zerdrücken die Kleckse anschließend mit zwei Pfannenwendern, bevor Sie sie für eine weitere Minute. Zum Schluss füllen Sie das Gericht mit den Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller und geben ein kleines Stück Margarine dazu.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

## Kein Einsatz – Anerkannte Missionen

### Rumänien

Veganisiertes gefülltes Kraut

Menge: 6 Portionen

- 1 Kopf Weißkohl sauber eingelegt (in Essig)
- 125 Gramm veganen Speck (zum Beispiel von Vivera)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Esslöffel Tomatenmark

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 600 Gramm Mühlen Hack (von der Rügenwalder Mühle)
- 7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
- 50 Milliliter Mineralwasser
- 4 Esslöffel Reis
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- etwas Kräutersalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 125 Milliliter Sojasahne (oder anderen pflanzlichen Sahneersatz)

Vierteln Sie den Weißkohl mit einem großen Küchenmesser, befreien Sie ihn von den Stielansätzen (Strunk) und lösen Sie die Blätter vom Kohlkopf ab, Dann schneiden Sie die dicken Blattrippen mit dem großen Küchenmesser flach und legen etwa 14 - 16 der größeren Blätter zum Füllen beiseite, die übrigen Blätter schneiden Sie bitte mit dem großen Küchenmesser klein.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch für die Füllung ab und schneiden beide Zutaten getrennt mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig.



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

---

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)

## Kein Einsatz – Anerkannte Missionen



Wir empfehlen: <https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr>

### Rumänien

#### **Fortsetzung:** Veganisiertes gefülltes Kraut

Nun füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann mischen Sie das Mühlensackmehl, den Ei-Ersatz, Reis (siehe Tipp), die geröstete Zwiebel, den Knoblauch, das Paprikapulver, etwas Kräutersalz und Pfeffer in einer Schüssel und verteilen den Schüsselinhalt auf den Krautblättern. Danach rollen Sie zuerst das Blatt auf und schlagen es dann seitlich ein.

Anschließend geben Sie das fein geschnittene Kraut auf den Boden des Kochtopfes (in dem Sie die Zwiebeln angeröstet haben), schichten darüber die Krautrollen und fügen den veganen Speck, das Tomatenmark und das Lorbeerblatt hinzu, bevor Sie den Topfinhalt mit heißem Wasser und etwa 90 Minuten bei mittlerer Hitze mit einem Deckel verschlossen kochen lassen.

Während der Kochzeit zieren Sie für die Sauce die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem zweiten Kochtopf und rösten die Zwiebelwürfel darin an, bevor Sie 2 Esslöffel weißes Mehl darüberstäuben, es kurz mitrösten und das Paprikapulver mit einem Kochlöffel einrühren. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit 2 - 3 Kellen Krautbrühe ab, lassen die Sauce einmal bei großer Hitze aufkochen und mischen sie danach unter das Kraut. Nun lassen Sie den Kochtopf mit dem Kraut auch noch einmal bei mittlerer Hitze aufkochen, füllen das gefüllte Kraut mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte Teller, überziehen es mit etwas Sauce und servieren das Gericht Ihren Gästen mit etwas Sojasahne (die Sie in einer kleinen Schüssel dazu reichen können).

**Index:**

Veganisiertes Flija aus dem Kosovo Seite: 04  
Spinat-Geflügel-Quiche Seite: 05 - 07  
Basbousa-Rezept aus dem Irak Seite: 08 - 09  
Cream of MaLi Seite: 10  
Nigerianisches Ingwerbier Seite: 11  
Tomaten-Petersilien-Salat auf libanesischer Art  
Pita bosnische Art Seite: 14 - 15  
Sudanesisches Bohnengericht Seite: 16 - 17  
Libysche Spinatsoße Seite: 18 - 19



Wir empfehlen: [https://  
www.bundeswehr.de/de/  
einsatz-bundeswehr](https://www.bundeswehr.de/de/einsatz-bundeswehr)

**Kein Einsatz – Anerkannte Missionen**

Veganisierte litauische kalte Rote-Bete-Suppe  
(Schaltibarschtschiai) Seite: 20 - 22  
Veganisiertes Rührei auf slowakisch Seite: 23 - 24  
Veganisiertes gefülltes Kraut Seite 25 - 26

---

Wird ein Soldat im Einsatz getötet, erhalten die Hinterbliebenen die Entschädigung – je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 20.000 Euro bis zu einer maximalen Höhe von 100.000 Euro. Wir empfehlen: <https://www.veteranenverband.de> (unbezahlte Werbung)

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

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

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

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

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

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

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

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

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

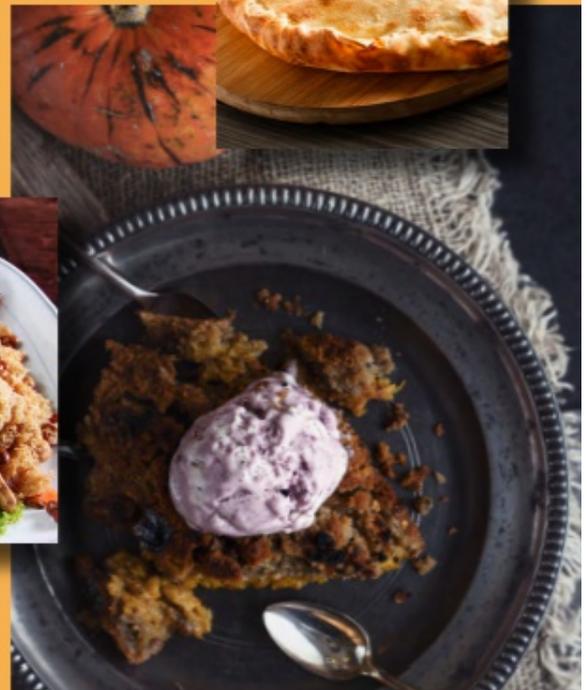
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

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

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

Chia Samen Rezepte

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



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

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