



Essen für Wladimir Putin -
Was empfehlen wir eigentlich Herr Putin?
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: 049 152 563 093 88

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

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort:

Essen für Wladimir Putin - Was empfehlen wir eigentlich Herr Putin?



Um das Herz eines Mannes zu erobern, sollte man ihm sein Leibgericht kochen, sagt eine alte Hausfrauenweisheit. Ich (Marcus Perersen - Clausen von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)) möchte zwar nicht das Herz des russischen Präsidenten erobern, interessiert sich aber leidenschaftlich für die Lebergerichte unserer Politiker und möchte Ihnen mit meiner Internetseite auch die Chance geben diese Gerichte nachzukochen.

Putins Menü ist praktisch ein Beispiel für die richtige Ernährung. Sie können dem Beispiel ruhig folgen!

Er sagte: „Ich esse im Allgemeinen alles, was sie essen. Ehrlich gesagt, ich habe nicht viel Zeit zum Essen ... Ich liebe Gemüse: Tomaten, Gurken, Salat. Am Morgen - Haferbrei, Quark, Honig. Wenn es eine Wahl zwischen Fleisch und Fisch gibt, werde ich Fisch bevorzugen, von Fleisch mag ich Lamm. Im Allgemeinen sind mir Süßigkeiten gleichgültig, ohne Eis. Ich trinke nur grünen Tee". Weiter sagte Wladimir Putin: "Wenn ich irgendwohin komme, probiere ich gerne die lokale Küche. Ich habe mich lange an grünen Tee gewöhnt. Das ist in der Tat alles ... Ich esse normalerweise nicht zu Mittag, ich habe keine Zeit. Tagsüber versuche ich Obst zu essen, ich trinke Kefir, wenn ich kann. Und wenn es nicht klappt, esse ich lieber gar nichts."- sagte Putin.

Da ich mich vegan ernähre und dem russischen Präsidenten diese Ernährung auch ans Herz legen würde habe ich die Rezepte veganisiert! Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen
[www.Köche-Nord.de](https://www.koeche-nord.de)

Quellen:

<https://ap37.ru/de/borscht/kakoe-menyu-u-putina-lyubimye-blyuda-i-spirtnye-napitki-prezidenta-cto.html>

<https://de.rbth.com/russische-kueche/79497-essen-wie-russlands-praesident-wladimir-putin>
(unbezahlte Werbung für diese deutschsprachigen Seiten!)

p.s.

bitte verschonen Sie mich von einem eventuellen shitt storm,
ich habe Koch gelernt und finde den Krieg genauso wenig gut wie
Sie - ich interessiere mich allerdings für Leibspeisen der Präsidenten
und möchte Ihnen an dieser Stelle kostenlos die möglichkeit geben
ähnliche Gerichte nach zu kochen!

Inhalt:



Frühstück, Seite: 04 - 08
Salat, Seite: 09 - 14
Hauptspeisen, Seite: 15 - 31
Dessert, Seite: 32 - 34
Backen, Seite: 35 - 46
Sonstiges, Seite: 47

Index, Seite: 49

Frühstück:

Zum Frühstück isst der russische Präsident bekanntlich gerne Getreidebrei, Quark mit Honig.

**Unsere Empfehlungen:**

Kykeon

Grießbrei der alten Griechen

Menge: 2 Portionen

50 Gramm Grieß (Hartweizen)

nach eigenem Belieben Wasser

175 Gramm Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipp)

4 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

30 Milliliter Mineralwasser (medium)

2 Esslöffel Agavendicksaft

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

Dann spülen Sie den Grieß in einem Topf etwa 15 Minuten mit kaltem Wasser ab und schöpfen anschließend das überflüssige Wasser ab. Danach rühren Sie den Ei-Ersatz zusammen mit dem veganen Käse (siehe Tipp) und dem Agavendicksaft unter die Grießmasse. Danach lassen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

Unser Tipp:

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecken Sie mit Pfeffer, Salz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.

Frühstück:

Grießpudding vegan
mit Agavendicksaft und Kokosmilch



Menge: 2 Portionen

100 Gramm Grieß
600 Milliliter Kokosmilch
4 Esslöffel braunen Zucker
4 Esslöffel Agavendicksaft (oder Honig wenn das Rezept nicht vegan sein soll)
4 Esslöffel Kokosflocken

Erhitzen Sie die Kokosmilch mit dem Zucker in einem Topf. Sobald die Milch erhitzt ist fügen Sie bitte den Grieß hinzu. Danach schalten Sie die Kochstelle aus und lassen die Zutaten etwa 5 Minuten im Topf quellen.

Nebenbei rösten Sie noch die Kokosflocken kurz in einer Pfanne an und dekorieren den Grieß damit.

Anschließend geben Sie den Pudding in vorgewärmte tiefe Teller und garnieren sie mit dem Agavendicksaft (oder Honig, wenn das Rezept nicht vegan sein soll).

Unser Tipp:

Dieses Gericht sollten Sie warm servieren!

Frühstück:

Außerdem isst Wladimir Putin gerne Haferbrei (aber keine Haferflocken) und trinkt gelegentlich Cocktail aus Rote-Beete.

**Unsere Empfehlungen:**

Veganes Buchweizen-Haferbrei

Menge: 4 Portionen

240 Gramm Buchweizen

600 Milliliter Kokosmilch

8 Esslöffel Ahornsirup

2 Prisen Salz

4 Teelöffel Zimt

2 Bananen

2 Granatapfel

nach eigenem Belieben Nüsse, kandiert

Geben Sie den Buchweizen in einen Topf, fügen Sie die Kokosmilch und eine Prise Salz dazu und lassen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln (mit Deckel). Dabei rühren Sie bitte alle 5 - 10 Minuten mit einem Kochlöffel um. Danach geben Sie den Ahornsirup und den Zimt hinzu und rühren das Ganze noch einmal um.

Dann verteilen Sie den Buchweizen-Haferbrei auf vorgewärmten flachen Tellern. Anschließend schälen Sie die Bananen, schneiden sie und schneiden die Bananen in dünne Scheiben, bevor Sie sie auf einen Teller legen. Danach halbieren Sie den Granatapfel, klopfen die Kerne vorsichtig mit einer Suppenkelle heraus und legen sie ebenfalls dazu. Zum Schluss garnieren Sie die Teller mit kandierten Nüssen und servieren das Gericht.

Frühstück:

Cocktail aus Rote-Beete



Rote Bete-Cocktail

Menge: 2 Portionen

2 mittel-große Rote Bete
4 mittel-große Tomaten
2 Esslöffel Zitronensaft
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, rosenscharf
etwas Salz
2 Scheiben Salatgurken

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Schälen Sie die Rote Bete (bitte ziehen Sie die Handschuhe an damit die Hände nicht rot werden). Dann geben Sie die Tomaten in eine Schüssel, übergießen sie mit kochendem Wasser, lassen die Tomaten etwa 30 Sekunden ziehen und nehmen sie anschließend mit einer Schaumkelle heraus. Nun geben Sie die Tomaten in eine weitere Schüssel mit kaltem Wasser (um sie abzuschrecken) und schälen sie danach. Dann geben Sie die Rote Bete zusammen mit den Tomaten in eine Saftpresse. Die Maschine lassen Sie bitte so lange laufen, bis der Saft abgelaufen ist, danach schmecken Sie die Zutaten mit den Gewürzen und Zitronensaft ab. Zum Schluss füllen Sie den Cocktail in ein Glas und servieren ihn mit einer kalt ausgespülten Gurkenscheibe Ihren Gästen.

Frühstück:

Wie Herr Putin in einem Interview erwähnte isst er auch gerne Hüttenkäse mit Agavendicksaft

**Unsere Empfehlungen:**

Süßer Hüttenkäse

Menge: 2 Portionen

2 Portionen veganer Hüttenkäse (siehe Tipp)

4 Teelöffel Agavendicksaft

½ Teelöffel Zimt

Geben Sie die Zutaten zusammen in dem veganem Hüttenkäse (siehe Tipp), verrühren Sie sie und servieren Sie den Snack Ihren Gästen in tiefen Tellern.

Unser Tipp:

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 Salz

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.

Salat:

Der Präsident sagte mal: "Ich mag Gemüse: Tomaten, Gurken, Salat. Wenn ich zwischen Fleisch und Fisch wählen kann, bevorzuge ich Fisch, Lamm mag ich auch", demzufolge haben wir noch einige Rezepte für ihn:

**Präsidenten - Salat**

Menge: 4 Portionen

2 Möhren
½ Kohlrabi
¼ Kopf Weißkohl
¼ Gurke
3 Gewürzgurken
½ Paket Rote Bete, gekocht, etwa 500 Gramm
½ Paket Chips, (Sticks)
½ Tube Remoulade
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Möhren und den Kohlrabi und raspeln Sie beide Zutaten in eine Schüssel. Dann schneiden Sie den Weißkohl in Viertel und raspeln ihn ebenfalls fein in die Schüssel. Danach spülen Sie die Gurke mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Gurke in kleine Scheiben. Nun geben Sie die Gurkenscheiben mit den Gewürzgurken mit in die Schüssel, ziehen die Handschuhe an (damit die Hände nicht rot werden) und raspeln die Rote Beten in etwas dickeren Stiften dazu. Danach fügen Sie die Remoulade hinzu und vermischen die Zutaten gut. Anschließend schmecken Sie den Salat mit Salz und Pfeffer ab und heben die Chipssticks erst kurz vor dem Servieren unter.

Salat:

Russischer Salat



Menge: 3 Portionen

250 Gramm veganer Schinken (zum Beispiel Schinken Spicker)
250 Gramm Kartoffeln (festkochend)
100 Gramm Erbsen
100 Gramm Möhren
100 Gramm Essiggurken
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser (medium)
350 Gramm vegane Mayonnaise (zum Beispiel REWE Bio + vegan Salat-Mayo)
½ Esslöffel Senf, mittelscharfer
1 Esslöffel Petersilie, frische gehackte
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Paprika (rot)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

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

Dann schälen Sie die Möhren und befreien sie von den grünen Stielansätzen, bevor Sie die Möhren in Scheiben schneiden. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie in Würfel. Anschließend geben Sie die Kartoffeln, die Möhren und die Erbsen in einen Kochtopf, fügen den Ei-Ersatz hinzu und kochen die Zutaten gar. Danach lassen Sie die Zutaten bitte erkalten.

Nebenbei schneiden Sie bitte den veganen Schinken Spicker und die sauren Gurke in Würfel. Dann mischen Sie die Zutaten mit der veganen Mayonnaise und richten den russischen Salat in einer schönen Schüssel an. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie in Streifen schneiden. Anschließend dekorieren Sie den Salat mit Paprikastreifen und stellen ihn vor dem Servieren (mit der Folie abgedeckt) im Kühlschrank kühl.

Zum Schluss servieren Sie den russischen Salat in der Schüssel Ihren Gästen und geben ein paar kleine Dessertteller oder kleine Kuchenteller dazu.

Salat:

Gurken-Tomatensalat



Menge: 2 Portionen

2 Tomaten, geachtet
1/2 Salatgurken, halbe Scheiben
1/2 Zwiebeln, 1/4 Ringe
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 - 2 Spritzer Zitronensaft
1/2 Esslöffel Rapsöl
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, achteln Sie sie und geben Sie die Tomaten in eine Schüssel. Danach spülen Sie die Gurken ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in halbe Scheiben und fügen die Gurkenscheiben hinzu. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden die Hälfte in 1/4 Ringe und verwenden den Rest der Zwiebel eventuell für ein anderes Gericht. Die Zwiebelringe geben Sie bitte zu den Tomaten und den Gurkenscheiben in die Schüssel, würzen die Zutaten mit Salz, Pfeffer und Zucker und fügen noch ein, zwei Spritzer Zitronensaft und ein halben Esslöffel Rapsöl hinzu.

Nun spülen Sie den den Schnittlauch und die Petersilie (getrennt) mit kaltem Wasser ab, schneiden den Schnittlauch in feine Röllchen und die hacken die Petersilie nie einem großem Küchenmesser (oder einem Wiegemesser) und fügen die Kräuter mit in die Schüssel hinzu.

Anschließend lassen Sie den Salat etwa 5 Minuten durchziehen, schmecken ihn zum Schluss nochmal ab und servieren den Gurken-Tomatensalat sofort Ihren Gästen auf kleinen flachen Tellern.

Salat:

veganer Hirten - Salat



Menge: 2 Portionen

175 Gramm Tomaten, 2 Peperoni, grüne
1 kleine Zwiebel, in Scheiben
5 Zentimeter Gurken, geschält in Scheiben
3 Oliven, schwarze
60 Gramm Kräuter-Grillkäse, gewürfelt (siehe Tipp)
1 Teelöffel Oregano, getrocknet
2 ½ Teelöffel Olivenöl
etwas Salz

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie sie in Viertel. Dann entkernen Sie eventuell die grüne Peperoni (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und schneiden sie in Scheiben. Danach vermischen Sie die Tomaten und die Peperoni mit allen anderen Zutaten, würzen den Salat mit einer Prise Oregano und einer Prise Salz und servieren den veganen Hirten - Salat frisch Ihren Gästen auf kleinen flachen Tellern.

Unser Tipp:

Kräuter-Grillkäse

Menge: 4 Portionen

2 Liter Sojamilch. 1 Teelöffel Salz
0,5 Teelöffel Garam masala Gewürzmischung
2 Zitronen Saft davon
2 Bund Gartenkräuter Bärlauch, Schnittlauch etc.

Die Sojamilch bringen Sie in einem großen Topf mit Salz und Garam masala zum Kochen. Den Zitronensaft rühren Sie in die leicht kochende Sojamilch ein, dann beginnt die Sojamilch auszuflocken. Lassen Sie alles unter ständigem Rühren etwa 3-4 Minuten köcheln. Dann gießen Sie das Ganze durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb und lassen den Käse gut abtropfen. Das Tuch schlagen Sie über der Käsemischung zusammen und drücken den Käse gut aus. Die Kräuter hacken Sie klein und mischen sie unter den Käsebruch.

Die Frischhaltefolie legen Sie jetzt auf der Arbeitsfläche aus und verteilen den Käsebruch gleichmäßig darauf. Mithilfe der Folie formen Sie kompakte Käseblöcke. Diese, schlagen Sie in der Folie ein, legen sie in eine Auflaufform und belegen sie mit einem Schneidebrett oder einer Platte. Darauf stellen Sie bitte eine Schüssel mit Wasser und lassen den Käse über Nacht im Kühlschrank stehen. Am nächsten Tag nehmen Sie den Kräuter-Grillkäse aus der Verpackung, bestreichen ihn auf 2 Seiten dünn mit Olivenöl und grillen ihn auf der Grillplatte auf beiden Seiten etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze.

Salat:

Außerdem möchten wir dem russischen Präsidenten gerne unseren Leberkäse mit Reis empfehlen:



Leberkäse-Reissalat auf asiatische Art à la [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Langkornreis
4 Esslöffel Rapsöl
350 Gramm veganer vantastic Leberkäse (von VANTASTIC FOODS)
80 Milliliter Sojasauce, dunkel
3 Bundmöhren, geschält
2 Zehen Knoblauch
2 kleine Zwiebel
1 Paprikaschote, rot
etwas Salz
etwas Zucker
28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
200 Milliliter Mineralwasser (Medium)
1 Bund Koriander
1 Teelöffel Chilipulver eventuell mehr
60 Milliliter Weinessig
2 Esslöffel Madras-Currypulver

Zuerst schneiden Sie den veganen Leberkäse in breite Streifen. Dann füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und spülen den Reis solange mit den Händen durch, bis sich das Wasser trübt. Anschließend gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt. Danach füllen Sie den Reis in einem Kochtopf und garen ihn in 750 Milliliter frischem Wasser gar.

Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer großen Pfanne und braten die Leberkäsestreifen darin kurz bei mittlerer Hitze an. Dann löschen Sie den Inhalt der Pfanne mit der Sojasoße ab und geben den gegarten Reis in eine Salatschüssel. Danach fügen Sie den veganen Leberkäse hinzu und heben ihn mit einem Kochlöffel unter den Reis.

Nun schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen und schneiden die Möhren mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Dann ziehen den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel (getrennt). Danach halbieren Sie die Paprika, entkernen sie, entfernen die weißen Scheidewände und den Stielansatz, spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden sie in dünne Stifte.

Salat:

Außerdem möchten wir dem russischen Präsidenten gerne unseren Leberkäse mit Reis empfehlen:



Fortsetzung: Leberkäse-Reissalat auf asiatische Art à la [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Anschließend erhitzen Sie das restliche Rapsöl in der gleichen Pfanne, braten die Möhren, den Knoblauch, die Zwiebel und die Paprika darin etwa 3 Minuten bei großer Hitze an und würzen die Zutaten mit etwas Zucker und Salz.

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

Danach geben Sie den Ei-Ersatz in die Pfanne und braten ihn unter Rühren so lange, bis Rührei entsteht. Danach spülen Sie den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Anschließend geben Sie die Zutaten mit dem Koriander zum Reis, heben sie mit einem Kochlöffel unter und schmecken das Gericht mit Chilipulver, Essig, Curry und Salz würzig ab.

Zum Schluss geben Sie den Reissalat mit einem großen Kochlöffel auf kleine vorgewärmte flache Teller und servieren den Salat Ihren Gästen.

Hauptspeisen:

In einem Interview erwähnten der Präsident mal er möge "Rinderbraten, Würstchen, Schnitzel, hausgemachte Koteletts oder auch gern einen geräucherten Stör mit Zitrone und Butter". Auch dafür haben wir eine vegane Alternative!

**Unsere Empfehlungen:**

Veganer Nussbraten

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Linsen, rote
100 Gramm Basmatireis
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
50 Gramm Walnüsse
75 Gramm Cashewkerne
70 Gramm Haferflocken
1 mittel-große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Rapsöl
3 Teelöffel Flohsamen
1 Teelöffel, gehäuft Petersilie, gehackt
1 Teelöffel, gehäuft Schnittlauch, gehackt
1 Teelöffel, gestrichen Oregano
2 Teelöffel Senf, mittelscharf
1 Teelöffel Ketchup
3 Esslöffel Tomatenmark
1/2 Teelöffel Kümmelpulver

Außerdem:

etwas Backpapier
eventuell ein paar Tropfen Rapsöl

Lassen Sie die Flohsamen in einer Schüssel mit 50 Milliliter kaltem Wasser einweichen und quellen.

Nebenbei füllen Sie den Basmatireis in eine Schüssel, bedecken ihn mit frischem Wasser und spülen den Reis solange mit den Händen durch, bis sich das Wasser trübt. Danach gießen Sie den Basmatireis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang so lange, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt.

Hauptspeisen:

In einem Interview erwähnten der Präsident mal er möge "Rinderbraten, Würstchen, Schnitzel, hausgemachte Koteletts oder auch gern einen geräucherten Stör mit Zitrone und Butter". Auch dafür haben wir eine vegane Alternative!



Fortsetzung: Veganer Nussbraten

Anschließend füllen Sie die Linsen und den Basmatireis in einen Kochtopf und lassen beide Zutaten einmal in der Gemüsebrühe aufkochen. Dann lassen Sie den Topfinhalt auf kleiner Hitze weiter köcheln, bis die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen ist. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Inhalt abkühlen.

Währenddessen können Sie die Walnüsse und Cashewkerne grob mit einem großen Küchenmesser klein hacken und ohne Fett in einer trockenen Pfanne anrösten, bis die beiden Zutaten leicht angebräunt sind. Anschließend ziehen Sie auch die Pfanne von der Kochstelle und füllen den Inhalt zum erkalten in einen tiefen Teller.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in der gleichen Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin glasig. Anschließend ziehen Sie die Pfanne wieder von der Kochstelle und lassen die beiden Zutaten auskühlen.

Danach heizen Sie den Backofen auf 180 - 200 Grad Celsius vor und legen eine Kastenform mit dem Backpapier aus (oder pinseln bei einer Silikonform die Form mit ein paar Tropfen Rapsöl aus).

Jetzt geben Sie alle abgekühlten Zutaten in eine Schüssel und füllen auch den eingeweichten Flohsamen samt Flüssigkeit, die Kräuter, Senf, Ketchup, etwas Tomatenmark, Kümmel und die Haferflocken dazu. Danach vermischen Sie den Inhalt der Schüssel kräftig mit den Händen und streichen sie anschließend in die Kastenform, bevor Sie sie in den Ofen geben und für ca. 50 Minuten backen. Nach 40 Minuten sehen Sie bitte einmal kurz nach, der Nussbraten sollte oben gut braun und sonst leicht knusprig sein.

Nun nehmen Sie den Braten aus dem Ofen, lassen ihn etwas auskühlen und stürzen den Nussbraten aus der Form. Danach schneiden Sie den Braten mit dem großen Küchenmesser in Scheiben und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel mit Rosmarinkartoffeln und einer schönen Sauce (Rezepte finden Sie bei Köche-Nord.de)

Unser Tipp:

Der Braten und die Soße können auch super ein Tag vorher schon zubereitet werden und am nächsten Tag serviert werden.

Weiterer Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Spätzle, Nudeln und grünen Salat.

Hauptspeisen:

Veganer Braten für Wladimir Putin



Menge: 4 Portionen

300 Gramm Berglinsen oder rotbraune Linsen
400 Gramm Süßkartoffeln (mit Schale gewogen)
100 Gramm Hirse
2 Lorbeerblätter
3 Zehen Knoblauch
300 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
½ Sternanis, gemörsert
2 Messerspitze Zimt
1/2 Zwiebel
1 Zweige Rosmarin
1 Teelöffel, gestrichen Salz
2 Esslöffel Rapsöl

Für die Sauce:

200 Gramm Möhren
200 Gramm Knollensellerie
1 Paprikaschoten, rote
8 Champignons oder Steinpilze
3 Zehen Knoblauch
200 Gramm Zwiebeln
1 1/2 Esslöffel Tomatenmark
500 - 700 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
2 - 3 Esslöffel Balsamico, dunkler
1 Esslöffel Sojasauce
1 Sternanis
2 Zweige Rosmarin
3 - 4 Zweige Thymian
4 Esslöffel Rapsöl
etwas Salz
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier
etwas Alufolie

Füllen Sie die Hirse in ein feines Sieb und spülen Sie sie mit heißem Wasser ab, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Veganer Braten für Wladimir Putin



Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie mit einem großen Küchenmesser und schneiden die halbe Zwiebel mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach ziehen Sie eine Knoblauchzehe ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel, bevor Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis beide Zutaten glasig sind. Nun geben Sie die Hirse mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und löschen sie mit der Gemüsebrühe ab. Anschließend verschließen Sie den Kochtopf mit reinem Deckel und lassen die Zutaten etwa 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen. Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, entfernen den Deckel und lassen den Topfinhalt etwas auskühlen.

Anschließend geben Sie auch die Linsen in ein feines Sieb, Spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und füllen die Linsen dann gut mit frischem Wasser bedeckt in einen weiteren Kochtopf. Außerdem geben Sie die Lorbeerblätter und zwei ungeschälten Knoblauchzehen sowie Salz mit zu den Linsen und kochen die Zutaten bei mittlerer Hitze gar. Sie können die Linsen übrigens auch vorher über Nacht einweichen, aber es muss nicht sein, es verkürzt jedoch die Kochzeit. Wenn die Linsen gar sind, ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Topfinhalt bitte etwas auskühlen. Jetzt spülen Sie die Süßkartoffeln in kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schälen die Süßkartoffeln danach, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser halbieren und in einem Kochtopf mit Wasser bedeckt aufkochen lassen. Dann garen Sie die Süßkartoffeln etwa 60 Minuten bei 180 Grad Celsius im Ofen, lassen sie anschließend etwas auskühlen pürieren die Süßkartoffeln anschließend in einem Kochtopf mit einem Stabmixer.

Dann geben Sie die Hirse und die Linsen zum Süßkartoffelbrei, zermörsern nebenbei den Sternanis und geben ihn danach mit dem Zimt zu dem Süßkartoffelbrei, bevor Sie die Zutaten mit Salz und Pfeffer und alles gut mit einem Kochlöffel vermischen. Anschließend legen Sie eine Kastenform mit dem Backpapier aus und geben die Masse in die Kastenform geben, bevor Sie die Masse mit dem Kochlöffel fest andrücken. Danach backen Sie den veganen Braten im heißen Backofen bei 150 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 60 Minuten, lassen ihn anschließend gut auskühlen und wickeln den Braten in Alufolie, bevor Sie ihn in den Kühlschrank legen (der Braten lässt sich dann besser schneiden).

Für die braune Sauce ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser die Schale vom Sellerie und schneiden den Knollensellerie erst in Scheiben, dann in Würfel. Anschließend schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Möhren danach in Scheiben. Außerdem halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidewände und den Stielansatz, bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und die Paprika in Stücke schneiden. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und halbieren oder vierteln sie je nach Größe.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Veganer Braten für Wladimir Putin



Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne und braten das Gemüse darin bei mittlerer Hitze an, bevor Sie oben darauf die Zwiebeln geben. Nun schalten Sie die Hitze etwas herunter, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel, braten sie und langsam weiter, damit alles eine schöne braune Farbe bekommt. Wenn das Gemüse gut Farbe bekommen hat, schieben Sie den Inhalt der Pfanne mit dem Kochlöffel an den Rand und geben das Tomatenmark zum mitrösten in die Mitte, das gibt auch etwas Farbe. Dabei sollten sie allerdings aufpassen, dass nichts anbrennt, die Zwiebeln und das Tomatenmark werden sonst bitter. Anschließend verrühren Sie die Zutaten in der Pfanne mit dem Kochlöffel und löschen sie mit etwas Gemüsebrühe ab, bevor Sie alles etwas einkochen lassen und das Ablöschen zweimal wiederholen.

Jetzt füllen Sie den Inhalt der Pfanne in einen weiteren Kochtopf und geben den restlichen Knoblauch dazu. Dann spülen Sie die Bratpfanne mit etwas Gemüsebrühe aus und geben die Brühe mit in den Kochtopf. Danach geben Sie wieder 2 Esslöffel Rapsöl in die Bratpfanne und braten die geputzten Pilze darin gut bei mittlerer Hitze an (die Pilze werden nicht gewaschen, sonst gibt es keine Farbe). Anschließend löschen Sie den Inhalt der Pfanne mit dem Balsamico ab und lassen den Essig etwas einkochen.

Nun geben Sie die Pilze einen weiteren Kochtopf, spülen die Pfanne wieder mit etwas Gemüsebrühe aus und geben die Brühe mit in den Kochtopf. Dann gießen Sie den Kochtopf noch mit der restlichen Gemüsebrühe auf, sodass das ganze Gemüse gut bedeckt ist, und fügen die Sojasauce, den Sternanis, etwas Thymian und den Rosmarin hinzu, bevor Sie den Topfinhalt erst mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kochlöffel verrühren. Danach lassen Sie die Sauce 30 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln und pürieren sie anschließend mit dem Gemüse und einem Pürierstab. Zum Schluss füllen Sie den Braten auf vorgewärmte, flache Teller, nappieren (übergießen) ihn mit der Sauce und geben das Gemüse eventuell separat dazu.

Unsere Tipps:

Beim Anbraten sollten Sie kein Salz verwenden, sonst tritt Flüssigkeit aus und sie bekommen keine schöne Farbe. Den Braten können Sie übrigens auch in Scheiben schneiden, in der Pfanne von beiden Seiten anbraten und mit der Sauce anrichten.

Weiterer Tipp:

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

Hauptspeisen:

vegane Hühnersuppe



Menge: 4 Portionen

1 Bund Suppengemüse, etwa 750 gramm oder Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch
4 Tomaten
200 Gramm Sojawürfel
1 Zitrone, den Saft davon
50 Milliliter Sojasauce
1 1/2 Liter Wasser
5 Teelöffel Gemüsebrühe, instant (vegan)

Außerdem:

nach eigenem Belieben Petersilie, Tiefkühlwähre oder frisch
etwas Pfeffer, frisch gemahlen

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen. Anschließend vermischen Sie den Zitronensaft mit der Sojasauce und marinieren die Sojawürfel darin ein paar Stunden.

Dann bringen Sie das Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe zum Kochen, spülen in der Zwischenzeit das Gemüse mit kaltem Wasser ab und schälen es. Danach schneiden Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in Scheiben und schneiden die Petersilienwurzel und den Sellerie in beliebig große Würfel. Außerdem halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch dann mit dem großen Küchenmesser in Ringe. Danach spülen Sie die Tomaten auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und achteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser.

Nun geben Sie zuerst die Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel in die kochende Gemüsebrühe und lassen die Zutaten ca. 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln. Dann geben Sie den Lauch und die Tomaten hinzu und lassen die Zutaten weitere 5 - 10 Minuten köcheln. Danach geben Sie die Sojawürfel mit der Marinade in die Suppe und lassen sie in der Suppe etwas ziehen. Die Suppe darf jetzt übrigens aber nicht mehr kochen. Anschließend schmecken Sie die vegane Hühnerbrühe mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer ab und füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller. Nach eigenem Belieben dekorieren Sie die Suppe jetzt noch mit Petersilie und servieren sie dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie es nicht so zitronig mögen, geben Sie den Tofu ohne die Marinade in die Suppe, müssen aber eventuell etwas nachsalzen (oder Sie nutzen statt Zitrone eine Orange für die Marinade).

Hauptspeisen:

Nudelsuppe mit Bandnudeln und viel like Chicken



Menge: 4 Portionen

200 Gramm Bandnudeln
1600 Gramm like Chicken (von like meat)
etwas Gewürzpulver (siehe Tipps auf Seite 19)
2 Bund Suppengemüse
2 Würfel Gemüsebrühe (vegan, kleiner Würfel)
etwas Salz
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
1/2 Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Kräuter der Provence
1 Teelöffel Oregano
etwas Knoblauchpulver
wenig Muskat
etwas Ingwerpulver
etwas Paprikapulver, rosenscharf
wenig Korianderpulver
1 Bund Petersilie

Geben Sie zuerst das mit kaltem Wasser ausgespülte Suppengemüse und einen Brühwürfel (Hühnerbrühe) in einen Kochtopf. Dann schneiden Sie das like Chicken mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke und mischen es mit etwas Gewürzpulver (siehe Tipps). Danach geben Sie das like Chicken mit in den Kochtopf, bedecken Sie den Fleischersatz mit etwa 1 Liter Wasser, bringen das Ganze zum Kochen und lassen die Gemüsebrühe etwa 20 Minuten ohne Deckel erst bei großer, dann bei mittlerer Hitze kochen. Anschließend nehmen Sie den Fleischersatz mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf und geben ihn in eine extra Schüssel, damit er abkühlen kann.

Nun füllen Sie die genannten Gewürze in die Gemüsebrühe (das Gemüse kann ruhig noch etwas mit drin bleiben). Das Ganze lassen Sie bitte etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln (siehe Tipps auf Seite 19). Danach schneiden Sie die Petersilienblätter mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Nudelsuppe mit Bandnudeln und viel like Chicken



Anschließend nehmen Sie das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, geben das like Chicken hinein und fügen die gehackte Petersilie hinzu. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen das Ganze ruhen, während Sie die Nudeln in Salzwasser kochen. Wenn die Nudeln auch fertig sind, geben Sie sie in den Kochtopf mit der Gemüsebrühe und dem like Chicken. Zum Schluss rühren Sie die Suppe gut mit einem Kochlöffel um und lassen sie nochmals etwa 10 Minuten aufkochen, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie Petersilie von den Stängeln zupfen wollen, würden wir Ihnen einfach empfehlen: nehmen Sie die Stiele in die eine Hand, die Blättchen in die andere, drehen Sie beide Hände in die entgegengesetzte Richtung und trennen Sie so die Blättchen von den Stängeln.

Gewürzpulver

Menge: 1 Portionen

- 2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüßes
- 2 Teelöffel Salz, eventuell mehr je nach Geschmack
- ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Pul Biber
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 5 Esslöffel Rapsöl
- 1 Zehen Knoblauch

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel, bevor Sie den Knoblauch mit dem Messerrücken zu einer Paste reiben.

Dann geben Sie den Knoblauch mit den restlichen Gewürzen, sowie dem Zitronensaft und Rapsöl in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut, bevor Sie das Geflügel mit der Gewürzmischung einreiben.

Diese Gewürzmischung reicht zum Beispiel für 1 - 2 Kilogramm Fleischersatz. Sie können die Mischung auch als Marinade für eventuell Grillfleisch verwenden und auch schon einen Tag vorher darin einlegen und marinieren.

Hauptspeisen:

Auch Fischsuppe "Ucha" und geräucherten Aal isst Herr Putin laut einem Interview gerne...Selbstverständlich empfehlen wir im auch hierfür eine köstliche Alternative!

**Unsere Empfehlungen:**

vegane Ucha - russische Fischsuppe

Menge: 3 Portionen

¾ Liter Wasser
400 Gramm vegane Lachs (von Vivera)
1 kleine Zwiebel
1 kleine Möhre, gewürfelt
½ Stange Stangensellerie mit Blättern
½ Stange Porree/Lauch, das Weiße davon
½ Pastinake, geschält
nach eigenem Belieben Lorbeerblätter
1 Teelöffel Basilikum, frisch
1 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Thymian
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem: (für die Einlage)

0,40 Liter Weißwein
2 kleine Kartoffeln, geschält
1 kleine Möhre, geschält
4 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)
250 Gramm veganer Lachs (zum Beispiel von VIVERA)

Für die Garnitur:

3 kleine Schalotten, gehackt
nach eigenem Belieben Zitronen - Scheiben, dünne

Zerkleinern Sie das Gemüse für die vegane Fischbrühe. Danach geben Sie das Wasser, den veganen Lachs, die abgezogenen Zwiebel, die Möhre, den Porree/Lauch, den Stangensellerie, die Pastinake, den frischen mit kaltem Wasser ausgespülten Basilikum, etwas Oregano, den Thymian, etwas Pfeffer und Salz in einen großen Kochtopf und kochen die Zutaten ohne Deckel bei starker Hitze auf. Dabei müssen Sie von Zeit zu Zeit den sich bildenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Dann geben Sie einen Deckel auf den Kochtopf, reduzieren die Hitze und lassen die vegane Fischbrühe die nächsten 35 Minuten nur leicht köcheln.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: vegane Ucha - russische Fischsuppe



Nach der Kochzeit ziehen Sie die vegane Fischbrühe von der Kochstelle und gießen sie durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf (das nennt sich passieren). Die im Sieb verbleibenden festen Bestandteile können Sie mit einem Löffelrücken durch das Sieb drücken, um die Flüssigkeit auspressen. Sie werden übrigens nicht durch das Sieb gestrichen, sondern nur ausgepresst und dann entsorgt.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf mit der Brühe wieder auf die Kochstelle und geben die für die Suppeneinlage bestimmten Möhren und Kartoffeln unzerkleinert zusammen mit dem Weißwein in die vegane Fischbrühe geben. Sobald diese Flüssigkeit kocht, reduzieren Sie wieder die Hitze und lassen die Brühe mit aufgesetztem Deckel langsam köcheln, bis die Suppeneinlagen nach etwa 25 Minuten gar sind.

Die Suppe gießen Sie jetzt erneut durch ein Sieb (ohne Tuch passieren) in einen sauberen Kochtopf. Danach entnehmen Sie Kartoffeln und die Möhren vorsichtig mit der Schaumkelle und legen das Gemüse und die Knollen beiseite. Dabei sollten Sie darauf achten, dass sie möglichst nicht zerdrückt werden, denn das Gemüse und die Kartoffeln werden später als schön anzusehende Suppeneinlage gebraucht. Die anderen sich im Sieb gesammelten festen Bestandteile können Sie wegwerfen.

Nun erwärmen Sie die Suppe auf kleiner Hitze einige Minuten leicht, lassen sie aber nicht mehr kochen. Dann füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel, verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten) und geben den Ei-Ersatz in die Brühe, bevor Sie sie erhitzen und die Brühe mit einem Schneebesen ständig umrühren. Die Brühe müssen Sie jetzt so weit erhitzen, dass sie kocht. Wenn die Suppe kocht, steigt der Ei-Ersatz an die Suppenoberfläche. Das ist der Zeitpunkt, an dem Sie die Brühe von der Kochstelle ziehen und sie zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Danach legen Sie ein grobes Durchschlag Sieb mit einem doppelt gefalteten Küchentuch aus, wringen das Tuch aber vorher gut mit Wasser durchtränken und leicht aus. Anschließend schütten Sie die Suppe durch das mit dem Tuch ausgelegte Sieb in einen sauberen Topf.

Jetzt geben Sie die veganen Lachsfilets zur Suppe und garen sie bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten. Nach 5 Minuten nehmen Sie die Lachsfilets mit der Schaumkelle heraus und schmecken die Suppe mit den Gewürzen ab. Die beiseite gestellten Kartoffeln schneiden Sie danach bitte in Stifte, die beiseite gestellten Möhren in Scheibchen. Dann lassen Sie die Kartoffeln und Möhren in die Suppe gleiten lassen, zerteilen die Fischfilets in mundgerechte Stücke und fügen sie ebenfalls der Suppe hinzu.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Teller an, bestreuen Sie mit zerkleinerten Schalotten und garnieren das Gericht mit einer Zitronenscheibe, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Hauptspeisen:

Sojawürfel-Curry-Reispfanne nach Rindfleisch Art



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Sojawürfel
250 Gramm Reis
500 Milliliter Wasser
100 Gramm Erbsen, Tiefkühl
1 Paprikaschote, rot
2 Möhren
2 kleine Zwiebeln, gehackt
1 Stange Porree/Lauch, klein geschnitten
2 Esslöffel Currypulver
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Esslöffel Rapsöl
3 Zehen Knoblauch, fein gehackt

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Dann garen Sie den Reis in einem Kochtopf mit 500 Milliliter Wasser. Außerdem halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie die Schote in Rauten schneiden. Danach schälen Sie die Möhren und schneiden sie in Scheiben. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln sowie den Knoblauch ab, schneiden beides in Würfel, halbieren den Lauch und spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen des Lauch befindet sich manchmal etwas Erde). Nun schneiden Sie den Lauch in Röllchen und würzen das Fleisch mit Salz und Pfeffer

Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Sojawürfel, die Zwiebelwürfel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an. Die Paprika, die Möhrenscheiben und den Lauch fügen Sie jetzt hinzu und braten die Zutaten mit an. Dann füllen Sie die Pfanne mit der Gemüsebrühe auf und geben das Currypulver dazu. Danach verrühren Sie die Zutaten gut mit einem Kochlöffel (bitte kein Metall benutzen, das gibt Kratzer in der Pfanne, die krebserregend sein können), bringen das Ganze zum Kochen und lassen das Gericht etwa 15 Minuten köcheln. Nach 10 Minuten fügen Sie noch die Erbsen und den Reis hinzu und schmecken das Gericht mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab, bevor Sie es Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Hauptspeisen:

Sojawürfel auf Reis nach Rindfleisch Art
angeregt durch ein japanisches Rezept



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Zwiebeln
200 Milliliter Weißwein
100 Milliliter Wasser
500 Gramm Sojawürfel
150 Milliliter Sojasauce, helle
150 Milliliter Mirin
4 Esslöffel Zucker

Außerdem:

600 Gramm Vollkornreis, gekochter

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie sie längs und schneiden die Zwiebeln mit einem großen Küchenmesser in halbmondförmige Scheiben. Dann bringen Sie den Wein und das Wasser in einer Pfanne zum Köcheln und legen die Sojawürfel hinein. Danach schöpfen Sie den Schaum der sich bildet mit einer Schaumkelle ab.

Nach etwa 3 Minuten geben Sie die Sojasoße, das Mirin und den Zucker hinzu und lassen die Zutaten weiter garen. Nach weiteren 3 - 4 Minuten fügen Sie die Zwiebeln hinzu und lassen sie solange köcheln, bis die Sojawürfel gar und die Zwiebeln glasig sind.

Zum Schluss geben Sie den Inhalt der Pfanne auf den Reis und servieren das Gericht auf flachen vorgewärmten Tellern.

Hauptspeisen:

Watruschki



Menge: 1 Portion

Für den Teig:

300 Gramm Weißmehl

½ Teelöffel Backpulver

½ Teelöffel Salz

80 Gramm Margarine, weiche

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF, 1)

50 Milliliter Mineralwasser (medium, 1)

125 Milliliter Sojasahne (1)

Für die Füllung:

500 Gramm Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)

1 Esslöffel Sojasahne (2)

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF, 2)

100 Milliliter Mineralwasser (medium, 2)

1 Teelöffel Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle gemahlen

1 Teelöffel braunen Zucker

Außerdem:

etwas Wasser zum Bepinseln

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz (2) in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (2), mit einer Gabel geht das am besten. Dann sieben Sie das weiße Mehl und das Backpulver in eine Schüssel und drücken Sie in die Mitte eine Mulde drücken. Danach geben Sie das Salz und die Margarine hinein und vermengen die Zutaten mit etwas Mehl. Anschließend fügen Sie den Ei-Ersatz (2) und den Sojajoghurt hinzu und verarbeiten das Ganze zu einem glatten Teig. Nun formen Sie den Teig zu einer Kugel, wickeln ihn in die Folie und lassen den Teig etwa 45 Minuten in den Kühlschrank sehen.

Währenddessen verrühren Sie den anderen Ei-Ersatz (1) in der gleichen kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (1).

Nebenbei streichen Sie den Sojajoghurt durch ein feines Sieb. Dann verrühren Sie den Sojajoghurt mit der Sojasahne (1), dem Ei-Ersatz (1), dem Salz, etwas Pfeffer und Zucker und stellen die Zutaten ebenfalls mit der Folie abgedeckt 45 Minuten im Kühlschrank kalt.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Watruschki



Nach der Ruhezeit rollen Sie den Teig etwa 3 Milliliter dick aus und stechen jeweils 12 Kreise von 9 und 12 Zenitmer Durchmesser au. In die Mitte der größeren Kreise setzen Sie bitte etwas Füllung.

Anschließend setzen Sie jeweils einen kleinen Kreis auf, bestreichen den überstehenden Teigrand mit dem Ei-Ersatz (1) und schlagen den Rand in kleinen Falten hoch. Danach bestreichen Sie den Teig mit etwas Wasser, stechen ihn mehrmals mit einer Gabel ein und backen die Watruschki bei 200 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen bevor Sie das Gebäck Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Jeder Backofen ist anders! Schauen Sie bitte zwischendurch nach dem Gebäck (nicht das es Ihnen verbrennt oder nicht gar wird).

Hauptspeisen:

Vegane Fischsuppe mit Wurzelgemüse



Menge: 4 Portionen

2 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln
2 Esslöffel Rapsöl
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
1 Bund Dill
2 Lorbeerblätter
6 Körner Piment
6 Wacholderbeeren
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
800 Gramm Veganer Räucherlax (zum Beispiel von Aldi)
etwas Zitronensaft
200 Milliliter Weißwein, trockener (und veganer)

Putzen Sie zuerst das Suppengrün: Dafür schälen Sie dafür die Möhren, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen und schneiden Sie die Möhren in Stifte. Dann befreien Sie den Sellerie mit einem großen Küchenmesser von der Schale, schneiden ihn erst in Scheiben und schneiden den Sellerie danach ebenfalls in feine Stifte. Anschließend halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser der Länge nach, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde versteckt) und schneiden den Lauch in feine Ringe oder Streifen. Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldgelb. Anschließend geben Sie die Gemüsestifte hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und erhitzen sie bis die Zwiebelwürfel Farbe bekommen haben. Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab.

Außerdem spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Spitzen von den Stängeln. Danach geben Sie die Dillstiele mit den Gewürzen in die Suppe und lassen sie mit einem Deckel abgedeckt etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Dabei geben Sie bitte nach den ersten etwa 5 - 7 Minuten den Lauch hinzu.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Vegane Fischsuppe mit Wurzelgemüse



Nebenbei nehmen Sie den Räucherlax aus der Verpackung und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Streifen, bevor Sie den Lax mit etwas Zitronensaft säuern. Dann geben Sie den Weißwein und den Lax zur Suppe und lassen den Fischersatz bei geringer Hitze etwa 5 Minuten gar ziehen. Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren Sie mit den Dillspitzen bestreut Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Anstelle von Wurzelwerk können Sie auch 1 - 2 Möhren, 1 Stange Lauch und ein Stück Sellerieknolle verwenden.

Die Gewürze sind in Auswahl und Menge übrigens nur eine erste Orientierung - und können selbstverständlich nach Wunsch und Geschmack angepasst werden.

Wir servieren diese Suppe auch gern als Abendessen mit einer Scheibe Brot dazu.

Die Mengenangaben lassen sich übrigens auch gut für größere Runden hochrechnen. Als Gemüse können Sie dann zum Beispiel auch noch Kohlrabi, Erbsen oder Blumenkohl verwenden. Und wenn Sie mögen, können Sie auch noch ein paar Garnelen mit dem Fisch zur Suppe geben und gar ziehen lassen.

Wir nehmen dann als Richtlinie etwa 150 - 200 Gramm Gemüse sowie etwa 150 - 200 Gramm Räucherlax pro Person (jeweils essfertig gewogen). Auch Knoblauch - Baguette passt sehr gut zur Suppe.

Hauptspeisen:

Penne mit Backofenvish



Menge: 2 Portionen

200 Gramm Penne

½ Bund Petersilie

125 Milliliter Schlagfix (von Rama)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

200 Gramm veganer backofenvisch mit Dill (von Vantastic Foods)

Spülen Sie für die Sauce die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn gut trocken und trennen Sie die Blättchen von den Stielen (dafür nehmen Sie das Bund Petersilienblätter in die eine, die Stiele in die andere Hand und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung). Nun schneiden oder hacken Sie die Petersilie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Dann bringen Sie den Schlagfix in einer Kasserolle zum Kochen und lassen sie bei geringer Hitze auf 1/3 einkochen. Danach würzen Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer und rühren die gehackte Petersilie vorsichtig unter die Sauce. Nun sollten Sie die Sauce möglichst nicht mehr kochen lassen, aber warm halten.

Nebenbei kochen Sie die Penne in etwa 10 Minuten in genügend Salzwasser al dente (bissfest)

Anschließend nehmen Sie den Backofenvisch aus der Verpackung, erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Bratpfanne und braten den veganen Visch von beiden Seiten bei mittlerer Hitze gar.

Jetzt vermischen Sie die Nudeln mit der Dillsauce und füllen sie mit einer Nudelzange vorgewärmte auf flache oder tiefe Teller. Danach heben die Vishstücke vorsichtig unter das Gericht und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Da wir zu Nudeln immer gerne sehr viel Sauce servieren, nehmen wir dafür auch mal 1/2 Liter Schlagfix und lassen sie einreduzieren.

Dessert:

Auch russische Eiscreme mag der Präsident angeblich sehr gerne.
Deshalb hier ein veganes Rezept für ihn:



Plombir - Eiscreme

Veganisierte russische Eiscremespezialität

Menge: 4 Portionen

100 Milliliter Kondensmilch (Nature's Charm)

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

100 Milliliter Mineralwasser (medium)

50 Gramm Puderzucker

½ Vanilleschote

250 Milliliter Schlagfix (von Rama)

½ Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und vermischen Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann vermischen Sie die Kondensmilch in einer Schüssel mit dem Ei-Ersatz, dem Puderzucker und dem ausgeschabten Mark einer halben Vanilleschote. Danach schlagen Sie die Zutaten im Wasserbad unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel auf und erhitzen sie auf 80 Grad Celsius.

Da die Kondensmilch sehr dickflüssig ist, funktionieren die üblichen Temperaturindikatoren (Sämig werden, bleibt an einem Holzlöffel haften und so weiter) sehr schlecht. Am besten verwenden Sie ein Thermometer. Gesüßte Kondensmilch brennt leider sehr leicht an, so dass wir auch vom separaten Erhitzen und langsamen Zugießen nur abraten können.

Nachdem die Masse erhitzt wurde, stellen Sie die Schüssel in eine weitere Schüssel mit Eiswasser und rühren die Masse kalt. Dann lassen Sie die Masse mit der Folie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen, so entfaltet sich das Aroma besser.

Zur Eiszubereitung schlagen Sie den Schlagfix mit einer Prise Salz steif. Dann heben sie den Sahneersatz vorsichtig unter die Ei-Ersatzmischung und bringen die Mischung in der Eismaschine zum Gefrieren, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Plombir kann übrigens mit Kakaopulver, gehackten Nüssen oder Früchten noch verfeinert werden.

Dessert:**Eine weitere Empfehlung:**

Japanisches Grüntee - Eis

Veganisiertes Matcha-Eis, traditionelle japanische Eiskrem!

Menge: 4 Portionen

¼ Liter Schlagfix (von Rama)

¼ Liter Sojamilch

87 Gramm braunen Zucker

1 Prise Salz

8 Gramm Tee, grüner Pulvertée (Matcha) - gibt's in gut sortierten Teeläden

Verrühren Sie alle Zutaten so lange miteinander, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Dann lassen Sie das Gemisch in einer Eismaschine gefrieren (das dauert etwa 30-40 Minuten).

Aber Vorsicht mit dem Grüntee - er schmeckt **sehr** intensiv!

(Am besten messen Sie die 17 Gramm mit der Briefwaage ab).

Unser Tipp:

Das Eis wird übrigens (da ohne Eier) in der Eismaschine vermutlich nicht ganz gefrieren.

Deshalb stellen Sie das Eis bitte hinterher einfach nochmals für etwa 30-60 Minuten in die Tiefkühltruhe, dann hat es eine sehr schöne Konsistenz und ist verzehr fertig.

Dessert:**Weitere Empfehlung:**

Luxuswaffeln mit veganem Thunfisch

Menge: 4 Portionen

- 100 Gramm Margarine, zimmerwarm (vegane)
- 28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
- 200 Milliliter Mineralwasser (medium)
- 2 Teelöffel Backpulver
- 250 Gramm weißes Mehl
- 125 Milliliter Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 Gläser plantuna in Wasser (a 150 Gramm von Velivery)
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Becher Sojasahne

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

Dann mischen Sie die Sojasahne in einer größeren Schüssel mit dem Ei-Ersatz und sieben danach das mit Backpulver, das Salz und das Mehl in die Schüssel. Anschließend geben Sie das Wasser langsam unter Rühren mit einem Schneebesen hinzu. Danach erhitzen Sie 1/2 Esslöffel Margarine in einem Waffeleisen und backen die Waffeln ein paar Minuten durch.

Nun nehmen Sie die Waffeln mit einem Pfannenwender aus dem Waffeleisen und verteilen die Sojasahne darauf. Danach topfen Sie die Sojasahne bitte mit dem plantuna und ein paar abgezogenen und in Ringe geschnittenen Zwiebeln, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

Backen:

Herzhafte Kuchen isst Herr Putin angeblich auch sehr gerne...



Veganisierter russischer Honigkuchen
Medrovnik, Medena Torta

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

600 Gramm weißes Mehl (Typ 405), 200 Gramm braunen Zucker
21 Gramm Ei-Ersatz (von RUF, 1), 150 Milliliter Mineralwasser (medium, 1)
1 Paket Backpulver (8 Gramm), 3 Esslöffel Agavendicksaft
60 Gramm Margarine (1, vegane)

Für die Creme:

200 Gramm Zucker
14 Gramm Ei-Ersatz (2)
100 Milliliter Mineralwasser (2, medium)
1 Esslöffel Weißmehl
1 Paket Vanillezucker
500 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
350 Gramm Margarine (2, vegane)
2 Esslöffel Agavendicksaft

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie den Ei-Ersatz (1) als erstes in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (1), mit einer Gabel geht das am besten.

Dann sieben Sie für den Teig das weiße Mehl, das Backpulver und den Zucker in eine größere Schüssel und geben danach den verrührten Ei-Ersatz (1), die Margarine (1) und den Agavendicksaft hinzu, bevor Sie die Zutaten mit der Hand zu einer Kugel verkneten. Anschließend teilen Sie die Kugel in 8 Teile, rollen jede Kugel aus (rund, etwa 24 Zentimeter) und backen die Kugeln nacheinander je etwa 8 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze). Nun lassen Sie den Teig abkühlen und stechen danach mit einem 24 Zentimeter einen Tortenring aus. Die übrigen Randstücke bewahren Sie bitte auf.

Anschließend schlagen Sie für die Creme den zweiten Ei-Ersatz (2) in einer normalen Schüssel mit dem Mineralwasser auf und rühren dabei den Zucker ein. Dann rühren Sie 1 Esslöffel weißes Mehl und den Vanillezucker unter und erhitzen nebenbei die Sojamilch in einem Kochtopf lauwarm. Danach geben Sie die Eimasse unter schnellem Rühren dazu und lassen die Eimasse unter Rühren aufkochen, bevor Sie die Masse etwas abkühlen lassen. Nun rühren Sie die Margarine (2) in die noch warme Creme und lassen die Creme dann ganz abkühlen.

Backen:

An dieser Stelle möchten wir Herrn Putin einmal ein paar vegane Pfankuchen empfehlen:



Unsere Empfehlungen:

Gefüllter veganer Pfannkuchen mit Erdbeeren

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Erdbeeren
62 Gramm weißes Mehl (Typ 405)
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)
1/2 Teelöffel Salz
125 Milliliter Sojamilch
2 - 3 Esslöffel Rapsöl, für die Pfanne
etwas Zucker, zum Abschmecken

Füllen Sie die Erdbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Erdbeeren danach gut abtropfen, während Sie die Erdbeeren vom Stielansatz befreien. Anschließend teilen Sie die Erdbeeren bitte in zwei Portionen auf.

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

Danach zerkleinern Sie eine Hälfte Erdbeeren für die Soße grob mit einem Gemüsemesser, pürieren die Erdbeeren mit einem Pürierstab fein und schmecken das Erdbeerpüree eventuell mit Zucker ab.

Für die Füllung schneiden Sie jetzt die andere Hälfte Erdbeeren mit einem großen Küchenmesser sehr klein und schmecken sie ebenfalls eventuell mit Zucker ab.

Dann sieben Sie das weiße Mehl mit dem Salz in eine Schüssel und geben den Ei-Ersatz und die Milch unter Rühren hinzu.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und backen aus dem Teig von beiden Seiten vier Pfannkuchen (zum Wenden können Sie noch 1 Esslöffel Rapsöl mehr hinein geben, dann geht es leichter). Die Pfannkuchen lassen Sie danach vollständig auskühlen und füllen sie mit den klein geschnittenen Erdbeeren. Jetzt klappen Sie die Pfannkuchen zusammen und servieren das Gebäck Ihren Gästen mit der Erdbeersoße.

Unsere Tipps:

Sie können die Erdbeerpfannkuchen auch gut mit veganer Vanillesoße servieren oder sie noch etwas angewärmt Ihren Gästen servieren.

Backen:

Zuckerarme Pancakes mit Erdbeeren (vegan)



Menge: 6 Portionen

240 Gramm Weizenmehl (Typ 405)
60 Gramm Kokosmehl
20 Gramm Kokosblütenzucker
2 Teelöffel, gestrichen Trockenhefe
250 Milliliter Wasser
250 Milliliter Kokosmilch
1 Teelöffel, gestrichen Salz
3 Esslöffel Rapsöl zum Braten
ein paar Erdbeeren für den Belag

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Mischen Sie zuerst das heiße Wasser und die Kokosmilch in einem Messbecher oder einer Schüssel. Dann vermischen Sie das Wasser-Milch-Gemisch mit allen anderen Zutaten und lassen es kurz, etwa 10 Minuten, ruhen.

Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und backen die Pfannkuchen kurz im Speiseöl beidseitig bei mittlerer bis hoher Hitze. Anschließend lassen Sie die Pfannkuchen auf Küchenpapier abtropfen (damit sie nicht so fettig sind).

Außerdem füllen Sie die Erdbeeren in ein grobes Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser, lassen die Erdbeeren danach gut abtropfen und befreien sie nebenbei von den Stielansätzen. Dann pürieren Sie einen Teil der Erdbeeren mit einem Pürierstab zu Erdbeermark, den Rest der Erdbeeren schneiden Sie bitte mit einem Gemüsemesser klein.

Zum Schluss richten Sie das Gebäck hübsch auf vorgewärmten flachen Tellern an, zucken bei Bedarf die großen Pfannkuchen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Backen:

Veganer Kuchen aus Reis- und Buchweizenmehl
Rezept für eine kleine Form



Menge: 1 Portion

100 Gramm Reismehl
100 Gramm Buchweizenmehl
4 Gramm Backpulver
100 Gramm braunen Zucker
50 Milliliter Rapsöl
90 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) alternativ auch Reismilch, oder was man mag
3 Esslöffel Chiasamen, 120 Minuten in Wasser aufgequollen
75 Gramm Walnüsse, gemahlen
1 großer Apfel, in Stückchen geschnitten (Boskop)
½ Teelöffel Zimt

Außerdem:

ein Holzstäbchen (für die Stäbchenprobe)

Sieben Sie die Mehle mit dem Backpulver und dem braunen Zucker in eine Schüssel, geben Sie das Rapsöl unter Rühren dazu und fügen Sie die Sojamilch sowie die Chiasamen hinzu. Danach spülen Sie den Apfel mit kaltem Wasser ab, reiben ihn kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und geben den Apfel mit in die Schüssel. Anschließend würzen Sie den Kuchen noch mit etwas Zimt, vermengen ihn noch einmal und fügen eventuell noch etwas Sojamilch hinzu.

Dann füllen Sie den Teig in eine kleine Form und backen den Kuchen bei 175 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) etwa 30 Minuten.

Während des Backens machen Sie bitte eine Stäbchenprobe, die hilft bei der Entscheidung, ob der Kuchen fertig ist.

Zum Schluss holen Sie den Kuchen aus dem Backofen, lassen ihn kurz abkühlen und servieren das Gebäck Ihren Gästen.

Backen:

Veganes Buchweizen - Reis Brot



Menge: 1 Portion

800 Milliliter Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
400 Gramm Apfelmus, mit Ingwer
400 Gramm Buchweizen, gemahlen
350 Gramm Naturreis, gemahlen
50 Gramm Amarant, gemahlen
100 Gramm Kokosnuss, geraspelt
8 Esslöffel Leinsamen
2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel braunen Zucker
1 ½ Tüten Backpulver
1 Esslöffel Rapsöl

Apfelmus:

600 Gramm Äpfel (Boskop)
500 Milliliter Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
50 Gramm braunen Zucker, etwa
1/2 Teelöffel Salz
30 Gramm Ingwer, klein geschnitten

Außerdem:

etwas Backpapier
1 Holzstab für eine Nadelprobe

35 Zentimeter Kastenbackform mit Backpapier

Mus:

Spülen Sie die Äpfel als erstes mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die Blüte und den Stiel von den Äpfeln. Dann vierteln Sie die Äpfel, entfernen die Kerngehäuse und geben die Äpfel mit Zucker und den anderen Zutaten in einen Kochtopf mit Wasser.

Anschließend bringen Sie das Wasser kochen, bis sich das Fruchtfleisch von der Schale der Äpfel löst, je nach Sorte dauert das etwa 3-5 Minuten oder länger. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, entfernen die Gewürze mit einer Schaumkelle und pürieren die Äpfel mit einem elektrischen Pürierstab fein. Fertig ist schon mal der Apfelmus.

Backen:

Fortsetzung: Veganes Buchweizen - Reis Brot



Anschließend nehmen Sie von dem Apfelmus etwa 400 Gramm für den Brotteig ab.

Brot:

Nun vermischen Sie die trockenen Zutaten für das Brot in einer Schüssel gut und verrühren das Apfelmus kurz in einer separaten Schüssel mit etwa 600 Milliliter Mineralwasser. Dann geben die trocknen Zutaten während des Rühranges langsam hinzu, es sollte möglichst eine leicht tropfende Masse (vom Rührstab) ergeben, sonst geben Sie bitte noch Wasser hinzu (lieber ein wenig mehr, dann geht der Teig besser auf).

Danach legen Sie eine Backform mit dem Backpapier aus, gießen den Teig in die 35 Zentimeter Kastenbackform und backen das Brot im kalten Backofen bei etwa 130 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) etwa 90-100 Minuten. Da jeder Backofen anders ist, machen Sie bitte mit dem Holzstab eine Nadelprobe. Außerdem geben Sie für eine bessere Kruste eine Metallschale mit kaltem Wasser in den Backofen (der Bäcker nennt das "Schwaden" bilden, wir schreiben Wasserdampf bilden).

Nach dem Backen pinseln Sie die Oberfläche des Brotes mit Rapsöl ein. Danach halten Sie die Form schräg, fassen das Brot vorsichtig am Backpapier an, ziehen es auf ein Kuchenrost und entfernen noch vorsichtiger das Backpapier, bevor Sie die restlichen Seiten des Brotes mit Rapsöl einpinseln.

Unsere Tipps:

Wir würden übrigens warten bis das Brot ganz kalt ist, weil es sonst ein wenig wie Klitsch ist, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, sehr saftig ist.

Unseren Gästen würden wir dieses Brot zum Beispiel zum Frühstück oder Abendbrot servieren.

Backen:

Mischka

Veganer russischer Schokokuchen



Menge: 1 Portion

Für den Teig:

- 1 Becher Sojajoghurt (1)
- 1 Paket Backpulver (8 Gramm)
- 3 Esslöffel Margarine (vegane)
- 1 Paket Vanillezucker
- 3 Gläser weißes Mehl (gesiebt)
- 2 Teelöffel Kakao
- 1 Glas braunen Zucker
- 100 Gramm Nüsse, gehackt

Für die Creme:

- 2 Becher Sojajoghurt (2)
- 200 Gramm braunen Zucker

Für die Glasur:

- 100 Gramm Schokolade (vegane Blockschokolade)

Geben Sie den Sojajoghurt (1) in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Backpulver, dem gesiebten weißem Mehl, dem Vanillezucker, dem Glas braunen Zucker und der Margarine zu einem Teig. Dann teilen Sie den Teig in zwei Teile und mischen in eine Hälfte den Kakao. Danach teilen Sie jede der zwei Hälften erneut in zwei Teile.

Anschließend rollen Sie die vier Teile zu Böden aus (zwei Weiße, zwei Braune), streuen auf drei Böden die Nüsse und drücken sie etwas an. Dann backen Sie alle Böden einzeln bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) goldgelb. Danach schneiden Sie die Böden im heißen Zustand rund, zum Beispiel mithilfe eines großen Tellers und einem großen Küchenmesser.

Sobald die Böden abgekühlt sind, rühren Sie die Creme aus dem Sojajoghurt (2) und Zucker in einer Schüssel an. Dann bestreichen Sie die Böden und die Ränder mit der Creme und stapeln die Böden.

Nun erhitzen Sie für die Glasur die Blockschokolade im Wasserbad und streichen über den Kuchen. Am Besten servieren Sie den Kuchen am nächsten Tag Ihren Gästen, damit er richtig durchziehen kann.

Backen:

Russische veganisierte Schichttorte *Kaiser Napoleon*



Menge: 1 Portion

500 Gramm Margarine, weiche (vegane)
700 Gramm weißes Mehl (Typ 405, gesiebt)
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)
200 Milliliter Sojamilch
2 Esslöffel Essig
1 Dose vegane Kondensmilch, gezuckerte (für die 1. Creme, zum Beispiel Nature's Charm)
250 Gramm Margarine, weiche (vegane, für die 1. Creme)

200 Gramm braunen Zucker, (für die 2. Creme)
2 Esslöffel Weißmehl, (für die 2. Creme)
21 Gramm Ei-Ersatz von RUF, (für die 2. Creme)
150 Milliliter Mineralwasser (medium, für die 2. Creme)
100 Milliliter Sojamilch, lauwarmer (für die 2. Creme)
150 Gramm Margarine, (vegane, für die 2. Creme)
250 Gramm Walnüsse, grob gehackt
etwas Schokoladenraspel zum Bestreuen

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie und etwas Backpapier

Mischen Sie für den Teig die Margarine mit dem gesiebten Mehl zusammen. Danach füllen Sie 7 Gramm Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel, verrühren ihn mit 50 Milliliter Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten) und verrühren den Ei-Ersatz dann in einer größeren Schüssel mit 200 Milliliter Sojamilch und 2 Esslöffel Essig. Danach geben das Gemisch in die Mehlmasse, verkneten den Teig gut und stellen ihn mit der Folie abgedeckt für etwa 60 Minuten in den Kühlschrank.

Da Sie ziemlich viel Zeit brauchen, um die nötige Menge von Teigschichten/Teigfladen zu erstellen, haben wir uns folgende Methode ausgedacht: Wir nehmen 2 herausnehmbare Böden von runden Kuchenformen (27 Zentimeter) und schneiden 4 Kreise entsprechender Größe aus dem Backpapier aus.

Dann nehmen wir ein Stück Teig und rollen es direkt auf dem Backpapier mit Teigrolle aus (Teigrolle mit Weißmehl bestreuen, damit der Teig nicht klebt) etwa 2 Millimeter dick. Diese Menge Teig ergibt etwa 20 Teigfladen - vielleicht mehr oder weniger. Danach stechen Sie den Teigfladen mit einer Gabel mehrmals an, damit es beim Backen keine Blasen gibt.

Während 2 Teig gleichzeitig gebacken werden, rollen Sie auf dem Backpapier die 2 nächsten aus - und so weiter.

Backen:

Fortsetzung: Russische Schichttorte *Kaiser Napoleon*



Nun backen Sie die Teigfladen im Backofen (Umluft bei etwa 200 Grad), bis sie leichte Goldfarbe bekommen (nur ein paar Minuten) - nicht überbacken! Beim Herausnehmen lassen Sie vorsichtig den Teigfladen vom Backpapier abrutschen (eventuell ist leichtes Schütteln nötig), damit er nicht bricht.

Für die Füllung:

1 Dose gezuckerte Kondensmilch geben Sie bitte direkt in der Dose (nicht öffnen!) in einem Topf mit Wasser, kochen sie etwa 90 Minuten bei kleiner Hitze. Dann nehmen Sie die Dose mit einer Schaukelle heraus, lassen sie ABKÜHLEN und öffnen sie erst danach - es wird braun (karamellisiert). Die gekochte Kondensmilch schlagen Sie nun bitte mit 1 - 2 Esslöffel weicher Margarine schaumig.

Anschließend bestreichen Sie die Fladen abwechselnd mit der Füllung, streuen die gehackten Nüsse drauf und legen die Fladen aufeinander. Danach bestreichen Sie den letzten Fladen auch mit der Füllung, mit Nüssen, Raspelschokolade und bestreuen den Fladen mit dem entstandenen Fladenkrümeln. Zum Schluss lassen Sie das Gebäck über Nacht mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank ziehen.

Unser Tipp:

Sie können die Mengen übrigens auch halbieren, sonst wird die Torte so riesig, dass Sie mindestens 15 Gäste einladen müssen.

Backen:

Veganer grüner Tee Kuchen
(Kuchen mit Kokosmilchpulver)



Menge: 1 Portion

200 Gramm weißes Mehl (Typ 405)
150 Gramm Zucker
150 Milliliter Rapsöl
21 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
150 Milliliter Mineralwasser (medium)
5 Esslöffel Sojamilch
12 Gramm Kokosmilchpulver (vegan, gibt es zum Beispiel bei Amazon von FeelWell)
1 Teelöffel, gestrichen Backpulver
1 Esslöffel Margarine, für die Form (vegane)

Sieben Sie das weiße Mehl, das Backpulver, das Kokosmilchpulver und 100 Gramm Zucker in eine Schüssel. Dann füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dabei lassen Sie bitte 50 Gramm Zucker einrieseln und verrühren ihn mit.

Nun vermischen Sie das Rapsöl und die Sojamilch mit einem Schneebesen und fügen die Mehl-Zucker-Kokosmilchpulver-Mischung hinzu, bevor Sie die Zutaten gut verrühren.

Anschließend geben Sie den Teig in eine eingefettete Backform und backen ihn etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze). Wir verwenden übrigens eine viereckige (20 x 20 Zentimeter) Form.

Nach dem Backen lassen Sie den Kuchen etwas erkalten und servieren ihn Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

Backen:

Veganisierte russische Torte "Drowa pod snegom"

Drowa pod snegom - heißt übersetzt: Holz unterm Schnee



Menge: 1 Portion

Für den Teig:

750 Gramm weißes Mehl (Typ 405)
300 Gramm Margarine, weiche (vegane)
250 Gramm Sojajoghurt
10 Esslöffel Zucker
1 Prise Salz
1 Teelöffel Backpulver
2 Beutel Vanillezucker
2 Esslöffel Agavendicksaft
21 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
150 Milliliter Mineralwasser (medium)

Für die Creme:

500 Milliliter Schlagfix (von Rama)
150 Gramm Puderzucker
3 Beutel Vanillezucker
1 Paket Sahnesteif

Für die Füllung:

800 Gramm Kirschen aus dem Glas (zum Beispiel Schattenmorellen
oder Schwarzkirschen, entsteint)
nach eigenem Belieben Zartbitterschokolade (vegane)
eventuell Spekulatius

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie
etwas Backpier

Verknoten Sie die Teigzutaten mit dem gesiebten Mehl (damit es keine Klumpen gibt)
miteinander und stellen Sie die mit der Folie abgedeckt für 40 - 60 Minuten in dem
Kühlschrank kühl.

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

Backen:

Fortsetzung: Russische Torte "Drowa pod snegom"



Dann teilen Sie den Teig in 15 gleich große Kugeln auf und rollen diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche länglich aus, etwa 20 Zentimeter lang und 6 Zentimeter breit. Danach legen Sie die Kirschen bitte jeweils in der Mitte in einer Reihe auf und schlagen den Teig darüber. Dann bilden Sie eine Rolle und verschließen diese gut.

Nun legen Sie die Rolle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (es passen etwa 7 - 8 Rollen darauf) und backen sie im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene nacheinander. Nach dem Backen lassen Sie das Gebäck bitte abkühlen.

Währenddessen schlagen Sie für die Creme den Schlagfix in einer Schüssel mit einem Schneebesen auf, geben dann den Zucker dazu und schlagen den Schlagfix mit dem Sahnesteif steif.

Jetzt platzieren Sie auf einer Servierplatte 5 abgekühlte Rollen nebeneinander und bestreichen sie mit etwas Creme. Darauf legen Sie 4 Rollen und bestreichen sie mit der Creme. Dann legen Sie 3 Rollen, dann 2 Rollen und die letzte Rolle auf und bestreichen jede Lage mit Creme.

Zum Schluss reiben Sie Schokolade über den "Schnee" und servieren die Torte Ihren Gästen mit flachen Kuchentellern.

Unser Tipp:

Zur Weihnachtszeit können Sie auch fein zerkrümelten Spekulatius darüber streuen oder beides.

Sonstiges:

Spinatsuppe mit Meerrettich



Menge: 2 Portionen

100 Gramm Spinat (Tiefkühlware)
125 Milliliter Sojasahne
½ Kästchen Kresse
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Margarine
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
1 Kartoffel (mehlig kochend)
1 Esslöffel Meerrettich Mousse (von Vitam)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise braunen Zucker
2 Teelöffel Sprossen von roten Rüben

Lassen Sie den Spinat über Nacht in einem Sieb im Waschbecken auftauen. Am nächsten Morgen spülen Sie das Kressebeet mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kresse mit einem Gemüsemesser ab. Dann schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in kleine Würfel und schneiden die mit kaltem Wasser ab gespülte Kartoffel in gröbere Würfel.

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Kochtopf, dünsten die Zwiebelwürfel darin an und lassen die Kartoffelwürfel ebenso mit anschwitzen. Abgelöscht werden die Zutaten mit der Gemüsebrühe und der Sojasahne. Danach lassen Sie die Zutaten bitte etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend geben Sie den Spinat und die Kresse mit in den Topf und lassen das Ganze weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit lassen Sie die Suppe leicht abkühlen und rühren die Meerrettich - Mousse ein. Danach pürieren Sie das Gericht mit einem Pürierstab fein und schmecken es mit Salz, Pfeffer und Zucker ab.

Zum Schluss servieren Sie die Spinatsuppe Ihren Gästen in Gläsern und Tassen, geben obenauf die Sprossen und reichen dazu mit Bacon umwickelte Grissini.

Weil Herr Putin Jäger ist:

Jagd in Deutschland - Die offiziellen* Zahlen und ihre Dunkelziffer



Jährlich sterben nach Schätzungen ca. 10 Millionen Wildtiere durch ungefähr 370.000 Jäger. Dies sind rund 27.400 Tiere täglich! In den Zahlen des Deutschen Jagdverbandes, welcher von ca. 5 Millionen Tieren spricht, sind Tiere, die angeschossen und nicht aufgefunden werden, dann aber aufgrund ihrer schweren Verletzungen über Tage und Wochen, qualvoll verenden, nicht mit eingerechnet. Die Jungtiere, die verhungern, weil ihre Mütter getötet wurden, ebenso wenig. Auch werden Tiere wie beispielsweise Rabenkrähen, Elstern oder der Eichelhäher aus Bequemlichkeit und wegen dem hohen administrativen Aufwand überhaupt nicht erfasst. Nach Schätzungen verschiedener Tierrechtsorganisationen werden zudem jährlich ca. 40.000 Hunde und 300.000 Katzen, sowie Tiere, welche aufgrund der verwendeten bleihaltigen Munition der Jäger einem qualvollen und langsamen Vergiftungstod erliegen, nicht mit aufgeführt. Und auch die Tiere, die der Jagdhundausbildung – beispielsweise bei der nachgestellten Baujagd in Schlieffenanlagen (Training an lebenden Tieren, wie zum Beispiel Enten und Füchsen in künstlichen Tunnel- beziehungsweise Bausystemen= oder dem Training an der „vorübergehend fluguntauglichen Ente“ - zum Opfer fallen, werden in keinem Bericht erwähnt.

Hierzu kommt die erschreckende Zahl von 30 – 40 Menschen, die jährlich durch Jagdunfälle, sterben.

(* Leider gibt es generell keine offiziellen und unabhängigen Zahlen, Statistiken erstellen nur die Jagdverbände nach ihren eigenen unkontrollierbaren Aufzeichnungen!)

Bejagungsarten und ihre Folgen:

Bei den in unseren Wäldern vorwiegend ausgeführten Bewegungsjagden (Drück- und Kesseljagd) wird das Wild durch oft unerfahrene Treiber, teils angeworben aus der Bevölkerung, aufgescheucht und während der panischen Flucht vor dem Tod beschossen. Dabei werden bis zu 70% der Tiere lediglich angeschossen und können flüchten. Oft werden sie erst nach Stunden gefunden und erlöst; werden sie nicht gefunden, bedeutet das für die Tiere häufig einen erbitterten Todeskampf über Tage und Wochen. Nicht selten fehlen ganze Gliedmaßen oder die Eingeweide hängen aus dem Körper. Zudem werden beliebte Wildarten wie beispielsweise Wildschweine, Fasane, Feldhasen oder auch Rebhühner eigens zur Bejagung gezüchtet. Diese gezüchteten Tiere werden dann für eine bevorstehende Jagd viele Kilometer, manchmal auch aus dem Ausland, zu einem ausgewählten Gebiet transportiert, dort ausgesetzt, um dann die hilflosen Tiere anschließend (man bedenke, dass es sich hier praktisch nicht mehr um Wildtiere handelt; diese Tiere haben **KEINERLEI** Überlebenspraxis in der Natur) abzuschießen. Dies ist ausschließlich dem Vergnügen und der Lust des Jägers dienlich, denn mit Notwendigkeit oder Hege im Sinne von Tier- und Naturschutz hat dies **NICHTS** zu tun! Eine weitere perfide Form der Bejagung ist die Fallenjagd, welche in Deutschland noch immer erlaubt und somit gängige Praxis ist. Die sogenannten Totschlagfallen zum Beispiel sollen schnell, schmerzfrei und effizient töten, doch leider trifft dies in sehr vielen Fällen nicht zu. Tiere sind meist nach dem Zuschnappen der Falle lebendig und müssen sich unter unsäglichen Schmerzen, teils mit halb amputierten Gliedmaßen oder anderen schweren Verletzungen über Tage und Wochen, gefangen und ohne Aussicht auf schnelle Hilfe, in diesen Fallen quälen. Letztlich werden sie entweder doch noch vom Jäger gefunden und erlöst, vom Jagdhund zerfleischt, verhungert, verdurstet oder erliegen der Schwere ihrer Verletzungen.

Inhalt:

Frühstück, Seite: 04 - 08
 Kykeon, Seite: 04
 Grießpudding vegan mit Agavendicksaft und Kokosmilch, Seite: 05
 Veganes BuchweizenHaferbrei, Seite: 06
 Rote BeteCocktail, Seite: 07
 Süßer Hüttenkäse, Seite: 08
 Veganer Käse Hüttenkäse Art, Seite: 08

Salat, Seite: 09 - 14
 Präsidenten Salat, Seite: 08
 Russischer Salat, Seite: 10
 Gurken - Tomatensalat, Seite 11
 veganer Hirten - Salat, Seite: 12
 Kräuter - Grillkäse Seite: 12
 LeberkäseReissalat auf asiatische Art, Seite: 13 - 14

Hauptspeisen, Seite: 15 - 31
 Veganer Nussbraten, Seite: 15 - 16
 Veganer Braten für Wladimir Putin, Seite: 17 - 19
 vegane Hühnersuppe, Seite: 20
 Nudelsuppe mit Bandnudeln und viel like Chicken, Seite: 21 - 22
 Gewürzpulver, Seite: 22
 vegane Ucha russische Fischsuppe, Seite: 23 - 24
 SojawürfelCurryReispfanne nach Rindfleisch Art, Seite: 25
 Sojawürfel auf Reis nach Rindfleisch Art, Seite: 26
 Watruschki, Seite: 27 - 28
 Vegane Fischsuppe mit Wurzelgemüse, Seite: 29 - 30
 Penne mit Backofenvish, Seite: 31

Dessert, Seite: 32 - 34
 Plombir - Eiscreme, Seite: 32
 Japanisches Grüntee - Eis, Seite: 33
 Luxuswaffeln mit veganem Thunfisch, Seite: 34

**Inhalt:**

Backen, Seite: 35 - 46
 Veganisierter russischer Honigkuchen, Seite: 35
 Gefüllter veganer Pfannkuchen mit Erdbeeren, Seite: 36
 Zuckerarme Pancakes mit Erdbeeren (vegan), Seite: 37
 Veganer Kuchen aus Reis und Buchweizenmehl, Seite: 38
 Veganes Buchweizen - Reis Brot, Seite: 39 - 40
 Mischka, Seite: 41
 Schichttorte *Kaiser Napoleon*, Seite: 42 - 43
 Veganer grüner Tee Kuchen, Seite: 44
 russische Torte "Drowa pod snegom", Seite: 45 - 46

Sonstiges, Seite: 47
 Spinatsuppe mit Meerrettich, Seite: 47

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.köche-nord.de



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

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

Unser Tipp: Marcus Petersen – Clausen hat dieses Kochbuch übrigens mit Hilfe der Internetseite <https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/einkaufsguide/> gemacht (unbezahlte Werbung)

Download: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=937>