



**Kochbuch zum Gedenken an  
Papst Johannes Paul II**  
von [Köche-Nord.de](https://www.koeche-nord.de)

Imprint:

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

This document is lizenziert under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

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

**Vorwort:**

In diesem Kochbuch möchte ich mit Köche-Nord.de an den Todestag des apostolischen Papst, Johannes Paul II. (2. April 2005) erinnern und Ihnen mit diesem Kochbuch die Leibgerichte von Karol Józef Wojtyła in Erinnerung rufen.

Laut meinen Recherchen liebte der Papst zum Beispiel Kremowki, Piroggen, Fleischvögeln (polnische Rindsrouladen) und einen gefüllten Apfelkuchen mit gezuckerten Eischaumpudding.

Da seine Exzellenz schon 1920 geboren wurde, wird er wohl nicht viel von veganer Ernährung gekannt haben, für [Köche-Nord.de](http://Köche-Nord.de) habe ich diese Kochrezepte aber so gut wie es geht nachgekocht / nachgebacken und sie dabei veganisiert.

Ich wünsche allen Lesern an dieser stelle viel Erfolg beim nachkochen und nachbacken, freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

[www.Köche-Nord.de](http://www.Köche-Nord.de)

P.s.

Alle veganen alternativen finden Sie übrigens hier (unbezahlte Werbung):

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/einkaufsguide/>

**Inhalt:**

Karamellkuchen "ciasto krówka", Seite: 04 - 06

Piroggen mit Heidelbeerfüllung, Seite: 07 - 08

Vegane Fleischvögeln (nach polnischer Rinderrouladen Art), Seite: 09

Gefüllter Apfelkuchen mit gezuckertem Schaumpudding (vegan), Seite: 10

Eischnee - Pudding, Seite: 11

Karamellkuchen "ciasto krówka"

Menge: 1 Portion  
(12 Stück)

Für den Teig:

44 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
350 Milliliter Mineralwasser (medium)  
1 Teelöffel Salz  
250 Gramm Weizenmehl  
2 Esslöffel Kartoffelmehl  
180 Gramm Zucker  
1 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Esslöffel Kakaopulver  
2 Esslöffel, gestrichen Backpulver

Für die Füllung:

700 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)  
3 Esslöffel, gehäuft Weizenmehl  
3 Esslöffel, gehäuft Kartoffelmehl  
180 Gramm Zucker  
1 Paket Vanillezucker  
200 Gramm Margarine (vegane)  
1 Teelöffel Vanillearoma

Für den Guss:

400 Gramm Kondensmilch, gezuckerte, karamellisierte (masa krówkowa oder masa kajmakowa)  
3 Esslöffel Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)  
1 Teelöffel Agar-Agar (4g)

**Außerdem:**

ein paar Haselnüsse, gehackte  
200 Milliliter Tee, schwarzer, gesüßt, mit Zitrone  
etwas Backpapier  
1 Holzspieß oder Zahnstocher (für eine Stichprobe)  
etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit Mineralwasser und Salz (mit einer Gabel geht das am besten). Danach geben Sie den Zucker hinzu. Anschließend mischen Sie den Agavendicksaft, das Mehl, Kakaopulver und Backpulver und mixen die Zutaten. Nun geben Sie die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes tiefes Backblech (ca. 24 X 35 Zentimeter) und verteilen sie gleichmäßig.

**Fortsetzung:**

Karamellkuchen "ciasto krówka"

Dann heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und backen den Teig ca. 35 Minuten (dabei machen Sie bitte eine Stichprobe). Anschließend nehmen Sie den Kuchen aus dem Backofen und lassen ihn auf einem Küchengitter auskühlen.

Der Kuchen sollte möglichst ca. 4 cm hoch sein. Jetzt schneiden Sie den Kuchen horizontal mit einem großen Küchenmesser durch und schneiden hierfür am besten zuerst jede Seite vorsichtig an.

Für die Füllung sieben Sie das Weizenmehl und das Kartoffelmehl in eine Schüssel und verrühren die beiden Mehlsorten mit ca. 200 Milliliter von der pflanzlichen Milch. Die restliche Milch erhitzen Sie in einem Kochtopf mit Zucker und dem Vanillezucker bei mittlerer Hitze unter Rühren (bitte nicht aufkochen lassen!). Wenn die pflanzliche Milch bereits sehr heiß ist, rühren Sie die Mehl-Milch-Mischung mit einem Schneebesen ein und rühren bei niedriger Hitze so lange weiter, bis die Konsistenz wie bei einem Pudding schön fest ist. Den Pudding verteilen Sie auf zwei Schüsseln, deckeln die Schüsseln mit der Folie ab und lassen sie abkühlen.

Ist der Pudding komplett abgekühlt, rühren Sie die Margarine in einer weiteren Schüssel cremig und heben sie mit einem Esslöffel löffelweise unter den Pudding. Anschließend rühren Sie noch das Vanillearoma mit dem Schneebesen ein.

Dann legen Sie eine Hälfte des Kuchens mit der Schnittseite nach oben in die Backform und bestreichen ihn gleichmäßig mit der Hälfte des Zitronentees. Danach verteilen Sie die gesamte Puddingmasse gleichmäßig auf den Kuchen und legen die zweite Kuchenschicht mit der Schnittseite nach oben darauf, bevor Sie sie mit dem restlichen Tee bestreichen.

Anschließend geben Sie für den Guss die pflanzliche Milch und das Agar Agar in einen Kochtopf und bringen die Zutaten unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen etwa 2 - 3 Minuten zum Kochen, bis alles miteinander verbunden ist (siehe Tipp). Danach fügen Sie die "masa krówkowa" (Karamell-Kondensmilch) hinzu und verrühren alles gut. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Masse etwas abkühlen, bis sie etwas fester geworden ist. Dann verteilen Sie den Topfinhalt gleichmäßig auf den Kuchen und verzieren ihn mit den gehackten Nüssen.

**Fortsetzung:**

Karamellkuchen "ciasto krówka"

Nun decken Sie den Kuchen mit einem Kuchendeckel oder der Folie ab und stellen ihn für ca. 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank oder zumindest an einen kühlen Ort, damit alles schön fest wird.

Zum Schluss teilen Sie den Karamell Kuchen in 12 Stücke und servieren ihn Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

**Unser Tipp:**

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

## Piroggen mit Heidelbeerfüllung

Menge: 4 Portionen

370 Gramm Mehl  
110 Milliliter Wasser  
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
50 Milliliter Mineralwasser (medium)  
15 Gramm Margarine (vegane)  
1 Teelöffel Salz  
250 Gramm Heidelbeeren oder Erdbeeren  
4 Esslöffel Sojajoghurt oder Cremefine (von Rama)

### **Außerdem:**

nach eigenem Belieben Zimt Zucker

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

Dann sieben Sie das Mehl in eine größere Schüssel und verkneten den Ei-Ersatz, die weiche Margarine und das Wasser mit einer Küchenmaschine oder mit der Handrührmaschine mit dem Knethaken so lange zu einem schönen Teig, bis dieser nicht mehr an der Schüssel kleben bleibt. Sollte der Teig zu fest oder ein wenig krümelig wirken, können Sie ein- bis zwei kleine Schuss Wasser nach Gefühl nachgeben. Der Teig hat übrigens seine perfekte Konsistenz, wenn er ein bisschen elastisch ist.

**Fortsetzung:**

Piroggen mit Heidelbeerfüllung

Wir empfehlen jetzt die Arbeitsplatte zu bemehlen. Das hilft enorm beim Ausrollen mit dem Nudelholz. Doch passen Sie bitte auf: zu viel Mehl kann den Teig steif machen! Anfänger sollten also lieber etwas zu wenig nehmen als zu viel. Nun rollen Sie den Teig mit einem Nudelholz groß aus, der Teig darf ruhig noch 1 - 3 Millimeter dick sein. Mit der Kante eines Glases können Sie danach runde Kreise ausstechen. Wenn Sie die Kreise anschließend in die Hand nehmen, hilft es, sie mit der Hand ein wenig breiter zu ziehen.

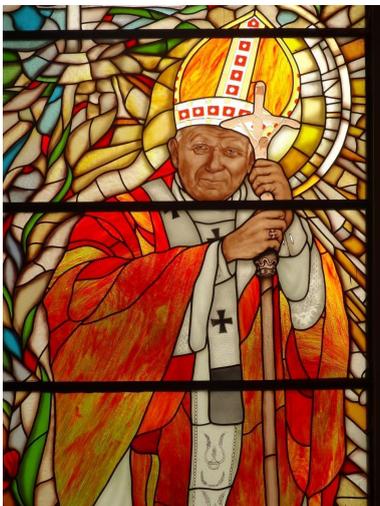
Zwischendurch füllen Sie die Heidelbeeren bitte in ein grobes Sieb und tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser, bevor Sie die Heidelbeeren gut abtropfen lassen.

Dann platzieren Sie jeweils ein paar Heidelbeeren in der Mitte der Teigkreise und klappen den Teig wie einen Halbmond zusammen. Für Anfänger empfiehlt sich übrigens, am Anfang eher weniger als mehr Heidelbeeren zu nehmen! Die Heidelbeeren sollten möglichst ganz umschlossen sein, dafür drücken Sie die Ränder des Teiges schön zusammen und fixieren sie entweder mit einer Gabel oder drücken kleine "Öhrchen" in den Teig.

Nun bringen Sie einen Kochtopf mit Wasser zum Kochen, etwa so hoch wie wenn man Nudeln kocht. Danach salzen Sie das Wasser und legen die Piroggen mit einer Schaumkelle hinein. Es empfiehlt sich, den Piroggen genug Platz zu lassen, weil sie sonst beim Kochen verkleben könnten. Wenn sie oben schwimmen, lassen Sie die Piroggen noch etwa 4 Minuten weiter kochen (wenn sie gefroren sind, ein wenig länger). Anschließend nehmen Sie das Gebäck mit der Schaumkelle aus dem Wasser und lassen sie auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen, bevor Sie die Piroggen zusammen mit einem Esslöffel Sojajoghurt oder Cremefine auf vorgewärmten flachen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie es etwas süßer mögen, können Sie gern noch ordentlich mit Zimt - Zucker nachhelfen.



## Vegane Fleischvögeln (nach polnischer Rinderrouladen Art)

Menge: 3 Portionen

3 Scheiben Sojafilets (Soja Big Steaks)  
2 Zwiebeln  
100 Gramm veganer Speck (zum Beispiel von vivera)  
3 eingelegte Gurken  
3 Teelöffel Senf, mittelscharf)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Maggi  
etwas Weizenmehl  
2 Esslöffel Rapsöl

### **Außerdem:**

1 Esslöffel Gemüsebrühpulver  
etwas Garn- oder ein paar Rouladenspießen

### **Als Beilage:**

Kartoffeln (festkochend) und Rotkohl oder Spätzle

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach schneiden Sie die eingelegten ebenfalls in Würfel Gurken, würzen die Rouladen mit Salz und bestreuen sie mit Senf. Anschließend belegen Sie jedes Sojafilet mit veganen Speck, Gurken und Zwiebeln und würzen die Zutaten zusätzlich mit Pfeffer, bevor sie das Fleisch zu einer Roulade zusammenrollen. Fixiert werden die Sojafilets jetzt mit Garn- oder Rouladen-Spießen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und legen anschließend die veganen Rouladen in das heiße Fett, bevor Sie sie von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.

Nebenbei vermischen Sie etwas heißes Wasser mit dem Gemüsebrühpulver und gießen den Inhalt der Pfanne dann damit auf. Danach decken Sie die Pfanne mit einem Deckel zu und lassen die veganen Rouladen bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie weich sind.

Anschließend nehmen Sie die veganen Rouladen mit einer Schaumkelle oder einem Pfannenwender aus der Pfanne und vermischen die Sauce mit Mehl und sie anzudicken.

Jetzt füllen Sie die Rouladen auf vorgewärmte flache Teller, begießen sie mit etwas Sauce und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel mit Kartoffel und Rotkohl oder Spätzle als Beilage.

## Gefüllter Apfelkuchen mit gezuckertem Schaumpudding (vegan)

Menge: 1 Portion

300 Gramm weißes Mehl  
2 Teelöffel, gestrichen Backpulver  
150 Gramm Margarine (vegane)  
200 Gramm Zucker  
1 Tüte Vanillinzucker  
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
50 Milliliter Mineralwasser (medium)  
1 Prise Salz  
50 Gramm Rosinen  
2 Kilogramm Äpfel (zum Beispiel Boskop)  
1 Teelöffel Zimt  
125 Gramm Puderzucker  
2 Esslöffel Zitronensaft

Sieben Sie das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel und kneten Sie die Zutaten mit Margarine, 100 Gramm Zucker, Vanillinzucker, dem Ei-Ersatz und etwas Salz zu einem glatten Teig. Danach decken Sie den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch ab und stellen ihn zugedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank.

In der Ruhezeit spülen Sie die Rosinen mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem feinen Sieb gut abtropfen. Außerdem schälen Sie die Äpfel, entkernen sie, vierteln die Äpfel und schneiden sie in kleine Stücke. Danach geben Sie die Äpfel mit 3 Esslöffel Wasser, 100 Gramm Zucker, Rosinen und Zimt in einen Kochtopf und dünsten die Zutaten etwa 10 Minuten (bis die Äpfel weich sind) bei mittlerer Hitze, Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Zutaten abkühlen.

Nun fetten Sie eine Springform mit 1 Esslöffel Margarine aus und rollen die Hälfte des Teiges darauf aus. Danach drücken Sie den Boden des Teigs am Rand gut hoch, stechen ihn mit einer Gabel mehrmals ein (damit der Teig beim Backen nicht hoch kommt) und backen den Teig ca. 15 - 20 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen vor.

Anschließend verteilen Sie den Apfelkompott und den Eischnee - Pudding (siehe Tipp) auf dem Boden des Teigs, rollen den restlichen Teig aus und legen ihn oben auf den gebackenen Teig. Danach backen Sie den Kuchen bei gleicher Hitze nochmals ca. 15 Minuten, nehmen den Kuchen dann aus dem Backofen und lassen ihn in der Form auskühlen.

Zum Schluss mischen Sie den Puderzucker in einer Schüssel mit Zitronensaft und überziehen den Kuchen mit dem Guss.

**Fortsetzung:**

Gefüllter Apfelkuchen mit gezuckertem Schaumpudding (vegan)

**Unser Tipp:**

Eischnee - Pudding

Menge: 8 Portionen

2 Tassen Zucker

1 Tasse Wasser

56 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

400 Milliliter Mineralwasser (medium)

16 Esslöffel Zucker

etwas Vanillezucker oder mit heißem Wasser abgespülte und abgeriebene Zitronen- beziehungsweise Limettenraspel

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Anschließend mischen Sie nach und nach die 16 Esslöffel Zucker und den Vanillezucker unter den Ei-Ersatz.

Danach füllen Sie 2 Tassen Zucker und 1 Tasse Wasser in einen Kochtopf und lassen Sie den Topfinhalt so lange kochen, bis die Mischung karamellisiert. Dann geben Sie die Zutaten in eine Puddingform mit Loch.

Nun geben Sie den Ei-Ersatz in die karamellierte Puddingform (sie darf nicht voller als 3/4 werden und muss also groß sein).

Anschließend backen Sie den veganen Eischneepudding im heißen Backofen bei 180 Grad Celsius in einer größeren Form gefüllt mit Wasser (Wasserbad).

Zum Schluss stürzen Sie den lauwarmen Pudding (siehe Tipp), sodass der Pudding nicht bricht und verarbeiten ihn im oben beschriebenen Kuchenrezept.

Weiterer Tipp, Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen, den Pudding mit ein bisschen Drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

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

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



Auf [Köche-Nord.de](http://www.koche-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.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

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