



Salatkochbuch Schleswig-Holstein
für die Köche und
Köchin schleswig-holsteins!
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!

In diesem Kochbuch für Schleswig-Holsteiner Köche und Köchin möchte ich die norddeutschen Gastronomen anregen ein paar unserer Salate zu zubereiten. Dafür habe ich diverse Salatzrezepte aus meinem Forum rausgesucht (viele auch vegan), ich hoffe sie schmecken Ihnen und Ihren Gästen!



Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Marcus PetersenClausen

<https://www.koeche-nord.de>

P.s. empfehlen möchte ich Ihnen auch meine kostenlosen und unverbindlichen Kurzgeschichten die Sie unter der Adresse <https://mapeclstories.tumblr.com> finden!

Rezepte nach Städten oder Gemeinden:

- Ahrensböök (Kreis Ostholstein) Seite: 05
 Ahrensburg (Kreis Stormarn) Seite: 06
 Altenholz (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 07
 Bad Bramstedt (Kreis Segeberg) Seite: 08-09
 Bad Oldesloe (Kreis Stormarn) Seite: 10
- Bad Schwartau (Kreis Ostholstein) Seite: 11
 Bad Segeberg (Kreis Segeberg) Seite: 12
 Bargteheid (Kreis Stormarn) Seite: 13-14
 Barmstedt (Kreis Pinneberg) Seite: 15
 Barsbüttel (Kreis Stormarn) Seite: 16
- Bönebüttel (Kreis Plön) Seite: 17
 Bönningstedt (Kreis Pinneberg) Seite: 18
 Boren (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 19
 Büdelsdorf (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 20
 Burg (Kreis Dithmarschen) Seite: 21-22
- Dahme (Kreis Ostholstein) Seite: 24
 Eckernförd (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 25-26
 Ellerau (Kreis Segeberg) Seite: 27-28
 Elmshorn (Kreis Pinneberg) Seite: 29
 Fehmarn (Kreis Ostholstein) Seite: 30-31
- Lunden (Kreis Dithmarschen) Seite: 32
 Friedrichstadt (Kreis Nordfriesland) Seite: 33
 Weesby (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 34
 Geesthacht (Kreis Herzogtum Lauenburg) Seite: 35
 Arnis (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 36
- Glind (Kreis Stormarn) Seite: 37-38
 Glücksburg (Kreis Schleswig-Flensburg) 39-40
 Glückstadt (Kreis Steinburg) Seite: 41-42
 Grömitz (Kreis Ostholstein) Seite: 43
 Lindewitt (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 45
- Handewitt (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 46
 Harsle (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 47
 Heide (Kreis Dithmarschen) Seite: 48 & 56
 Heiligenhafen (Kreis Ostholstein) Seite: 49
 Helgoland (Kreis Pinneberg) Seite: 50



Rezepte nach Städten oder Gemeinden:

Jagel (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 51 - 53

Husum (Kreis Nordfriesland) Seite: 54

Itzehoe (Kreis Steinburg) Seite: 55

Kaltenkirchen (Kreis Segeberg) Seite: 56

Kappeln (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 57

Heide (Dithmarschen) Seite: 58

Kiel (Landeshauptstadt Schleswig-Holstein) Seite: 59

Preetz (Kreis Plön) Seite: 60

Kronshagen (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 61

Kropp (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 62

Lauenburg (Kreis Herzogtum Lauenburg) Seite: 63

Lübeck (kreisfreie Großstadt) Seite: 64

Meldorf (Kreis Dithmarschen) Seite: 65

Neustadt in Holstein (Kreis Ostholstein) Seite: 66

Mölln (Kreis Herzogtum Lauenburg) Seite: 67

Neumünster (kreisfrei Stadt in der Mitte S-H) Seite: 68

Neustadt in Holstein (Kreis Ostholstein) Seite: 69

Ulsnis (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 70

Pinneberg (Kreis: Pinneberg) Seite: 71

Preetz (Kreis Plön) Seite: 72

Quickborn (Kreis Pinneber) Seite: 73

Ratekau (Kreis Ostholstein) Seite: 74

Ratzeburg (Kreis Herzogtum Lauenburg) Seite: 75

Rendsburg (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 76

Eggebek (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 77

Wulfen (Kreis Ostholstein auf Fehmarn) Seite: 78

Sarzbüttl (Kreis Dithmarschen) Seite: 79

Scharbeutz (Kreis Ostholstein) Seite: 80

Schleswig (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 81

Schülperweide (Kreis Dithmarschen) Seite: 82

Sylt (Kreis Nordfriesland) Seite: 83

Taarstedt (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 84

Timmendorfer Strand (Kreis Ostholstein) Seite: 85

Tönning (Kreis Nordfriesland) Seite: 86

Tornesch (Kreis Pinneberg) Seite: 87

Uetersen (Kreis Pinneberg) Seite: 88-89



Salate für Schleswig-Holstein:

Ahrensböcker Gemüsesalat, süßsauer (vegan)



Menge: etwa 9 Portionen

- 400 Gramm Möhren
- 700 Gramm festkochende Kartoffeln
- 400 Gramm Zucchini
- 1 kleiner Staudensellerie
- 800 Gramm Fleischtomaten
- 5 Esslöffel Speiseöl
- 200 Milliliter Gemüsebrühe
- 340 Gramm gut abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)
- 3 1/2 Esslöffel Mango-Chutney
- 3 1/2 Esslöffel milder Essig, zum Beispiel Kräuternessig
- 4 1/2 Esslöffel Gemüsesud (von dem gegartem Gemüse)
- 2 Teelöffel (gestrichen) gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer
- 2 Teelöffel (gestrichen) Currypulver
- 1 Teelöffel (gestrichen) Zucker

Putzen Sie erst die Möhren. Dann schälen Sie die Möhren und die Kartoffeln, spülen beides ab und schneiden beides dann in Würfel. Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden sie danach auch in Würfel. Nun putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn dann in Streifen oder Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten ab, vierteln sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Anschließend werden die Tomaten entkernt und ebenfalls gewürfelt.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Bräter. Die Möhrenwürfel und die Kartoffelwürfel dünsten Sie darin unter Rühren an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen das Ganze zum Kochen und dünsten es etwa 10-12 Minuten lang. Nach der Dünstzeit fügen Sie die Zucchiniwürfel oder die Zucchinistreifen hinzu und lassen das Gemüse weitere etwa 5-6 Minuten bissfest garen. Dann geben Sie das Gemüse in eine Salatschüssel.

Die Ananasstücke schneiden Sie nun etwas kleiner. Das Mango-Chutney verrühren Sie dann mit dem Essig, 4 1/2 Esslöffeln Gemüsesud, den Kreuzkümmel, etwas Pfeffer und Tafelsalz, dem Currypulver und dem Zucker in einer großen Schüssel. Dann geben Sie diese Marinade mit den Tomatenwürfeln und den Ananasstücken zu dem Gemüse und heben Alles unter.

Den Salat lassen Sie zum Schluss etwa 5560 Minuten im Kühlschrank durchziehen, danach schmecken Sie ihn nochmals mit den Gewürzen ab und servieren ihn dann.

Salate für Schleswig-Holstein:

Ahrensburger Salatteller mit Sprossen (vegan)



Menge: etwa 9 Portionen

250 Gramm Feldsalat
1 Kopf Lollo bionda
200 Gramm Radieschensprossen
375 Gramm frische Champignons
2 Esslöffel Mehl
350 Gramm kleine Tomaten

Für die Sauce:

7 Esslöffel Estragon-Essig
2 1/2 Teelöffel körniger veganer Senf
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlener Pfeffer
150 Milliliter Weizenkeimöl oder Sonnenblumenöl

2 Esslöffel Estragonblätter
60 Gramm Pinienkerne

Putzen Sie erst den Feldsalat und schneiden Sie die Wurzelenden dann ab. Dann waschen Sie den Feldsalat gründlich und lassen ihn in einem Sieb etwas Abtropfen. Den Lollo bionda putzen und spülen Sie ebenfalls und zupfen ihn dann in mundgerechte Stücke. Danach verlesen Sie die Radieschensprossen und spülen sie ab.

Die Champignons putzen Sie Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie oder vierteln sie und entfernen dann die Stielansätze.

Für die Sauce verrühren Sie den Essig mit dem veganen Senf, würzen die Sauce mit Pfeffer und Tafelsalz und schlagen das Weizenkeimöl oder das Sonnenblumenöl unter.

Anschließend richten Sie die vorbereiteten Salatzutaten auf einer Platte an und verteilen die Salatsauce darauf. Dann spülen Sie die Estragonblätter ab und schütteln sie kurz trocken. Die Pinienkerne rösten Sie bitte in einer Pfanne ohne Fett leicht an und streuen zum Schluss den Estragon und die Pinienkerne auf den Salat.

Salate für Schleswig-Holstein:

Altenholzer Glasnudel-Rohkost-Salat (vegan)



Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel geschälte Sesamsamen
 20 Gramm frischer Ingwer
 200 Milliliter Grapefruitsaft
 3 Esslöffel dunkles Sesamöl
 etwas Tafelsalz
 1 Mango (je etwa 300 Gramm)
 2 Paprikaschoten (je etwa 100 Gramm)
 4 Möhren (je etwa 100 Gramm)
 200 Gramm Glasnudeln
 einige Stängel Koriander oder Minze

Die Sesamsamen rösten Sie erst in einer Pfanne ohne Fett (unter Rühren), nehmen sie dann heraus und geben sie dann auf einen Teller damit sie erkalten können. Dann schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und würfeln ihn fein. Danach verrühren Sie den Grapefruitsaft mit den Ingwerwürfeln in einer großen Schüssel und schlagen anschließend das Sesamöl unter. Gewürzt wird das Vinaigrette mit einer Prise Salz.

Nun halbieren Sie die Mango und nehmen den Stein heraus. Die Mangohälften schälen Sie und schneiden sie dann in feine Streifen. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schoten spülen Sie danach gründlich ab und schneiden sie dann in feine Streifen. Anschließend putzen, schälen und spülen Sie die Möhren und hobel sie auf einer Küchenreibe in feine Streifen (alternativ können Sie auch ein großes Messer nehmen). Jetzt geben Sie die Mangostreifen, die Paprikastreifen und die Möhrenstreifen zu der Vinaigrette in die Schüssel und mischen Alles gut unter.

Die Glasnudeln bereiten Sie nach der Packungsanweisung zu, geben Sie danach in ein Sieb, spülen Sie anschließend mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit der Küchenschere etwas kleiner. Dann mischen Sie bitte die Glasnudeln unter den Salat. Danach spülen Sie den Koriander oder die Minze ab, schütteln die Kräuter kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Blätter in feine Streifen. Zum Schluss bestreuen Sie den Glasnudel-Rohkost mit dem gerösteten Sesam und den Kräuterstreifen. Dann können Sie den Salat servieren.

Unser Tipp: Ingwer schälen

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

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Bad Bramstedter asiatischer Schichtsalat (vegan)



Menge: etwa 11 Portionen

100 Gramm Glasnudeln
1 kleiner Chinakohl (je etwa 300 Gramm)
1 Salatgurke
2 rote Pfefferschoten

Für die Marinade:

5 Esslöffel Reisweinessig
3 Esslöffel Limettensaft
6 Esslöffel Sojasauce
2 Teelöffel rote Currypaste (bekommen Sie im Asialaden)
6 Esslöffel Sesamöl
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Zucker

150 Gramm geraspelte Möhren
175 Gramm abgetropfte Mungobohnensprossen (aus der Dose)
250 Gramm Tofu

Garen Sie die Glasnudeln nach Packungsanweisung, geben Sie sie zum Abtropfen in ein Sieb und lassen Sie sie danach erkalten. Währenddessen putzen Sie bitte den Chinakohl. Den Kohl vierteln Sie dann, schneiden den Strunk heraus und schneiden die Kohlviertel in schmale Streifen. Danach spülen Sie den Kohl ab. Nun spülen Sie die Salatgurke ab und schneiden die Enden ab. Die Gurke wird halbiert, mit einem Löffel entkernt und in dünne Scheiben geschnitten. Anschließend spülen Sie die Pfefferschote ab, halbieren sie und schneiden sie in kleine Würfel. Dann vermischen Sie bitte die Gurkenscheiben mit den Pfefferschotenwürfeln.

Für die Marinade verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Limettensaft, der Sojasauce und der Currypaste. Das Sesamöl schlagen Sie danach unter die Marinade und würzen sie mit etwas Zucker, Pfeffer und Tafelsalz. Dann geben Sie etwa zwei Drittel der Chinakohlstreifen in eine große, hohe Glasschüssel (4 bis 5 Liter Inhalt). Die Möhrenraspel verteilen Sie darauf und beträufeln sie mit gut 2 Esslöffeln der Marinade. Die Gurken-Pfefferschoten-Mischung geben Sie danach darauf und beträufeln das wieder mit 3 Esslöffeln der Marinade.

Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung: Bad Bramstedter asiatischer Schichtsalat (vegan)



Nun geben Sie erst die Mungobohnensprossen und dann die Glasnudeln darauf. Den restlichen Chinakohl verteilen Sie bitte anschließend darauf und beträufeln Alles mit der Hälfte der restlichen Marinade. Dann zerbröseln Sie den Tofu, verrühren ihn mit der restlichen Marinade und geben den Tofu zum Schluss auf den Chinakohl.

Der Schichtsalat wird nun mit Frischhaltefolie zugedeckt in den Kühlschrank gestellt und muss ungefähr 6 Stunden durchziehen.

Tischgebete:

- 1:
Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n
uns deine Augen nach.
- 2:
Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür. Amen.
- 3:
Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.
- 4:
Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.
- 5:
Viele kleine Fische
schwimmen jetzt zu Tische,
reichen sich die Flossen,
dann wird kurz beschlossen,
jetzt nicht mehr zu blubbern,
sondern jetzt zu futtern.
- 6:
Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank
Gesundheit, Kraft und Leben.
So nehmen wir mit Lob und Dank,
das, was du jetzt gegeben.

Salate für Schleswig-Holstein:

Bad Oldesloeer Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen (vegan)



Menge: 6 Portionen

750 Gramm Weißkohl
etwas Tafelsalz
1 rote Paprikaschote
175 Gramm abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)
1 große Zwiebel
4 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Kräuternessig
1 Esslöffel mittelscharfer Senf (vegan)
1/2 Teelöffel gemahlene Piment
1/2 Teelöffel gemahlene Kümmelsamen
etwas Ananassaft (aus der Dose)

Lösen sie als erstes von dem Weißkohl die groben, äußeren Blätter. Dann vierteln Sie den Kohl und schneiden den Strunk heraus. Die Kohlviertel hobeln beziehungsweise schneiden Sie auf einer stabilen Küchenreibe oder mit einer Küchenmaschine (wenn Sie beides nicht haben geht auch ein großes Messer) in sehr feine Streifen. Die Kohlstreifen geben Sie dann bitte in eine große Schüssel, geben 2-3 Esslöffel Tafelsalz hinzu und kneten alles mit den Händen gut durch, bis die Kohlstreifen leicht glasig werden. Dann lassen Sie den Kohl etwa 60 Minuten durchziehen. Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkerne sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schoten werden danach gründlich abgespült und in schmale Streifen geschnitten. Nun fangen Sie von den Ananasstücken den Saft auf und schneiden die Ananasstücke eventuell noch etwas kleiner.

Die Kohlstreifen geben Sie nach der Durchziehzeit in ein Sieb, lassen sie etwas abtropfen und geben sie dann wieder zurück in die Schüssel. Dann mischen Sie die Paprikastreifen und die Ananasstücke gut unter. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie erst in dünne Scheiben und halbieren die Zwiebelscheiben dann (zu Rinden). Nebenbei erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelringe dann darin glasig an. Danach nehmen Sie die Zwiebelringe mit einer Schaumkelle heraus und geben sie zu dem Ananas-Kraut-Salat in die Schüssel. Das verbleibende Olivenöl (aus der Pfanne) verschlagen Sie mit dem Essig, etwas Senf, Pfeffer, Kümmel und Piment. Dann rühren Sie etwa die Hälfte des aufgefangenen Ananassaft unter. Diese Marinade geben Sie dann bitte zu dem Ananas-Kraut-Salat, mischen sie gut unter und lassen das Ganze etwa 25-30 Minuten gut durchziehen.

Zum Schluss schmecken Sie den Salat bitte nochmal mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Salate für Schleswig-Holstein:

Bad Schwartauer Blattsalat mit Austernpilzen (vegan)



Menge: 2 Portionen

120 Gramm gemischter Blattsalat, zum Beispiel Lollo rosso, Eichblattsalat, Feldsalat, Eisbergsalat oder Radicchio

1 1/2 Esslöffel Weißweinessig

etwas Tafelsalz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

3 Esslöffel Olivenöl

1 kleine Zwiebel

150 Gramm Austernpilze

2 Esslöffel Mehl

4 Esslöffel Olivenöl

Putzen Sie den Salat, spülen Sie ihn ab und lassen Sie ihn gut abtropfen. Dann verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Pfeffer, dem Tafelsalz und schlagen das Olivenöl unter. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Austernpilze putzen Sie nun:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann schneiden Sie die Pilze klein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Die Austernpilzstücke geben Sie dann hinzu und lassen sie kurz mit anbraten. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer und Tafelsalz. Zum Schluss richten Sie den Blattsalat auf 2 Tellern an, beträufeln ihn mit der Marinade und verteilen die Austernpilzstücke darauf. Den Salat sollten Sie sofort servieren.

Als Beilage können Sie ein Körnerbaguette reichen.

Tischgebete:

7:

Gesundheit, Kraft und Leben.

So nehmen wir mit Lob und Dank,

das, was du jetzt gegeben.

Salate für Schleswig-Holstein:

Bad Segeberger Rosenkohl-Champignon-Salat
mit Curry und Koriander (vegan)



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rosenkohl, etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Distelöl, 2 Teelöffel Currypulver
125 Gramm Rosinen, 100 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
150 Gramm braune Champignons
2 Esslöffel Mehl
1 Fleischtomate
4 Stängel Koriander

Von dem Rosenkohl entfernen Sie erst die äußeren Blätter und schneiden etwas von dem Strunk ab. Dann schneiden Sie die Röschen am Strunk kreuzförmig ein, spülen sie ab und halbieren die Rosenkohlröschen dann. Danach geben Sie den Rosenkohl in kochendes Tafelsalzwasser und garen ihn bissfest. Nach dem Garen schrecken Sie den Rosenkohl mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart) und geben ihn in eine Schüssel.

Das Distelöl erhitzen Sie nun in einem kleinen Topf und dünsten das Currypulver und die Rosinen darin an. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen alles aufkochen. Die Brühe verteilen Sie auf dem Rosenkohl, vermischen das Ganze gut und richten es auf einer Platte an.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Jetzt werde die Champignons geputzt (siehe Tipp) und in dünne Scheiben geschnitten. Die Tomaten spülen Sie ab, vierteln sie, entkernen sie und entfernen die Stielansätze. Danach schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel. Die Champignonscheiben und die Tomatenwürfel verteilen Sie dann auf dem Rosenkohl. Nun spülen Sie den Koriander ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Den Rosenkohl-Champignon-Salat garnieren Sie zum Schluss mit den Korianderblättern und servieren ihn dann.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge und Steinpilze) 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 Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Bargteheider Drei-Bohnenkeime-Salat (vegan)



Menge: etwa 5 Portionen

- 100 Gramm schwarze Bohnen
- 100 Gramm rote Bohnen
- 100 Gramm weiße Bohnen
- 1/2 Esslöffel Bohnenkraut

- 125 Milliliter Wasser
- 125 Milliliter Sherryessig
- 125 Milliliter Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Teelöffel gerebelter Thymian
- 1/2 Teelöffel Estragon
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- etwas Tafelsalz
- 50 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven
- 2 rote Zwiebeln (je etwa 60 Gramm)
- 1 Bund Radieschen (je Bund etwa 400 Gramm)
- 1 grüne Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie

Die Bohnen spülen Sie erst in einem Sieb ab und füllen sie in 3 Schüsseln. Danach übergießen Sie sie mit reichlich kaltem Wasser, sodass sie ganz bedeckt sind. Danach lassen Sie die Bohnen über Nacht quellen. Die nicht gequollenen Bohnen müssen Sie am nächsten Tag entfernen., weil sie nicht keimfähig sind. Die restlichen Bohnen geben Sie in 3 Einmachgläser oder Keimgläser und verschließen sie mit Ganze und mit je einem Gummiring. Die Gläser stellen Sie bei Zimmertemperatur (etwa 21 Grad Celsius) umgedreht hin, sodass die Bohnen abtropfen können und auch mit Sauerstoff versorgt werden. Die Bohnen werden zweimal täglich mit lauwarmen Wasser durch die Ganze hindurch gespült. Dann wässern Sie die Bohnen einige Minuten und stülpen das Glas wieder um. Nach etwa 5 Tagen sind die Bohnen genügend gekeimt.

Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung: Bargtheider Drei-Bohnenkeime-Salat (**vegan**)



Dann verrühren Sie das Wasser mit dem Olivenöl in einem Topf. Den Knoblauch ziehen Sie ab, geben ihn mit dem Lorbeerblatt, dem Bohnenkraut, etwas Thymian, Estragon, Fenchel, Pfeffer und Tafelsalz in einen großen Topf und bringen alles zum Kochen. Die Bohnenkeime spülen Sie anschließend mit heißem Wasser gründlich ab und geben sie auch in einen topf. Dann bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze ziehen. Danach entfernen Sie das Lorbeerblatt und den Knoblauch mit einer Schaumkelle.

Jetzt werden die Oliven halbiert, entsteint und in schmale Streifen geschnitten. Die Zwiebeln ziehen Sie danach ab, schneiden sie zuerst in Scheiben und teilen sie dann in Ringe (Si müssen nur die Scheiben halbieren, das ist mit Ringen gemeint) Nun putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in dünne Stifte.

Die Chilischoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und entfernen die Scheidenwände. Dann schneiden Sie die Schote in kleine Würfel. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden in auch in kleine Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Danach werden die Petersilienblätter von den Stängeln gezupft und klein geschnitten. Die Olivenstreifen, die Zwiebelringe, die Radieschenstifte, die Petersilie, den Chili und den Knoblauch vermengen Sie jetzt in einer großen Schüssel mit den bohnenkeimlingen und schmecken das Ganze nochmal mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Zum Schluss servieren Sie den Drei-Bohnenkeime-Salat lauwarm.

Tischgebete:

8:

Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch uns/mich nicht vergessen, lieber Gott wir/ich danke/n
dir dafür.

9:

O Gott, von dem wir alles haben,
wir preisen dich für deine Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst;
nun segne auch, was du uns gibst.

Salate für Schleswig-Holstein:

Barmstedter Körnersalat mit Porree (Lauch) und Tofuwürfeln (vegan)



Menge: 4 Portionen

180 Gramm Weizenkörner
1 kleine Stange Porree (Lauch)
1 Bund Radieschen
3 Esslöffel Weißweinessig oder Zitronensaft
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer
1 1/2 Teelöffel Apfelmilchsaft
3 Esslöffel Wasser
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
125 Gramm Tofu
1 Bund Schnittlauch

Die Weizenkörner geben Sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen. Danach weichen Sie die Weizenkörner in kaltem Wasser einige Stunden ein. Anschließend bringen Sie die Weizenkörner mit dem Einweichwasser in einem Topf zum Kochen und lassen sie etwa 40-42 Minuten weich kochen. Den gegarten Weizen geben Sie nun in ein Sieb und lassen ihn abtropfen. Währenddessen putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs und waschen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie den Porree in feine Streifen.

Nun putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Den Weißweinessig oder den Zitronensaft verrühren Sie jetzt mit Pfeffer, Tafelsalz, dem Apfelmilchsaft und dem Wasser und schlagen das Sonnenblumenöl unter. Dann schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel, geben ihn mit den Weizenkörnern in die Essig-Öl-Marinade und marinieren ihn etwa 30-35 Minuten.

Dann geben Sie die Porreestreifen und die Radieschenscheiben hinzu und schmecken den Salat mit Essig oder Zitronensaft, etwas Pfeffer und Tafelsalz ab. Zum Schluss spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen. Zum Schluss richten Sie den Salat in einer Schüssel an und servieren ihn bestreut mit den Schnittlauchröllchen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Barsbütteler Grünkern-Trifle-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Grünkern, ganz

Für die Vinaigrette:

300 Milliliter Orangensaft, 3 Esslöffel süßer veganer Senf

4 Esslöffel Traubenkernöl, 1 Bund Schnittlauch

100 Gramm Römersalat

40 Gramm Walnuskerne, 300 Gramm Möhren

300 Gramm Knollensellerie, 200 Gramm Äpfel

Am Vortag geben Sie den Grünkern in ein Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und lassen ihn über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie den Grünkern ab und geben ihn in einen großen Topf. Nun fügen Sie so viel Wasser hinzu, das der Grünkern ganz bedeckt ist. Dann bringen Sie Alles zum Kochen und lassen es bei schwacher Hitze etwa 30-32 Minuten kochen. Danach nehmen Sie den Topf von der Hitze und lassen den Grünkern in dem Kochwasser erkalten. Danach lassen Sie ihn in einem Sieb abtropfen.

Für die Vinaigrette verrühren Sie den Orangensaft mit dem veganen Senf und dem Essig in einer Schüssel. Dann würzen Sie die Vinaigrette mit Pfeffer und Tafelsalz und schlagen das Traubenkernöl unter. Anschließend spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen. Die Schnittlauchröllchen rühren Sie dann unter die Vinaigrette.

Nun putzen Sie den Römersalat, spülen ihn ab und schneiden ihn in etwa 1 Zentimeter breite Streifen. Danach hacken Sie die Walnuskerne grob, putzen die Möhren und den Sellerie, schälen das Gemüse und spülen es ab. Die Äpfel schälen Sie, halbieren und entkernen sie. Dann raffeln Sie die Äpfelhälften, den Sellerie und die Möhren getrennt von einander auf der Haushaltsreibe grob. Jede Schicht des Grünkern, der Möhrenraffeln, der Sellerieraffeln, der Apfelraffeln und der Walnuskerne müssen Sie dabei mit etwas Vinaigrette beträufeln. Etwas Vinaigrette lassen Sie bitte für die Salatstreifen zurück und stellen sie beiseite. Dann lassen Sie den Salat abgedeckt mindestens 20-25 Minuten im Kühlschrank gut durchziehen.

Zum Servieren belegen Sie jetzt den eingeschichteten Salat mit den Salatstreifen und beträufeln alles mit der restlichen, beiseite gestellten Vinaigrette.

Unser Tipp:

Diesen Grünkern-Trifle-Salat können Sie zum Mitnehmen in ein große, verschließbares Glas füllen, es mit einem Deckel verschließen und kurz vor dem Verzehr kräftig durchschütteln.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):



Salate für Schleswig-Holstein:

Bönebütteler Brotsalat mit roten Zwiebeln (vegan)

Menge: 4 Portionen



300 Gramm Fladenbrot (vom Vortag)
3 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Olivenöl
250 Gramm Cocktailtomaten
2 rote Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 kleine Salatgurke (etwa 500 Gramm pro Stück)
1 Bund glatte Petersilie
15 abgetropfte, entsteinte Kräuteroliven
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer
2 Zitronen, den Saft davon
6 Esslöffel Olivenöl

Schneiden Sie das Fladenbrot in etwa 1 Zentimeter große Würfel, ziehen Sie den Knoblauch ab und würfeln Sie ihn sehr fein. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, rösten die Brotwürfel darin von allen Seiten an und fügen die Knoblauchwürfel hinzu. Diese lassen Sie nun mitbraten. Danach nehmen Sie die Knoblauchwürfel aus der Pfanne und lassen sie erkalten. Währenddessen spülen Sie die Cocktailtomaten ab und entfernen die Stielansätze. Größere Tomaten müssen Sie eventuell halbieren. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie erst in dünne Scheiben und dann halbieren Sie diese Scheiben (Ringe). Die Paprikaschote halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidewände. Dann spülen Sie die Schote gründlich ab und schneiden Sie in Würfel.

Danach spülen Sie die Gurke ab und schneiden die Enden ab bevor Sie die Gurke längs vierteln und in Stücke schneiden. Anschließend spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Petersilienblätter schneiden Sie dann klein. Nun mischen Sie das vorbereitete Gemüse in einer großen Schüssel mit der Petersilie, den Oliven und den Kürbiskernen. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer, Tafelsalz und Zitronensaft und anschließend beträufeln Sie Alles mit Olivenöl. Die Brotwürfel heben Sie zum Schluss unter und servieren den Salat sofort.

Unsere Tipps:

Den Salat und die Brotwürfel sollten Sie erst kurz vor dem Verzehr vermischen, damit die Brotwürfel nicht durchweichen. Wenn Sie den Brotsalat einige Zeit vor dem Verzehr zubereiten, sollten Sie die Brotwürfel getrennt aufbewahren. Und die Kürbiskerne schmecken wesentlich intensiver, wenn sie vorher in einer Pfanne ohne Fett angeröstet werden und dann erkaltet sind.

Salate für Schleswig-Holstein:

Bönningstedter Couscous-Salat (vegan)



Menge: 2 Portionen

- 4 Esslöffel (gehäuft) Couscous (etwa 60 Gramm)
- 2 große Tomaten
- 1/2 Salatgurke (etwa 200 Gramm)
- 2 Schalotten oder 1 Zwiebel
- 1 Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 2 1/2 Stängel glatte Petersilie
- 2 1/2 Stängel Minze
- 2 große Kopfsalatblätter

Den Couscous bereiten Sie in einem Topf nach Packungsanweisung zu. Währenddessen spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stielansätze. Danach werden die Tomaten fein gewürfelt. Die Gurke können Sie eventuell schälen und dann schneiden Sie bitte die Enden ab. Danach wird die Gurke längs halbiert und in kleine Würfel geschnitten. Die Schalotten oder die Zwiebeln ziehen Sie ab und schneiden sie ebenfalls in sehr kleine Würfel. Dann geben Sie die Tomatenwürfel, die Gurkenwürfel und die Schalottenwürfel oder die Zwiebelwürfel in eine große Schüssel. Den gequollenen Couscous lockern Sie mit 2 Gabeln auf und geben ihn zu dem gewürfelten Gemüse in die Schüssel. Dann waschen Sie die Zitrone heiß ab und reiben etwa 1 Teelöffel Zitronenschale fein ab. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft aus. Den Zitronenabrieb und den Zitronensaft geben Sie anschließend zu dem Couscous, würzen die Zutaten mit Pfeffer und Tafelsalz und vermischen das Ganze gut.

Jetzt spülen Sie die Petersilie und die Minze ab und schütteln beides kurz trocken. Die Blätter zupfen Sie danach von den Stängeln und schneiden sie sehr klein. Geben Sie dann die Petersilie und die Minze unter den Couscous-Salat. Schmecken Sie anschließend den Salat nochmal mit Pfeffer und Tafelsalz ab und richten Sie den Salat dann auf abgespülten und trocken geschleuderten Kopfsalat an.

Unsere Tipps:

Statt Couscous können Sie auch Bulgur verwenden.

Den Couscous können Sie mit Wasser oder mit Gemüsebrühe zubereiten (letzteres schmeckt unserer Meinung würziger).

Salate für Schleswig-Holstein:

Boren - Patros-Salat, der schnellste Salat der Welt
(Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 1 Portion

1 Kopf Blattsalat, Eisbergsalat oder 2
1 Portion pflanzlicher Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 41)
4 Tomaten
Kirsch-Tomaten, wahlweise, halbierte

Spülen Sie den Salat mit kaltem Wasaser ab, lassen Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen, entfernen Sie den Stielansatz (Strunk) und schneiden Sie den Salat dann klein. Danach geben Sie den Salt in eine geeignete Schüssel, heben anschließend das den pflanzlichen Feta Käse unter und verziehen die Vorspeise mit kalt abgespülten Tomatenachteln oder Kirschtomaten.

Dieser "Blitzsalat" empfehlen wir übrigens bei keinem Grillabend .

Tischgebete:

10:
Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt, und wir danken Gott, der hinter all dem steckt. Du bist ein Gott, dem man danken kann, und jetzt fangen wir zu essen an. Amen.

11:
Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

12:
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen

13:
Fröhlich sei s beim Mittagessen, jeder ist so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.

14:
Segne, Vater unser Essen
segne, Vater unser Brot.
Lass uns jene nicht vergessen,
die da hungernd sind, in Not.

Salate für Schleswig-Holstein:

Büdelsdorfer Auberginen-Tomaten-Salat (vegan)



Menge: 12 Portionen

5 Auberginen (etwa 1 Kilogramm)
 8 Fleischtomaten (etwa 1,2 Kilogramm)
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Bund Minze
 3 rote Zwiebeln
 8 Esslöffel Olivenöl
 etwas Tafelsalz
 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas Limettensaft
 5 Esslöffel Olivenöl
 5 Esslöffel Balsamico-Essig
 50 Gramm gehobelte, geröstete Mandeln

Die Auberginen und die Tomaten spülen Sie ab und entfernen die Stängelansätze. Dann schneiden Sie die Auberginen und die Tomaten in Scheiben. Die Petersilie und die Minze spülen Sie ab und schütteln beides kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stängeln. Anschließend schneiden Sie die Blätter klein. Die Zwiebeln ziehen Sie ab, schneiden sie zuerst in dünne Scheiben, dann teilen Sie sie in Ringe. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten als erstes die Auberginenscheiben darin etwa 4-5 Minuten von beiden Seiten an und nehmen sie dann heraus. Dann braten Sie in der gleichen Pfanne die Zwiebelringe und die Tomatenscheiben etwa 2-3 Minuten.

Nun legen Sie die Auberginenscheiben in eine flache Schale und bestreuen sie mit Pfeffer und Tafelsalz. Danach beträufeln Sie sie mit dem Olivenöl und dem Essig und streuen die Hälfte der Kräuter darauf. Als nächstes legen Sie die Tomatenscheiben darauf und zuletzt verteilen Sie die Zwiebelringe auf dem Ganzen. Nun wird Alles mit Pfeffer und Tafelsalz bestreut und mit den restlichen Kräutern sowie den gerösteten Mandeln bestreut. Zuletzt stellen Sie den Salat bis zum Servieren zum Durchziehen in den Kühlschrank.

Tischgebete:

15:

Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.

16:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,
 du gibst uns Speise zur rechten Zeit.
 Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,
 was lebt, mit Segen.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Bunter Salat mit veganem Hähnchenbrustfilet aus Burg
(Dithmarschen, **vegan**)



Menge: 4 Portionen

Vegane Hähnchenbrust:

- 1 frische Chilischote
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 3 Esslöffel Wok-Sojasauce
- etwas Tafelsalz
- etwas bunten Pfeffer
- 2 Filets Hähnchen Art (von VIVERA)

Der Salat:

- 1 Kopfsalat
- 50 Gramm Feldsalat
- 50 Gramm Rucola
- 50 Gramm Lollo Rosso
- 50 Gramm Lollo Bianco
- 1 Chicorée
- 4 Radieschen
- 5 rote Kirschtomaten
- 5 gelbe Kirschtomaten
- 1/2 Salatgurke

Dressing:

- 1 große Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Senf
- 1 Esslöffel Blütenhonig
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
- 125 Gramm saure Sahne

Außerdem:

- 2 Esslöffel Speiseöl
- 2 Esslöffel Pinienkerne

Die vegane Hähnchenbrust:

Waschen Sie die Chilischote, entkernen Sie sie und schneiden Sie sie fein. Danach vermengen Sie die Chilischote mit der Kokosmilch, der Wok-Sojasauce, dem Tafelsalz und dem Pfeffer zu einer Marinade. Dann geben Sie die veganen Hähnchenbrüste in die Marinade und stellen das Ganze etwa 60 Minuten in den Kühlschrank.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen ,
unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung: Bunter Salat mit veganem Hähnchenbrustfilet aus Burg (Dithmarschen, **vegan**)



Der Salat:

Waschen Sie den geviertelten Kopfsalat, den Feldsalat, den Rucola, den Lollo Rosso sowie den Lollo Bianco und den Chicorée in stehendem Wasser vorsichtig und lassen Sie ihn danach in einem Sieb abtropfen. Nun waschen Sie die Radieschen, entstielen sie und entfernen den grünen Strunk und schneiden die Radieschen in feine Scheiben. Anschließend waschen Sie die Kirschtomaten und halbieren sie. Dann waschen Sie die Salatgurke ab, schälen sie eventuell, halbieren sie und schneiden sie in Scheiben.

Das Dressing:

Die abgezogene Knoblauchzehe hacken Sie bitte sehr fein und mischen die Würfel in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Senf und dem Honig zusammen und würzen das Dressing mit Pfeffer und Tafelsalz. Nun rühren Sie die saure Sahne unter das Dressing, richten die Salate auf einer Platte an und beträufeln sie mit dem Dressing.

Jetzt erhitzen Sie noch das Speiseöl in einer Pfanne, nehmen die veganen Hähnchenbrüste aus der Marinade, braten sie von beiden Seiten an und reduzieren dann die Hitzezufuhr. Nach etwa 5-6 Minuten nehmen Sie die veganen Hähnchenbrüste aus der Pfanne und schneiden sie schräg in Tranchen. Zum Schluss richten Sie die Tranchen auf dem Salat an und bestreuen ihn mit den Pinienkernen.

Tischgebete:

17:

Jedes Tierlein hat zu essen, jedes Blümlein trinkt von dir.
Hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott, hab Dank dafür.

18:

Wir haben hier den Tisch gedeckt,
doch nicht mit unsren Gaben.
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,
kommt alles, was wir haben.

19:

Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

20:

O Gott, von dem wir alles haben,
wir danken dir für diese Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Caesars Dressing (vegan)

Menge: 1 Portion



200 Milliliter Sojadrink
 100 Milliliter Pflanzenöl
 1 Knoblauchzehe
 1 Teelöffel, gehäuft Senf (mittelscharf)
 1 Teelöffel, gehäuft Tomatenmark
 4 Esslöffel Essig
 1 Spritzer Zitronensaft
 2 Teelöffel Tafelsalz
 etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
 etwas veganer Parmesankäse

Schälen Sie die Knoblauchzehe und entfernen Sie den eventuell den vorhandenen grünen Trieb. Dann zerschneiden Sie den Knoblauch grob und geben ihn mit dem Senf, dem Sojadrink und 50 Milliliter des Pflanzenöls in ein hohes Gefäß. Danach mixen Sie die Zutaten mit einem Stabmixer durch, bis sich das Pflanzenöl mit der Milch verbunden hat.

Nun zerkrümeln Sie den veganen Käse und geben ihn mit dem restlichen Pflanzenöl sowie den restlichen Zutaten in das Gefäß. Anschließend mixen Sie alles noch einmal durch, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Tischgebete:

21:

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,
 für alles Gute Lob und Dank.
 Du gabst, du willst auch künftig geben.
 Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

22:

Gott will uns speisen,
 Gott will uns tränken,
 nun lasst uns still die Augen senken

23:

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes
 Angesicht. Die Frucht der Erde aus Gottes Schein, lass Licht
 auch werden im Herzen mein.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Dahmeer Frühjars-Kimtschi (vegan)



Menge: 4 Portionen

125 Gramm Möhren
200 Gramm Rettich
200 Gramm Chinakohl
75 Gramm Frühlingszwiebeln
1 rote Peperoni (etwa 15 Gramm pro Stück)
1 Knoblauchzehe
15 Gramm frischer Ingwer
1 Teelöffel (gestrichen) Tafelsalz
2 Esslöffel Paprikapulver rosenscharf oder edelsüß nach Ihrem Geschmack

Putzen Sie erst die Möhren und den Rettich, schälen Sie beides und spülen Sie beides ab. Dann putzen Sie den Chinakohl, vierteln den Kohl und entfernen den Strunk mit einem großem Messer. Danach spülen Sie die Kohlviertel ab und schneiden sie in feine, kurze Streifen. Die Frühlingszwiebeln putzen und spülen Sie ab und schneide das dunkle Grün ab. Jetzt schneiden Sie die Möhren, den Rettich, den Chinakohl und das weiße der Frühlingszwiebeln in etwa 1 Zentimeter breite Stücke. Die Peperoni halbieren Sie anschließend, entstielen und entkernen sie und spülen die Schoten ab. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, putzen den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden beide Zutaten grob in Würfel.

Die Gemüsestücke hacken Sie nun mit den Peperonistreifen, dem Knoblauch und dem Ingwer in einer Küchenmaschine mit dem Schneidmesser in kleine Stücke. Dann mischen Sie die Mischung mit Paprikapulver und Tafelsalz in einer Schüssel (am Besten eine Porzellan oder Steingutschüssel) und stellen den Salat zugedeckt 2-3 Tage in das Gemüsefach des Kühlschranks zum Durchziehen.

Unser Tipp: Ingwer schälen

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

Salate für Schleswig-Holstein:

Eckernförder Spinatsalat mit grünem Spargel und Hummus (vegan)

Menge: 4 Portionen



Für den Hummus:

200 Gramm Kichererbsen

3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Zitronensaft

5 Esslöffel mildes Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas Cayennepfeffer

500 Gramm grüner Spargel

1 Esslöffel Gemüsebrühe

1 Scheibe Zitrone

2 Esslöffel Weißweinessig

2 Esslöffel Agavendicksaft

1 Esslöffel mittelscharfer Senf (vegan)

5 Esslöffel Olivenöl

1 Prise gemahlener Pfeffer

4 mittelgroße Tomaten

200 Gramm junger Blattspinat

2 Esslöffel geröstete Pinienkerne

Zum Vorbereiten lassen Sie die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Von den eingeweichten Kichererbsen gießen Sie am nächsten Tag das Wasser ab. Dann rubbeln Sie die Häute von den Kichererbsen ab und entfernen diese. Danach bringen Sie die Kichererbsen in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen und kochen sie etwa 1 Stunde weich. Die gegarten Kichererbsen lassen Sie in einem Sieb abtropfen, dabei fangen Sie bitte die Kochflüssigkeit auf.

Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung: Eckernförder Spinatsalat mit grünem Spargel und Hummus (vegan)



Für den Hummus ziehen Sie jetzt den Knoblauch ab und halbieren ihn. Dann pürieren Sie die Kichererbsen mit dem Knoblauch, etwas Zitronensaft, Olivenöl, einer Prise Tafelsalz und Cayennepfeffer und geben viel von der aufgefangenen Kochflüssigkeit hinzu, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Dann schälen Sie von dem grünen Spargel nur das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Anschließend spülen Sie den Spargel ab und schneiden ihn in etwa 3 Zentimeter lange Stücke. Die Spargelstangen kochen Sie bitte in kochender Gemüsebrühe und einer Scheibe Zitrone bissfest. Dann nehmen Sie die Spargelstangen mit einer Schaumkelle heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie in einem Sieb abtropfen.

Anschließend verrühren Sie den Essig mit dem Agavendicksaft und dem veganen Senf und schlagen das Olivenöl unter. Diese Dressing würzen Sie bitte mit Pfeffer und Tafelsalz. Nun spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Die Tomaten schneiden Sie in Sechstel-Spalten. Danach verlesen Sie den Blattspinat und entfernen die dicken Stiele. Waschen Sie den Spinat gründlich, schleudern Sie ihn kurz trocken und geben Sie ihn in eine große Schüssel. Dann mischen Sie das Dressing vorsichtig unter. Die Spargelstücke heben Sie danach unter. Dann richten Sie den Spargelsalat auf 4 Tellern oder einer Platte an. Zum Schluss verteilen Sie die Tomatenspalten und die Pinienkörner darauf und servieren den Salat mit dem Hummus.

Als Beilage können Sie ofenfrisches Fladenbrot reichen.

Unsere Tipps:

Wenn Sie die Einweichzeit sparen möchten, können Sie die Kichererbsen aus der Dose verwenden. Wenn Sie mögen, können Sie auch den Hummus mit 1 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin) pikant abschmecken.

Tischgebete:

24:

Allen gibt er Speise und Trank,
für alle sage ich: Gott sei Dank!

25:

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles
Dürsten, das wir stillen, stillen wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht
ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

Salate für Schleswig-Holstein:

Ellerauer Fenchel-Apfel-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen



50 Gramm Sonnenblumenkerne
500 GRamm Fenchelknollen
250 Gramm säuerliche, rotschalige Äpfel (Boskop)

Für die Sauce:

100 Gramm Seidentofu
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel veganer Senf
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Agavendicksaft
1 Prise Kräutersalz
1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer

Die Sonnenblumenkerne erhitzen Sie erst in einer Pfanne ohne Fett und rösten sie dann unter Rühren goldbraun. Anschließend nehmen Sie die Kerne heraus und lassen sie auf einem Teller auskühlen.

Den Fenchel putzen Sie und spülen ihn ab. Das Fenchelgrün legen Sie bitte beiseite. Dann halbieren Sie die Fenchelknollen und schneiden sie in feine Streifen. das Fenchelgrün schneiden Sie bitte klein. Danach spülen Sie die Äpfel ab, halbieren sie und entkernen sie. Die Apfelhälften achten Sie dann und schneiden sie dann mit der Schale in feine Scheiben. Nun mischen Sie die Fenchelstreifen, die Apfelscheiben und die Sonnenblumenkerne in einer großen Schüssel.

Für die Sauce geben Sie den Seidentofu, etwas Zitronensaft, den veganen Senf, das Sonnenblumenöl, 1 Esslöffel Agavendicksaft, 1 Prise Tafelsalz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher und pürieren die Zutaten danach mit einem Pürierstab. Anschließend schmecken Sie die Sauce mit Pfeffer und Tafelsalz ab, verteilen sie auf den Salatzutaten und mischen die Sauce unter. Zum Schluss wird der Salat mit dem geschnittenem Fenchelgrün bestreut.

Salate für Schleswig-Holstein:

Ellerauer Avocado-Möhren-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Möhren
2 Frühlingszwiebeln
2 Avocados

Für die Sauce:

2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel mittelscharfer Senf (vegan)
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
etwas Zucker
6 Esslöffel Olivenöl

Putzen Sie die Möhren, schälen und spülen Sie sie und raspeln Sie die Möhren grob oder schneiden Sie sie in feine Stifte. Danach putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie schräg in Scheiben. Die Avocados halbieren Sie nun und schneiden das Fruchtfleisch vom Stein. Das Fruchtfleisch der Avocados schälen Sie und schneiden es in Spalten oder Stücke. Anschließend geben Sie die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel und vermischen sie.

Für die Sauce verrühren Sie in einer zweiten Schüssel den Zitronensaft, den veganen Senf, etwas Pfeffer und Tafelsalz sowie etwas Zucker. Danach schlagen Sie das Olivenöl unter und vermengen die Salatzutaten mit der Sauce. Zum Schluss wird der Avocado-Möhren-Salat auf Tellern angerichtet und sofort serviert.

Unser Tipp:

Nach eigenem Belieben können Sie einige Chicoree blätter und Radicchioblätter abspülen und auf den Tellern verteilen. Den Salat richten Sie dann auf den Blättern an.



Salate für Schleswig-Holstein:

Elmshorner Kartoffel-Gemüse-Salat mit Senfmarinade (vegan)



Menge: 10 Portionen

- 1 1/2 Kilogramm Kartoffeln
- 250 Gramm Staudensellerie
- 300 Gramm Möhren
- 200 Gramm Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 Gramm Cocktailtomaten
- 1 Esslöffel Instand-Gemüsebrühe (eventuell)

Für die Senfmarinade:

- 2 Esslöffel grobkörniger Senf (Vegan)
- 6 Esslöffel weißer Balsamico-Essig
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Waschen Sie die Kartoffeln erst gründlich und bringen Sie sie dann in einem großem Topf knapp mit Wasser bedeckt, zugedeckt zum Kochen (wir geben immer noch 1 Esslöffel Instand-Gemüsebrühe hinzu). Die Kartoffeln müssen jetzt etwa 25 Minuten gar kochen. Danach gießen Sie die Kartoffeln ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie noch etwas abkühlen. Die noch heißen Kartoffeln pellen Sie anschließend und schneiden sie in Scheiben. Dann putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in dünne Scheiben. Die Möhren putzen Sie, schälen und spülen sie ab und hobeln sie auf einem Gemüsehobel in feine Streifen.

Jetzt putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie auch in feine Scheiben. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Die vorbereiteten Gemüsezutaten geben Sie nun in eine große Salatschüssel und vermischen sie mit den Kartoffelscheiben.

Für die Marinade verrühren Sie den Senf mit dem Essig und dem Zitronensaft. Das Olivenöl schlagen Sie bitte unter und würzen die Marinade dann mit Zucker und Tafelsalz.

Die Marinade wird erst kurz vor dem Servieren unter die Salatzutaten gemischt. Zum Schluss schmecken Sie den Salat bitte noch mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Salate für Schleswig-Holstein:

Fehmarn Zuckerschoten und Tofu in Ratatouille-Vinaigrette (vegan)



Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu
etwas Tafelsalz
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
3 Esslöffel Weizenmehl
2 Messerspitzen Currypulver
200 Gramm Zuckerschoten
1/2 gelbe Paprikaschote
1/2 grüne Paprikaschote
1/2 rote Paprikaschote
1 Schalotte
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Reisessig
1 Teelöffel Balsamico-Essig
6 Esslöffel Speiseöl
2 Esslöffel Gemüsebrühe
2 kleine Knoblauchzehen

Schneiden Sie den Tofu in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben und würzen Sie die Scheiben von beiden Seiten mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann mischen Sie das Mehl mit dem Currypulver in einem Teller und wenden die Tofuscheiben darin. Von den Zuckerschoten schneiden Sie nun die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab, Die Paprikahälften entstielen und entkernen Sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Anschließend schneiden Sie die Schotenhälften in kleine Würfel. Die Zucchinistücke und die Auberginenstücke putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Schalotte ab und würfeln sie fein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Gemüsewürfel und die Schalottenwürfel darin unter Rühren an. Die angebratenen Gemüsewürfel mischen Sie bitte mit dem Balsamico-Essig, dem Reisessig und würzen dann alles mit Pfeffer und Tafelsalz.

Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung: Fehmarn Zuckerschoten und Tofu in Ratatouille-Vinaigrette (vegan)



Anschließend erhitzen Sie einen Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zuckerschoten darin unter Rühren an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und dünsten die Zuckerschoten zugedeckt etwa 3-4 Minuten (sie sollten noch knackig sein). Gewürzt werden die Schoten mit Pfeffer und Tafelsalz.

Drei Esslöffel des restlichen Speiseöls erhitzen Sie nun in einer Pfanne und braten die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 5-6 Minuten. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab, würfeln ihn klein und rösten ihn danach in dem restlichen Speiseöl (etwa 2 Esslöffel) an. Dann nehmen Sie die Knoblauchwürfel aus der Pfanne und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen.

Die Tofuscheiben richten Sie jetzt auf Tellern an, legen die Zuckerschoten darauf und beträufeln das Ganze mit der Ratatouille-Vinaigrette. Zum Schluss bestreuen Sie alles mit den gerösteten Knoblauchwürfeln.

Tischgebete:

26:

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

27:

Wir bitten, Herr, sei unserm Haus ein steter Gast, tagein, tagaus, und hilf, dass wir der Gaben wert, die deine Güte uns beschert.

28:

Alle guten Gaben, alles, was wir haben, kommt, o Herr von dir. wir danken dir dafür!

29:

Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise.

30:

Heute habe ich doch vergessen,
dir zu danken vor dem Essen!
Magen voll - und Teller leer,
so danke ich dir halt hinter her.
Amen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Feldsalat mit Orangendressing aus Lunden (Dithmarschen, **vegan**)

Menge: 4 Portionen



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

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

Tischgebete:

31.

"Mal ess' ich Kartoffeln, mal esse ich Quark,
 mit den Gaben der Natur werd' ich groß und stark.
 Drum bitt' ich dich Gott heut' um eines nur:
 Schütze und erhalte die Natur." (Von einem Gebetswürfel)

32.

"Kommt zu Tisch,
 froh und frisch
 essen wir das Brot.
 Gott hat uns beschert,
 was das Herz begehrt,
 leiden keine Not.
 Segne, Vater, uns das Brot!"
 (Wird eigentlich gesungen, kann man aber auch sprechen)

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
 unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Flensburger Shiitake-Salat mit Tofucroutons (vegan)



Menge: 4 Portionen

150 Gramm Tofu
125 Millilitra Sojaöl
2 Knoblauchzehen
200 Gramm Shiitakepilze
1 rote Paprikaschote
200 Gramm Feldsalat
2 1/2 Esslöffel Apfelessig oder Reissessig
2 Esslöffel Sojasauce
1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer

Tupfen Sie den Tofu kurz mit Küchenpapier trocken und schneiden Sie ihn dann in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Nun nehmen Sie 5-6 Esslöffel Sojaöl für die Sauce ab und stellen es beiseite. Das restliche Sojaöl erhitzen Sie in einer Pfanne mit hohem Rand, ziehen den Knoblauch ab, halbieren ihn und bräunen den Knoblauch in dem erhitztem Sojaöl leicht. Danach nehmen Sie den Knoblauch heraus. Die Tofuwürfel braten Sie danach in dem erhitztem Knoblauchöl von allen Seiten goldgelb an. Anschließend nehmen Sie die Tofuwürfel mit einer Schaumkelle heraus und legen sie zum Abtropfen auf 2-3 Lagen Küchenpapier.

Die Pilze putzen Sie und drehen die Stiele heraus. Die Pilzköpfe schneiden Sie dann in dünne Scheiben und braten sie in dem heißen Knoblauchöl unter Rühren an. Die Pilze nehmen Sie auch mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie auf 2-3 Lagen Küchenpapier abtropfen. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen sie, entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schote spülen Sie dann ab und würfeln sie. Danach verlesen Sie den Feldsalat und schneiden die Wurzelansätze ab. Nun waschen Sie den Feldsalat gründlich und schütteln ihn kurz trocken.

Der Feldsalat wird jetzt auf 4 Tellern verteilt, die Pilze und die Paprikawürfel werden darauf gegeben und mit den Tofucroutons bestreut. Danach verrühren Sie den Essig und die Sojasauce und schlagen das beiseite gestellte Sojaöl unter. Zum Schluss beträufeln Sie den Feldsalat mit der Vinaigrette und bestreuen den Salat nach eigenem Belieben mit etwas Pfeffer.

Salate für Schleswig-Holstein:

Friedrichstädter Spargel-Tofu-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen



400 Gramm grüner Spargel
125 Milliliter Wasser
5 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Zitronensaft
3 Teelöffel Zucker
1 Zitrone, die Schale davon (unbehandelt und ungewachst)
5 Esslöffel Sesamöl
250 Gramm Tofu
2 Frühlingszwiebeln
30 Gramm Sauerampfer oder Kresse
etwa 3 Zentimeter frischer Ingwer

Von dem grünen Spargel schälen Sie nur das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Danach spülen Sie die Spargelstangen ab und schneiden sie schräg in etwa 4 Zentimeter lange Stücke. Nun bringen Sie das Wasser mit 2 Esslöffeln Sojasauce und der Hälfte des Zitronensaftes in einem Topf zum Kochen. Die Spargelstücke garen Sie darin etwa 4-5 Minuten, die Spargelspitzen nur 3 Minuten. Danach nehmen Sie beide mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und spülen den Spargel mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart).

Die restliche Sojasauce verrühren Sie nun mit dem restlichen Zitronensaft, etwas Zucker und der Zitronenschale und schlagen das Sesamöl unter

Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Den Sauerampfer spülen Sie ab und schneiden ihn in feine Streifen. Oder Sie spülen die Kresse ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie dann von dem Beet. Die Frühlingszwiebelscheiben, die Sauerampferstreifen oder die Kresse heben Sie danach bitte in einer Schüssel unter den Spargel-Tofu-Salat.

Dann schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp=, reiben ihn fein und streuen ihn auf den Salat. Zum Schluss richten Sie den Salat mit den Spargelköpfen an.

Unser Tipp: Ingwer schälen

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

Salate für Schleswig-Holstein:

"Friss dich dumm Salat" Salat aus Weesby
(Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 4 Portionen

1 Chinakohl, klein schneiden
1 Bund Frühlingszwiebeln, klein schneiden
100 Gramm Mandeln, grob gehackte
3 Esslöffel Sesam
130 Gramm Nudeln, (MIE-Nudeln, chinesische)
4 Esslöffel Sojasauce
½ Tasse Zucker
½ Tasse Essig, 5%
½ Tasse Olivenöl

Rösten Sie die Mandeln, den Sesam und die Nudeln in einer Pfanne mit etwas heißem Olivenöl an (Nudeln müssen nicht vorgekocht werden).

Dann kochen Sie die Sojasoße, den Zucker und den Essig in einem kleinen Topf auf.

Nach dem Abkühlen vermengen Sie alles kurz vorm Servieren.

Tischgebete:

33.

Hier noch ein paar Gebete, die ich auch noch kenne und
(neben dem bereits genannten) früher mit meinen Kindern gebetet habe:

"Guter Gott, mit dem Essen, das du uns heute gibst,
zeigst du, dass du uns liebst.
Schenke allen Menschen auf dieser Welt,
was ihnen zum Leben fehlt."

"Du gibst, o Gott, uns Speis und Trank,
Gesundheit, Kraft und Leben.
Wir nehmen hin mit frohem Dank,
auch was du jetzt gegeben."

"Wir haben genug zu essen,
wir werden täglich satt.
Hilf, dass wir den nicht vergessen,
der nichts zu essen hat."

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter
https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Geesthachter Zucchini-Carpaccio mit Gemüse-Vinaigrette (vegan)



Menge: 1 Portion

1 Zucchini mit Blüte (etwa 80 Gramm pro Stück)
 30 Gramm Möhre
 30 Gramm Knollensellerie
 30 Gramm Porree (Lauch)
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Esslöffel Himbeeressig
 2 Esslöffel Gemüsebrühe
 2 Esslöffel mildes Olivenöl
 1 Prise Tafelsalz
 1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
 1 Prise Zucker
 1 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)
 einige Endivie-blätter

Die Zucciniblüte schneiden Sie erst ab und entfernen dann den Blütenstempel. Die Blütenblätter spülen Sie dann vorsichtig ab und legen danach die Zucchini beiseite. Nzn putzen Sie die Möhre und den Sellerie, schälen beides, spülen es ab und schneiden beides in sehr kleine Würfel. Den Porree putzen Sie, halbieren ihn längs und waschen ihn gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde versteckt). Danach wird der Porree auch klein gewürfelt.

Nun ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Die Knoblauchzehe schlagen Sie mit der flachen Hand an. Anschließend verrühren Sie den Himbeeressig mit der Gemüsebrühe in einer großen Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Die Vinaigrette würzen Sie mit etwas Tafelsalz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon Tafelsalzig), Pfeffer und 1 Prise Zucker. Dann geben Sie die Gemüsewürfel, die Schalottenwürfel und die Knoblauchzehe hinzu und lassen alles etwa 30 Minuten marinieren.

Währenddessen spülen Sie die beiseite gelegte Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Zucchini schneiden Sie jetzt bitte mit der Küchenmaschine in hauchdünne Scheiben. Dann richten Sie die Zuccinischeiben auf einem großen Teller ab und verteilen die Gemüse-Vinaigrette darauf.

Zum Schluss garnieren Sie das Zucchini-Carpaccio mit den Blütenblättern, den Schnittlauch und den abgespültem Endivie-Salat.

Salate für Schleswig-Holstein:

Vegane Leberwurstpraline im Pumpernickelmantel auf
Rote Bete Salat in Himbeervinaigrette aus Arnis
(Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 4 Portionen

200 Gramm Veganer Grünkernaufstrich Nach Art Pfälzer Leberwurst (von VITAM)
100 Gramm Margarine (vegane)
1 Schuss Portwein
1 Schuss Cognac
150 Gramm Pumpernickel
2 große Rote Bete, gekocht
1 Schalotten, rot
60 Milliliter Essig (Himbeeressig)
30 Gramm Zucker
40 Milliliter Speiseöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Cayennepfeffer

Geben Sie den Portwein, den Cognac, etwas Salz, Pfeffer und den Cayennepfeffer mit der veganen Leberwurst in einen Mixer und pürieren die Zutaten fein. Danach zerlassen Sie die Margarine bis sie komplett geschmolzen ist. Die Margarine geben Sie anschließend zu dem Püree hinzu und mixen alles nochmals gut durch. Danach streichen Sie die Masse durch ein feines Sieb und füllen sie in eine Terrinenform. Nun garen Sie die Masse im Wasserbad im Ofen bei etwa 120 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 50 Minuten. Anschließend lassen Sie die Masse abkühlen und stellen sie über Nacht im Kühlschrank.

Am nächsten Tag schälen Sie die Schalotte und schneiden sie in kleine Würfel. Dann geben Sie die Schalottenwürfel in eine heiße Pfanne (ohne Fett), lassen sie mit dem Zucker zusammen angehen lassen löschen alles mit dem Himbeeressig ab. Abgeschmeckt wird das Vinaigrette anschließend mit Pfeffer und Salz. Anschließend geben Sie bitte einen 3 - 4 Esslöffel Speiseöl dazu. Danach schälen Sie die Rote Bete und schneiden sie in Würfel. Die noch warme Vinaigrette geben Sie jetzt über die Rote Bete und lassen das Ganze etwa 15 Minuten ziehen. Später schmecken Sie Alles noch einmal ab.

Anschließend mixen Sie die Pumpernickel fein, stechen die vegane Leber-Mousse mit einem Esslöffel oder besser Eisportionierer aus und rollen es in die Pumpernickel.

Dann geben Sie zum Schluss die rote Bete mittig auf den Teller, setzen die vegane Geflügelleber-Praline darauf und dekorieren das Gericht mit Petersilie und Pinienkern oder Mandelstift bevor Sie es Ihren Gästen servieren-

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Glinder Bulgursalat (vegan)

Menge: etwa 11 Portionen



Für den Salat:

300 Gramm Bulgur

1 Liter kochendes Wasser

5 milde, grüne Spitzpaprika (bekommen Sie im türkischen Lebensmittelladen)

1 Bund Frühlingszwiebeln

750 Gramm kleine Rispen Tomaten

2 kleine Salatgurken

Für die Marinade:

1 Bund Petersilie

1 Bund Minze

5 Esslöffel Zitronensaft

1 gestrichener Teelöffel Tafelsalz

1 gestrichener Teelöffel Paprikapulver edelsüß

8 Esslöffel Olivenöl

eventuell 1 Kopf Salat

Für den Salat geben Sie erst den Bulgur in eine große Schüssel, übergießen ihn mit kochendem Wasser, lassen ihn erkalten und lassen ihn dann weitere 2-3 Stunden stehen. Danach lassen Sie den Bulgur in einem Sieb abtropfen. Währenddessen halbieren Sie die Spitzpaprikas, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in schmale Streifen. Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben. Die Tomaten spülen Sie anschließend ab und vierteln sie dann. Danach entfernen Sie die Stielansätze der Tomaten. Nun spülen Sie die Salatgurken ab und schneiden die Enden ab. Die Gurken halbieren Sie und schneiden sie dann mit der Schale in kleine Würfel.

Für die Marinade spülen Sie die Petersilie und die Minze ab, schütteln beides kurz trocken und zupfen dann die Blätter von den Stängeln. Anschließend werden die Kräuterblätter klein geschnitten. Jetzt verrühren Sie den Zitronensaft mit etwas Salt, Pfeffer und dem Paprikapulver in einer weiteren Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Danach rühren Sie die geschnittene Petersilie und Minze unter.

Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung: Glinder Bulgursalat (vegan)



Den abgetropften Bulgur geben Sie mit den vorbereiteten Salatzutaten zurück in eine große Schüssel und verteilen dann die Marinade darauf. Danach mischen Sie alles vorsichtig unter. Nun lassen Sie den Salat mindestens 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Nach eigenem Belieben können Sie den Salatkopf putzen, ihn abspülen und trocken schütteln (vorsichtig, damit keine Druckstellen entstehen). Die dicken Rippen aus den Salatblättern entfernen Sie dann noch und legen die Salatblätter anschließend auf eine große Servierplatte. Zum Schluss können Sie den Bulgursalat darauf anrichten.

Unser Tipp:

Diesen Bulgursalat können Sie gut mit vorbereiteten Minzeblättern oder Petersilieblättern ausgarnieren.

Tischgebete:

34.

Herr, segne uns und diese Gaben, die wir von deiner Güte nun empfangen, durch Christus unseren Herrn. Amen.

35.

Herr und Vater, wir danken dir für dieses Mahl. Du hast uns heute neu gestärkt. Hilf uns in deiner Kraft, dir und unseren Mitmenschen zu dienen.

36.

Aller Augen warten auf dich, o Herr, du gibst uns Speise zur rechten Zeit. du öffnest deine Hand und erfüllst alles was lebt, mit Segen.

37

Im täglichen Mal, o Herr, erkennen wir deine Güte. Wir danken dir und loben dich in Ewigkeit.



Salate für Schleswig-Holstein:

Glücksburger Ostsee-Gnocchi-Rotkohl-Salat mit pflanzlichem Feta-Käse (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 4 Portionen

- 1 kleiner Rotkohl (etwa 500 Gramm)
- etwas Tafelsalz
- 2 Esslöffel Pinienkerne
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Paket Kartoffel-Gnocchi (= 500 Gramm)
- 1 Esslöffel Butter
- 100 Gramm Weintrauben, grüne
- 150 Gramm pflanzlichem Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 41)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Apfelmus
- 1 Teelöffel Senf, scharfer
- Pfeffer, frisch gemahlen

Von dem Rotkohl entfernen Sie erst die äußeren Blätter, vierteln ihn und schneiden den Strunk keilförmig heraus. Dann schneiden Sie den Kohl in dünne Streifen und waschen ihn. Den abgetropften Kohl mischen Sie nun mit 2 Teelöffel Salz, verkneten ihn gründlich und lassen ihn etwa 60 Minuten ziehen. In der Zwischenzeit rösten Sie die Pinienkerne in einer heißen Pfanne (fettfrei) und stellen sie beiseite.

Dann karamellisieren Sie den Honig in einer Pfanne goldbraun, geben die Gnocchis und die Butter hinzu und schwenken sie darin etwa 3-5 Minuten. Danach waschen Sie die Weintrauben, halbieren sie und zerbröseln den pflanzlichen Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 41). Das Olivenöl verrühren Sie jetzt in einer Schüssel mit dem Essig, dem Mus und dem Senf und würzen das Dressing mit Pfeffer und Salz.

Anschließend lassen Sie den Rotkohl abtropfen, mischen ihn mit den Gnocchis, den beiseite gestellten Pinienkernen, den Trauben, dem pflanzlichen Feta und dem Dressing und servieren den Gnocchi-Rotkohl-Salat nach Wunsch mit frischem Baguette servieren.

Salate für Schleswig-Holstein:

Unser Tipp:

pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

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

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

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

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

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

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

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

Weiterer Tipp:

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



Salate für Schleswig-Holstein:

Glücksburger Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam (vegan)



Menge: 4 Portionen

400 Gramm Staudensellerie
1 Handvoll Tripmadam (Felsen-Fetthenne, Würzkrout)
4 Esslöffel Orangensaft
4 Esslöffel weißer Balsamico-Essig
8 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
40 Gramm geröstete Cashewkerne oder Walnuskerne
20 Cocktailtomaten
1 Esslöffel Zucker

Putzen Sie den Staudensellerie, spülen Sie ihn ab und schneiden Sie ihn in sehr feine Scheiben. Dann spülen Sie das Tripmadam ab und schütteln es kurz trocken. Die Nadeln von dem Tripmadam zupfen Sie von den Stängeln und schneiden sie sehr fein. Danach verrühren Sie den Orangensaft mit dem Essig in einer Schüssel und schlagen 4 Esslöffel Olivenöl unter. Anschließend würzen Sie die Vinaigrette mit Pfeffer, Salz und Zucker. Die Selleriescheiben legen Sie nun in eine Schale und übergießen sie mit der Vinaigrette. Dann streuen Sie die Cashewkerne oder die Walnuskerne und das Tripmadam darauf.

Dann spülen Sie die Tomaten ab und entfernen die Stielansätze. Jetzt wird das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzt und die Tomaten darin unter Wenden kurz angebraten. Anschließend streuen Sie den Zucker darauf und lassen ihn kurz karamellisieren. Danach würzen Sie das Ganze mit Pfeffer und Tafelsalz. Den Salat vermischen Sie danach in einer Schale und richten ihn nach eigenem Belieben auf 2 Platten an. Zum Schluss verteilen Sie die Tomaten auf dem Salat und servieren ihn dann.

Salate für Schleswig-Holstein:

Glückstadter Bulgur-Tomaten-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen



200 Gramm grober Bulgur (Weizengrütze)
400 Milliliter Gemüsebrühe
250 Gramm Salatgurke
2 Fleischtomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Stängel Minze

Für die Sauce

4 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Zucker
1 Prise gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)
7 Esslöffel Olivenöl

Rösten Sie den Bulgur in einem heißem Topf ohne Fett etwa 1 Minute lang unter Rühren an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles zum Kochen. Den Bulgur lassen Sie nun zugedeckt etwa 15-17 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen. Die Bulgurmasse lassen Sie danach abkühlen, dabei müssen Sie sie mehrmals umrühren. Danach spülen Sie die Gurke ab und schneiden die Enden ab. Die Gurke schneiden Sie dann mit der Schale in kleine Würfel. Anschließend spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelsätze. Die Tomaten werden jetzt in kleine Würfel geschnitten.

Nun wird die Paprikaschote halbiert, entstielt, entkernt und die weißen Scheidenwände werden herausgenommen bevor Sie die Schote gründlich auswaschen. Anschließend würfeln Sie die Paprikaschote sehr fein. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Danach spülen Sie die Minze und die Petersilie ab und schütteln beides kurz trocken. Die Blätter werden von den Stängeln gezupft und dann schneiden Sie die Blätter mit einem großem Messer klein.

Für die Sauce verrühren Sie den Zitronensaft mit Pfeffer, Tafelsalz, etwas Zucker und 1 Prise Kreuzkümmel. Die vorbereiteten Salatzutaten verrühren Sie dann in einer Schüssel mit der Sauce. Zum Schluss lassen Sie den Salat etwa 5-10 Minuten durchziehen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Grömitzer Salat mit Sesam-Tofu (vegan)



Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu
3 Esslöffel dunkles Sesamöl
2 Esslöffel Sojasauce
1 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Eisbergsalat
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
2 Esslöffel neutrales Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl
2 Esslöffel Sesamsamen

Schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel und legen sie ihn in eine flache Schale. Dann verrühren Sie die Hälfte des Sesamöls mit der Sojasauce, beträufeln die Tofuwürfel damit und marinieren sie zugedeckt etwa 2 Stunden. Währenddessen spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini in feine Scheiben. Danach putzen Sie bitte die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Nun putzen Sie den Eisbergsalat und entfernen den Strunk. Anschließend spülen Sie den Eisbergsalat ab und schneiden ihn in Streifen. Die Salatzutaten mischen Sie jetzt in einer Schüssel.

Dann verrühren Sie den Zitronensaft mit Pfeffer, Tafelsalz und 1 Prise Zucker und schlagen das restliche Sesamöl unter. Die Salatsauce heben Sie dann unter den Salat und lassen ihn etwa 5 Minuten durchziehen. Zwischendurch nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Marinade und lassen sie abtropfen. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, braten die Tofuwürfel darin von allen Seiten knusprig an und bestreuen die Würfel dann mit Sesam.

Zum Schluss nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Pfanne und verteilen sie warm auf dem Salat.

Salate für Schleswig-Holstein:

Hähnchen-Kraut-Salat aus Lindewitt (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 4 Portionen

- 500 Gramm Rotkohl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 veganes filet hähnchen art,, gegart (zum Beispiel von VIVERA)
- 40 Gramm Erdnüsse, gesalzen
- 1 Teelöffel Limettenschale, fein gerieben, von einer Bio-Limette
- 3 Esslöffel Limettensaft
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 3 Esslöffel Chilisaucе, süß-pikant
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 6 Stiele Koriandergrün

Schneiden Sie den Rotkohl in Viertel und entfernen Sie den Strunk. Die Rotkohl-viertel hobeln Sie danach mit einer Reibe in dünne Streifen oder schneiden sie mit einem Messer. Die Frühlingszwiebeln schneiden Sie anschließend in dünne Ringe und hacken den Koriander. Dann zerrupfen Sie die Hähnchenbrustfilets, sodass kleine Stücke entstehen. Außerdem zerhacken Sie die Erdnüsse kurz grob.

Für das Dressing geben Sie die Limettenschale, den Limettensaft, die Chilisaucе und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Alles mit einem Schneebesen.

Etwa ein Drittel des Dressings geben Sie jetzt über die Rotkohl-Streifen und mischen sie gut durch. Anschließend geben Sie nach und nach die restliche Soße dazu und mischen schließlich die Frühlingszwiebeln, den Koriander und das Hühnchenfleisch unter.

Zum Anrichten streuen Sie die Erdnüsse über das Gericht.

Salate für Schleswig-Holstein:

Handewitter Bunter Linsensalat mit kretischem Olivenöl und Orange (vegan)



Menge: 1 Portion

- 60 Gramm Pardina-Linsen (kleine, amerikanische Linsen)
- 1 Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl aus Kreta
- 1 Esslöffel Möhrenwürfel
- 1 Esslöffel Selleriewürfel
- 300 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 Orange (unbehandelt und ungewachst)
- 1 Tomate
- 2 Stängel Basilikum
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 1 Esslöffel Apfelessig

Die Linsen geben Sie erst in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen. Dann ziehen Sie die Schalotte und den Knoblauch ab. Die Schalotte würfeln Sie anschließend sehr klein und den Knoblauch halbieren Sie. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Schalottenwürfel und die Knoblauchhälften darin an, bis die Schalottenwürfel glasig sind. Die Linsen, Möhrenwürfel und die Selleriewürfel geben Sie jetzt bitte dazu und lassen alles kurz mitdünsten. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Die Linsen müssen Sie etwa 30-35 Minuten kochen lassen. Die Linsen werden erst nach der Garzeit gewürzt, weil sich sonst die Garzeit verlängert!

Währenddessen waschen Sie die Orange heiß ab und reiben dann die Schale ab. Danach halbieren Sie die Orange und pressen den Saft aus. Die Tomate spülen Sie jetzt ab, vierteln sie und entfernen die Stielansätze. Anschließend schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel. Dann spülen Sie den Basilikum ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln (legen Sie bitte einige Basilikumblätter zur Garnitur beiseite) und schneiden die Blätter in feine Streifen. Die Linsen würzen Sie nach der Garzeit mit Pfeffer, Tafelsalz, etwas Zucker, Essig, der Orangenschale und dem Orangensaft. Die Basilikumstreifen heben Sie unter.

Zum Schluss garnieren Sie den Linsensalat mit dem Tomatenwürfeln und den beiseite gelegten Basilikumblättern.

Salate für Schleswig-Holstein:

Harrisler Sauerkrautsalat (vegan)

Menge: etwa 6 Portionen



125 Gramm Feldsalat, 1 kleines Bund Schnittlauch
 2 1/2 Esslöffel Apfelessig, etwas Tafelsalz
 1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
 5 Esslöffel Nussöl, 1,2 Kilogramm abgetropftes, mildes Sauerkraut (aus Dosen
 etwas Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl
 250 Gramm abgetropfte Pfifferlinge (aus der Dose oder frisch)

Verlesen Sie den Feldsalat und schneiden Sie die Wurzelenden ab. Dann waschen Sie den Feldsalat gründlich, schleudern ihn kurz trocken und verteilen ihn auf einer großen Platte oder einer in einer Schale. Danach putzen Sie den Schnittlauch und schneiden ihn in feine Röllchen. Nun verrühren Sie den Apfelessig mit Pfeffer und Tafelsalz und schlagen das Nussöl unter. Anschließend vermengen Sie das Sauerkraut mit der Sauce und richten das Ganze auf dem Feldsalat an. Jetzt erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne, braten die Pfifferlinge darin an und würzen die Pilze mit Pfeffer und Tafelsalz. Danach verteilen Sie die Pfifferlinge auf dem Sauerkraut und bestreuen zum Schluss den Salat mit den Schnittlauchröllchen.

Unser Tipp aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Pfifferlinge verlesen und putzen

Breiten Sie die Pilze auf einem sauberen Küchentuch vor sich aus, entfernen Sie die Pfifferlinge/ Eischwämmel, die faulige Stellen haben oder die schon gummiartig sind (die sind nicht mehr gut). Gute Pfifferlinge sind übrigens immer schön gleichmäßig gelb. Dann schälen Sie die Stiele der Pilze mit einem kleinen Küchenmesser und entfernen trockene oder schwammige Stellen (oder geben sie in ein Sieb, tauchen die Pfifferlinge in kaltes Wasser und spülen die Pilze mit einer nicht zu hart eingestellten Wasserbrause 3-4 Sekunden mit kaltem Wasser ab. Die trockenen oder schwammigen Stellen müssen Sie bitte trotzdem entfernen).

Sollten Sie die Pfifferlinge mit Wasser putzen, müssen Sie sie danach bitte gut abtropfen lassen und die Pilze anschließend mit einem neuem Küchentuch oder Küchenkrepp gut trocken (sonst saugen sich die Pilze mit Wasser voll). Wenn Sie Zeit haben und die Pfifferlinge mit dem Messer putzen, können Sie die Abschnitte natürlich für eine köstliche Sauce oder Suppe verwenden.

Jetzt erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein Öl mit nicht zu viel Geschmack, dass sehr heiß werden kann/darf) in einer Pfanne und braten die Pilze bei starker Hitze an (damit die restliche Flüssigkeit verdunstet und die Pilze keine durch Dünsten schwammige Konsistenz bekommen).

Erwähnenswert ist außerdem, dass Pfifferlinge sehr gut mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Thymian und Oregano harmonieren!

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Heideer Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas (vegan)



Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
300 Tiefkühl-Erbsen
200 Gramm rote Linsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
280 Gramm abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)
20 Gramm frischer Ingwer
3 1/2 Esslöffel Himbeeressig
1 Prise Tafelsalz
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
3 Esslöffel Nussöl

Die Gemüsebrühe bringen Sie zuerst in einem kleinen Topf zum Kochen. Dann garen Sie die gefrorenen Erbsen darin nach der Packungsanweisung. Anschließend lassen Sie die Erbsen in einem Sieb abtropfen, dabei fangen Sie aber bitte die Gemüsebrühe auf. Die Erbsen schrecken Sie jetzt mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Die aufgefangene Gemüsebrühe geben Sie wieder zurück in den Topf und geben die Linsen hinzu. Dann bringen Sie alles wieder zum Kochen und lassen die Linsen etwa 8-9 Minuten bei schwacher Hitze kochen, bis die Gemüsebrühe von den Linsen ganz aufgesogen ist.

Währenddessen putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie schräg in Scheiben. Die Frühlingszwiebelscheiben heben Sie danach unter die heißen Linsen. Diese Linsen-Frühlingszwiebel-Mischung lassen Sie nun abkühlen. Zwischendurch schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und reiben ihn fein. Den Essig verrühren Sie mit dem Tafelsalz, etwas Pfeffer und dem Ingwer in einer großen Schüssel. Dann schlagen Sie das Sonnenblumenöl und das Nussöl unter. Die Salatsauce geben Sie zu der Linsen-Frühlingszwiebel-Mischung und mengen alles gut unter. Danach heben Sie die Ananasstücke (wir machen das ohne den Saft) und die Erbsen unter. Den Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas stellen Sie jetzt zugedeckt in den Kühlschrank und lassen ihn etwa 60 Minuten durchziehen.

Zum Schluss schmecken Sie den Salat nochmals mit den Gewürzen ab, richten ihn an und servieren ihn dann.

Unser Tipp: Ingwer schälen

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

Salate für Schleswig-Holstein:

Heiligenhafener Ananas-Papaya-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen



- 1 frische Ananas
- 2 Papayas
- 1 Limette, den Saft davon
- 3 Esslöffel Rum
- 2 Esslöffel Rohrzucker (brauner Zucker)
- 3 Esslöffel Traubenkernöl
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Tafelsalz
- 2 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Schälen Sie die Ananas, vierteln Sie sie und schneiden Sie den mittleren holzigen Strunk ab. Das Ananas-Fruchtfleisch würfeln Sie anschließend (außerhalb der Saison können Sie auch 1 Dose Ananas a 450 Gramm nehmen, frisch schmeckt es allerdings besser). Danach halbieren Sie die Papaya längs und lösen die Kerne mit einem Teelöffel heraus. Die Schale der Papaya schneiden Sie dann von dem Fruchtfleisch und würfeln es. Dann verrühren Sie den Limettensaft mit dem Rum und dem Rohrzucker in einer Schüssel und schlagen das Traubenkernöl unter. Gewürzt wird diese Mischung mit dem Chilipulver und etwas Tafelsalz. Danach geben Sie die Papayawürfel und die gehackte Petersilie hinzu und vermischen das Ganze gut.

Unser Tipp:

Wenn Sie es mögen, können Sie statt der Petersilie auch frischen Koriander nehmen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Helgolander Glasnudelsalat (vegan)

Menge: 12 Portionen

- 1 Kilogramm Glasnudeln
- 5 rote Paprikaschoten
- 1 großer Staudensellerie
- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 grüne Chilischoten
- 3 Bund Koriander
- 1 Prise gemahlene Pfeffer
- etwas Sojasauce
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe

Bereiten Sie die Glasnudeln in Wasser nach Packungsweisung zu. Danach lassen Sie die Nudeln in einem Sieb gut abtropfen und schneiden sie mit einer Schere in etwa 5-10 Zentimeter lange Stücke. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Paprikaschoten gründlich ab und schneiden sie anschließend in feine Streifen. Nun putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in dünne Scheiben. Die Paprikastreifen und die Selleriescheiben blanchieren Sie jetzt in kochender Gemüsebrühe etwa 2-3 Minuten, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb gut abtropfen. Währenddessen putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Streifen. Die Chilischoten spülen Sie bitte ab und schneiden sie dann in feine Ringe.

Danach spülen Sie den Koriander ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Blätter des Korianders zupfen Sie von den Stängeln (und legen einige Blätter zum Garnieren beiseite). Anschließend schneiden Sie die Korianderblätter klein. Dann mischen Sie die vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel.

Den Glasnudelsalat würzen Sie jetzt mit Pfeffer und der Sojasauce. Zum Schluss wird der Glasnudelsalat mit den beiseite gelegten Korianderblättern garniert serviert.



Salate für Schleswig-Holstein:

Herbstlicher Salat aus Jagel mit gebratenem Kürbis, karamellisierte Birne, Veganer Käse Blauschimmel Art und Walnüssen (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 4 Portionen

4 Portionen Salat (zum Beispiel Feldsalat, Eichblatt, Endivie oder Lollo)
 1 Birnen, reife
 1 Teelöffel Zucker
 150 Gramm Kürbis, Hokkaido (mit essbarer Schale)
 1 Esslöffel Butter
 etwas Muskat
 10 Walnüsse
 300 Gramm Veganer Käse Blauschimmel Art (siehe Tipp auf Seite 52)
 3 Esslöffel Essig, (Weißweinessig)
 7 Esslöffel Traubenkernöl
 1 Esslöffel Kürbiskernöl
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
 etwas Zucker

Waschen Sie den Salat und putzen Sie ihn.

Dann schälen Sie die Birne, vierteln sie, entfernen das Kerngehäuse und schneiden sie schräg in Rauten. Den Zucker lassen Sie in einer Pfanne karamellisieren und schwenken die Birne kurz darin.

Die Kürbis schneiden Sie mit Schale in Stücke oder Spalten. Diese braten Sie jetzt in einer Pfanne mit heißer Butter kurz an beziehungsweise garen sie. Gewürzt werden die Kürbisse mit etwas Salz, Muskat und gemahlenem Pfeffer. Dann hacken Sie die Walnüsse grob und rösten sie in einer Pfanne ohne Speiseöl etwas.

Anschließend verquirlen Sie den Essig und die Gewürze in einer Schüssel mit einem Schneebesen. Beide Ölsorten fügen Sie unter Schlagen nun langsam mit einem Schneebesen unter. Den Salat richten Sie jetzt auf einem Teller an und marinieren ihn mit dem Dressing. Zum Schluss zerkleinern Sie den veganen Käse (siehe Tipp aus Seite 52) und verteilen ihn zusammen mit den Birne, dem Kürbis und den Nüssen darauf.

Salate für Schleswig-Holstein:

Unser Tipp:

Veganer Käse Blauschimmel Art

Menge: 4 Portionen

375 Gramm Cashewkerne

2 Esslöffel Kokosöl raffiniert

5 Esslöffel Wasser gefiltert

375 Milligramm Lactobacillus acidophilus

250 Milligramm Penicillium roqueforti alternativ 12 Tropfen bei flüssigem Penicillium roqueforti
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Die Cashews weichen Sie mindestens 5 Stunden in gefiltertem Wasser ein.

Dann lassen Sie die Cashewkerne abtropfen und geben sie in eine große Glasschale. Danach bringen Sie einen großen Topf Wasser zum Kochen und gießen es direkt über die Cashewkerne. Das lassen Sie nun etwa 12 Minuten mit der Folie abgedeckt ruhen und gießen die Cashewkerne dann wieder ab. Dies soll dabei helfen, mögliche Bakterien abzutöten.

Anschließend geben Sie die Cashewkerne in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Das Kokosöl und die 5 Esslöffel gefiltertes Wasser fügen Sie bitte hinzu. Dann mixen Sie alles auf hoher Geschwindigkeit und schaben von Zeit zu Zeit die Masse von den Seiten. Dieser Schritt kann je nach Mixer etwa 10-12 Minuten dauern. Am Ende soll die Mischung dickflüssig, aber nicht klumpig sein.

Geben Sie nun die Lactobacillus acidophilus und den Penicillium roqueforti ebenfalls in den Mixer und mixen das Ganze weitere 10 bis 15 Sekunden. Bei Bedarf können Sie nach und nach einen Esslöffel Wasser zugeben, bis die Masse glatt wird. Bitte fügen Sie nur so viel wie nötig hinzu.

Dann geben Sie das Ganze in eine saubere Schüssel, decken alles mit Frischhaltefolie ab und lassen es einen Tag bei Raumtemperatur fermentieren.

Am nächsten Tag stellen Sie die Schüssel für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank, um die Verarbeitung des Käses zu erleichtern.



Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung:

Veganer Käse Blauschimmel Art



Nun stellen Sie kleine Springförmchen mit etwa 7,5 Zentimeter Durchmesser auf eine ebene Platte (zum Beispiel ein Backblech). Den Boden und die Wände der Springform kleiden Sie bitte mit Backpapier aus, damit die Mischung das Metall nicht berührt. Dazu können Sie auch Folie verwenden. Die Cashewcreme füllen Sie in die Förmchen und drücken sie mit dem Backpapier oder der Frischhaltefolie nach unten, damit sie nicht an den Händen kleben bleibt. Dann decken Sie jede Form mit einer Schüssel oder einem Plastikbehälter ab. Dieser Schritt ist wichtig, um den Käse feucht zu halten und ermöglicht außerdem ein gutes Schimmelwachstum.

Zum Schluss stellen Sie den veganen Blauschimmelkäse in den Kühlschrank.

Reifungsprozess:

Nach etwa 2 Tagen streuen Sie das Tafelsalz über den Käse und reiben ihn mit sauberen Händen leicht ein. Die Käsestücke drehen Sie mit einem kleinen Teller vorsichtig um und entfernen dann die Springform. Die andere Seite und die Ränder jedes Käses reiben Sie bitte ebenfalls vorsichtig mit Salz ein. Die Käsestücke drehen Sie dann jeden Tag um. Dabei müssen Sie immer saubere Hände haben oder mit einer Plastikfolie arbeiten.

Der erste Schimmel zeigt sich nach insgesamt 7 Tagen.

Nach etwa 2 Wochen schneiden Sie den veganen Blauschimmelkäse in Würfel und geben ihn in eine saubere Schüssel.

Die Springförmchen kleiden Sie nun wieder mit Backpapier aus und geben die Käsestückchen hinein. Dann bringen Sie alles in Form, ohne den veganen Käse zu stark fest zudrücken. Durch diesen Schritt entstehen die Löcher im Käse. Der Schimmelpilz muss Luftkontakt haben, um wachsen zu können.

Den vegane Käse können Sie direkt nach dem Formen aus den Springformen nehmen. Den veganen Käse legen Sie jetzt auf das Backblech, decken ihn mit einer Kunststoffbox ab und stellen ihn in den Kühlschrank. Die Käsestücke drehen Sie noch 3 Wochen lang täglich um, dabei müssen Sie immer mit sauberen Händen oder Handschuhen arbeiten. Nach insgesamt 5 Wochen sind die Innen- und Außenseite des veganen Käses mit blauem Schimmel bedeckt. Er ist nun fertig gereift.

Unser Tipp:

Im Kühlschrank hält sich der vegane Blauschimmelkäse mindestens 2 Monate lang und wird sowohl fester als auch aromatischer.

Salate für Schleswig-Holstein:

Husumer Radieschen-Pilz-Salat (vegan)



Menge: 4 Portionen

250 Gramm Champignons
2 Esslöffel Mehl
1/2 Zitrone, den Saft davon
2 Bund Radieschen
1 Kästchen Kresse

Für die Salatsauce:

2 Esslöffel Weißweinessig
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
3 Esslöffel Speiseöl

Erst putzen Sie die Champignons:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Danach beträufeln Sie die Champignonscheiben bitte mit dem Zitronensaft.

Anschließend putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Dann spülen Sie die Kresse ab und schneiden sie von dem Beet. Für die Salatsauce verrühren Sie den Essig mit dem Tafelsalz, etwas Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel. Danach schlagen Sie das Speiseöl unter. Die verarbeiteten Salat-zutaten geben Sie nun hinzu und mischen sie unter. Den Radieschen-Pilz-Salat lassen Sie zum Schluss im Kühlschrank etwa 15-20 Minuten durchziehen und richten ihn dann auf Salattellern an.

Salate für Schleswig-Holstein:

Itzehoer Linsen-Apfel-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen



50 Gramm Belugalinsen, 50 Gramm rote Linsen
 50 Gramm gelbe Linsen, 600 Milliliter ungesalzene Gemüsebrühe (vegan)
 2 Möhren (etwa 50 Gramm pro Stück)
 100 Gramm Knollensellerie (etwa)
 1 Zwiebel (etwa 100 Gramm pro Stück)
 2 Esslöffel Traubenkernöl oder Olivenöl
 1 Prise Tafelsaltz
 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
 2 Äpfel, süßsauer, zum Beispiel Cox Orange
 1 kleines Bund glatte Petersilie

Für die Marinade:

4 Esslöffel weißer Balsamico-Essig
 1 Zitrone, den Schalenabrieb und den Saft
 1 Prise Voll-Rohrzucker, 4 Esslöffel Apfelsaft
 2 Esslöffel Traubenkernöl oder Olivenöl

Die Linsen geben Sie mit der Gemüsebrühe in einen Topf und kochen sie nach der Packungsanweisung gar. Dann lassen Sie die gegarten Linsen in einem Sieb abtropfen und erkalten. Währenddessen putzen Sie die Möhren und den Sellerie, schälen und spülen beides ab und schneiden es jeweils in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und würfeln sie auch klein. Das Traubenkernöl oder das Olivenöl erhitzen Sie nun in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Die Möhrenwürfel und die Selleriewürfel geben Sie mit in die Pfanne sobald die Zwiebeln glasig sind, rühren alles einmal durch und lassen das Ganze etwa 3-4 Minuten dünsten. Danach würzen Sie alles mit Pfeffer und Tafelsaltz und lassen die Gemüsewürfel erkalten.

Nebenbei schälen Sie die Äpfel, vierteln sie, entkernen sie und schneiden die Äpfel in erbsengroße Würfel. Die Petersilie spülen Sie dann ab und schütteln sie kurz trocken. Dann zupfen Sie die Petersilienblätter von den Stängeln und schneiden sie klein. Die Apfelwürfel und die Petersilie geben Sie nun in eine große Schüssel und mischen die Linsen und die Gemüsewürfel unter.

Für die Marinade verrühren Sie jetzt den Essig mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft, einer Prise Pfeffer und Tafelsaltz, etwas Rohrzucker (alternativ können Sie auch Agavendicksaft nehmen) und dem Apfelsaft. Das Traubenkernöl oder das Olivenöl schlagen Sie dann unter. Danach geben Sie die Marinade über den Linsensalat und heben es vorsichtig unter. Zum Schluss lassen Sie den Linsen-Apfel-Salat bitte 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen. Vor dem Servieren sollten Sie ihn nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Kaltenkirchener Spinatsalat mit Granatapfelkernen (vegan)



Menge: 4 Portionen

1 reifer, kleiner Granatapfel
30 Gramm Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
60 Gramm Schalotten
3 Stängel Thymian
100 Gramm frischer Blattspinat
5 Esslöffel Balsamico-Essig
6 Esslöffel Olivenöl
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Tafelsaltz
etwas Zucker

Halbieren Sie erst den Granatapfel und lösen Sie die Kerne vorsichtig heraus. Dann entfernen Sie die weißen Trennwände. Die Pinienkerne rösten Sie währenddessen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb, nehmen sie dann heraus und lassen die Kerne dann auf einem Teller abkühlen. Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Schalotten ab und schneiden beides in kleine Würfel. Danach spülen Sie den Thymian ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Thymianblätter zupfen Sie anschließend von den Stängeln und schneiden die Blätter dann grob klein.

Dann verlesen Sie den Spinat und entfernen die dicken Stiele. Den Spinat waschen Sie gründlich, lassen ihn gut abtropfen und schneiden ihn in breite Streifen. Nun verrühren Sie den Essig mit den Knoblauchwürfeln, den Schalottenwürfeln und dem Thymian in einer Schüssel, schlagen das Olivenöl unter und würzen die Marinade mit Pfeffer, Tafelsaltz und Zucker.

Den Spinat, die Pinienkerne und die Granatapfelkerne geben Sie jetzt zu der Marinade und heben es unter. Zum Schluss müssen Sie den Spinatsalat nochmal mit den Gewürzen abschmecken und können ihn dann auf tiefen Tellern anrichten.

Unsere Tipps:

Verwenden Sie statt des Balsamico-Essigs ruhig mal Apfelessig und statt der Pinienkerne gehackte Mandeln. Zusätzlich können Sie 125 Gramm abgespülte, halbierte Cocktailtomaten mit in den Salat geben. Als Beilage können Sie frisches Fladenbrot dazu reichen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Kappeler Reissalat (vegan)

Menge: 4 Portionen



- 400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 220 Gramm Langkornreis
- 400 Gramm Staudensellerie
- 3 Fleischtomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Distelöl
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Chillipulver
- 1 Esslöffel klein geschnittene Pfefferminze
- 1 Bund Dill

Bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen, geben Sie den Reis hinzu und garen Sie ihn zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 18-20 Minuten. Dann lassen Sie den Reis in einem Sieb abtropfen und erkalten. Währenddessen putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in Scheiben. Die Fleischtomaten spülen Sie ab und schneiden die Stängelansätze heraus. Danach würfeln sie die Tomaten bitte. Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in kleine Stücke. Die vorbereiteten Gemüsezutaten geben Sie jetzt in eine große Schüssel und mischen den Reis unter. Gewürzt wird der Salat dann mit dem Zitronensaft, dem Distelöl, etwas Pfeffer und Tafelsalz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon Tafelsalzig), Chillipulver und etwas Pfefferminze.

Dann spülen Sie den Dill ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Dillspitzen zupfen Sie von den Stängeln, schneiden die Spitzen klein und heben sie zum Schluss unter den Reissalat.

Salate für Schleswig-Holstein:

Kartoffelsalat mit veganem Räucherlachs und Avocado nach Heider Art
(vegan)



Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln (festkochend)
- 1 Esslöffel Kümmel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 reife Avocado
- 3 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Teelöffel Meerrettich
- 4 Esslöffel Creme fraiche
- etwas Tafelsalz
- 5 Esslöffel Speiseöl
- etwas schwarzen Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Kästchen Kresse
- 150 Gramm Salmon - Alternative zu Räucherlachs (von Revo) oder Räucherlachs (von Veganz)

Waschen Sie die Kartoffeln, setzen Sie sie in kaltem Salzwasser auf, geben Sie den Kümmel hinzu und kochen Sie die Kartoffeln in 15 Minuten fast gar. Danach gießen Sie sie in einem Sieb ab, lassen sie ausdämpfen, pellen die Pellkartoffeln und schneiden sie (noch heiß) in Scheiben. Nun waschen Sie die Frühlingszwiebeln, entfernen die Wurzeln und schneiden sie mit einem Teil des Grün in feine Ringe. Dann schälen Sie die Avocado, halbieren sie der Länge nach und entfernen den Stein. Das Fruchtfleisch schneiden Sie bitte in Würfel. Anschließend vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und verrühren sie mit dem Essig, dem Meerrettich, der Creme fraiche sowie dem Tafelsalz.

Danach gießen Sie das Speiseöl langsam dazu, geben den Pfeffer hinzu und verrühren den Salat noch einmal. Dann spülen Sie das Kästchen Kresse ab, schneiden die Stängel ab und mengen die Kresse unter den Salat. Den Kartoffelsalat lassen Sie jetzt im Kühlschrank etwa 15-20 Minuten ziehen, verteilen ihn danach auf Tellern und garnieren ihn mit dem mit dem veganem Räucherlachs.

Salate für Schleswig-Holstein:

Kieler Mango-Papaya-Salat (vegan)

Menge: 1 Portion

1/2 reife Mango
1/2 Papaya
1/2 rotschaliger Apfel (Boskop)

Für das Dressing:

1 kleine, rote Zwiebel
1 rote Chilischote
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)
1 Esslöffel braunen Zucker
50 Milliliter Orangensaft
1 Esslöffel Sesamöl
1 Esslöffel Sojasauce
1 Prise Tafelsalz
6 Stängel Koriander
2 Esslöffel Cashewkerne
2 Esslöffel Röstzwiebeln

Von der Mangohälfte schneiden Sie das Fruchtfleisch vom Stein und schälen es dann. Danach lösen Sie aus der Papayahälfte die Kerne mit einem Löffel heraus und schälen die Papayahälfte dann. Die Apfelhälfte spülen Sie ab und entkernen Sie. Die Mangostücke, die Papayahälfte und die Apfelhälfte schneiden Sie anschließend mit der Schale in gleich lange Stücke (Stifte).

Für das Dressing ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Chilischote spülen Sie ab, entstielen sie und schneiden die Schote dann in sehr feine Ringe. Die Limette waschen Sie nun bitte heiß ab und reiben die Schale ab. Dann halbieren Sie die Limette und pressen den Saft heraus. Die Limettenschale, den Limettensaft, den braunen Zucker, etwas Orangensaft, das Sesamöl und die Sojasauce verschlagen Sie jetzt mit einem Schneebesen und würzen das Dressing mit Tafelsalz. Die Zwiebelwürfel und die Chiliringe rühren Sie bitte unter.

Die vorbereiteten Fruchtstäbe (Fruchtstifte) geben Sie anschließend in eine große Schüssel und vermischen sie vorsichtig mit dem Dressing. Dann spülen Sie den Koriander ab, schütteln ihn kurz trocken (legen 1 Stängel beiseite) und zupfen die Blätter von den Stängeln. Danach schneiden Sie die Korianderblätter in grobe Streifen und hacken die Cashewkerne sehr fein.

Anschließend richten Sie den Mango-Papaya-Salat auf einer Platte an und bestreuen ihn mit den Korianderstreifen, den Cashewkernen und den Röstzwiebeln. Zum Schluss wird der Salat mit den beiseite gelegten Korianderstängeln ausgaruiert.



Salate für Schleswig-Holstein:

Kohlrabi Salat mit Meerrettichsoße aus Preetz(vegan)

Menge: 4 Portionen



4 Kohlrabi
2 Esslöffel geriebener Meerrettich
1/2 Zitrone (unbehandelt und eingewachst)
3 Esslöffel Rapsöl
1 Teelöffel Senf (mittel-scharf)
200 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Sojajoghurt)
etwas Selleriesalz
etwas braunen Zucker

Außerdem:

2 Esslöffel gehackten Dill (getrocknet)

Schälen Sie die Kohlrabis und reiben Sie sie auf einer Küchenreibe fein. Dann vermischen Sie den geriebenen Meerrettich in einer Schüssel mit dem Saft von der halben Zitrone und rühren nach und nach das Rapsöl unter. Nun fügen Sie dem Ganzen den Senf und den pflanzlichen Joghurt hinzu und schmecken die Marinade mit Selleriesalz und braunem Zucker ab.

Anschließend lassen Sie den Kohlrabi bitte in der Meerrettich-Soße gut durchziehen, schmecken das Ganze nochmal mit den Gewürzen ab und bestreuen es vor dem Servieren mit dem gehackten Dill.

Salate für Schleswig-Holstein:

Kronshagener Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubrösel (vegan)



Menge: 4 Portionen

- 1 kleiner Rotkohl (350-400 Gramm pro Stück)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Esslöffel Weißweinessig
- etwas Tafelsalz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- etwas Zucker
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Sesamsamen
- 125 Gramm Tofu

Von dem Rotkohl entfernen Sie bitte erst die großen, äußeren Blätter. Dann vierteln Sie den Kohl und schneiden den Strunk heraus. Die Kohlviertel spülen Sie ab und schneiden sie in feine Würfel oder hobeln Sie mit einer Küchenreibe. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in sehr feine Würfel. Danach verrühren Sie Essig mit dem Tafelsalz, einer Prise Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schüssel und schlagen das Sonnenblumenöl unter. Die Rotkohlstreifen und die Zwiebelwürfel mischen Sie nun unter die Marinade und lassen den Salat zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen.

In der Zwischenzeit rösten Sie den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren kurz an. Den Tofu schneiden Sie in Würfel und verteilen zum Schluss den gerösteten Sesam und die Tofuwürfel auf den Salat.

Salate für Schleswig-Holstein:

Kropper Paprika-Tomaten-Salat (aus dem Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 3 Portionen

250 Gramm grüne Paprika

375 Gramm Tomaten

Für das Dressing:

4 Esslöffel Speiseöl

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Tomatenkechup

1 Zwiebel (in Würfel)

etwas Tafelsalz

1 Prise weißen Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Paprikas, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprikas in kleine Würfel schneiden. Halbieren Sie die Tomaten und schneiden Sie den Stängel-Ansatz heraus. Dann passieren Sie das Tomatenfleisch durch ein Haarsieb und vermischen es mit den Dressing-Zutaten in einer Schüssel. Danach schmecken Sie das Dressing mit dem weißem Pfeffer und etwas Salz ab. Anschließend schneiden Sie die Paprika und die Tomaten in Streifen und lassen sie in dem Dressing etwa 60 Minuten ziehen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Lauenburger Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene (vegan)



Menge: 4 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 14 Zitronenverbeneblätter
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 120 Gramm Cashewkerne
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Orange, den Saft davon
- 1 Limette, den Saft davon
- 1 Grapefruit, den Saft davon
- 4 Orangen
- 4 Grapefruits
- 1 Prise Tafelsaltz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer
- 2 Esslöffel Himbeeressig oder Apfelessig

Die Paprikaschoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und schneiden dann die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Anschließend putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden sie in Scheiben. Die Verbeneblätter spülen Sie auch ab und schütteln die Blätter dann kurz trocken. Nun erhitzen Sie jeweils etwas Olivenöl in einem Topf und dünsten die Paprikaschoten, die Möhrenstreifen, die Verbeneblätter und die Cashewkerne darin portionsweise etwa 5-6 Minuten unter mehrmaligen Wenden an. Danach bestreuen Sie Alles mit dem Zucker und lassen diesen karamellisieren. Anschließend gießen Sie die Fruchtsäfte hinzu, bringen das Ganze zum Kochen und lassen es weitere etwa 5-6 Minuten zugedeckt dünsten. Danach lassen Sie die Zutaten erkalten.

Währenddessen schälen Sie die Orangen und die Grapefruits so, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Danach schneiden Sie die Filets heraus. Die Gemüse-Cashewkern-Mischung geben Sie jetzt in eine Schüssel und heben die Orangenfilets sowie die Grapefruitfilets unter. Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit Pfeffer, Tafelsaltz und Essig ab und fügen das restliche Olivenöl hinzu.

Salate für Schleswig-Holstein:

Lübecker Kartoffel-Gurken-Salat (vegan)



Menge: 10 Portionen

- 2 Kilogramm festkochende Kartoffeln
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Esslöffel Kümmelsamen
- 720 Gramm abgetropfte Gewürzgurken (aus dem Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Dill
- 80 Milliliter Weißweinessig
- 1 Esslöffel veganer Senf (mittelscharf)
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 50 Milliliter Zitronensaft
- 200 Milliliter Gurkensud (aus dem Glas)
- 50 Milliliter Olivenöl
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 2 Salatgurken

Die Kartoffeln waschen Sie erst gründlich, bedecken sie dann in einem großen Topf knapp mit Wasser und bringen das Ganze danach zugedeckt zum Kochen. Wenn das Wasser kocht geben Sie eine Prise Tafelsalz und den Kümmel hinzu. Die Kartoffeln müssen etwa 20-25 Minuten gar kochen. Anschließend gießen Sie die Kartoffeln ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab und pellen die Kartoffeln dann heiß. Wenn die Kartoffeln dann abgekühlt sind schneiden Sie sie in Scheiben. Die Kartoffelscheiben geben Sie dann in eine große Schüssel. Von den Gewürzgurken fangen Sie jetzt den Sud auf, schneiden die Gurken dann in feine Scheiben und geben diese dann zu den Kartoffelscheiben.

Den Knoblauch ziehen Sie anschließend ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Danach spülen Sie den Dill ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen dann die Spitzen von den Stängeln. Danach zerkleinern Sie die Dillspitzen grob mit einem Messer. Nun verrühren Sie den Essig mit dem Senf, dem Ahornsirup, etwas Zitronensaft und dem Gurkensud in einer Schüssel. Gewürzt wird diese Marinade mit Tafelsalz und Pfeffer bevor Sie das Olivenöl unterschlagen. Die Knoblauchwürfel und den Dill rühren Sie bitte unter.

Die Marinade heben Sie dann vorsichtig unter die Kartoffelscheiben und Gurkenscheiben. Dann schmecken Sie den Kartoffel-Gurken-Salat kräftig mit Tafelsalz ab. Kurz vor dem Servieren schälen Sie die Salatgurken und schneiden die Enden ab. Dann halbieren Sie die Gurken längs und entkernen sie mit einem Esslöffel. Die Gurkenhälften schneiden Sie anschließend in Scheiben und mischen sie unter den Salat. Zum Schluss schmecken Sie den Kartoffel-Gurken-Salat nochmals mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Meldorfer Krautsalat mit Früchten (vegan)

Menge: 4 Portionen



- 1/2 kleiner Rotkohl
- 1/2 kleiner Weißkohl
- 180 Gramm getrocknete Datteln (entsteint und gehackt)
- 1 rote Apfel (Boskop)
- 2 grüne Äpfel (Boskop)
- 4 1/2 Esslöffel Zitronensaft

- 5 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
- 30 Gramm Pinienkerne (geröstet)

Raspeln Sie den Rotkohl und den Weißkohl auf einer Küchenreibe oder schneiden Sie beides mit einem Messer sehr fein. Danach geben Sie beides zusammen mit den getrockneten Datteln in eine Salatschüssel und vermengen die Zutaten gut miteinander. Dann entkernen Sie die gewaschenen Äpfel, schälen sie aber bitte nicht (wir wollen die schönen Farben im Salat haben). Die Äpfel schneiden Sie danach in dünne Scheiben und geben sie in eine weitere Salatschüssel. Anschließend geben Sie den Zitronensaft zu den Apfelscheiben (damit sie sich nicht verfärben, einmal gut durch mischen und die Apfelscheiben danach zu dem Salat geben.

Für das Dressing schlagen Sie jetzt das Olivenöl mit dem Apfelessig und dem Agavendicksaft kräftig und schmecken das Salatdressing mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss geben Sie das Dressing bitte über den Salat, heben es unter, bestreuen den Krautsalat mit den gerösteten Pinienkernen, vermengen alles leicht und stellen den Salat dann etwa 15 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank. Danach können Sie den Salat servieren.

Unser Tipp:

Geben Sie erst das Speiseöl in eine Schüssel und fügen Sie dann den Apfelessig unter ständigem Rühren zu, so verbindet sich beides schön.

Salate für Schleswig-Holstein:

Melonensalat aus Neustadt (vegan)

Menge: 4 Portion



etwa 750 Gramm Wassermelone
etwa 500 Gramm Honigmelone
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Balsamico-Essig (weiß)
1 1/2 Teelöffel Agavendicksaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
110 Gramm Pinienkerne
100 Gramm veganer Speck (zum Beispiel von VIVERA)
100 Gramm Rukola
270 Gramm Schafskäse

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Schneiden Sie die Wassermelone sowie die Honigmelone in dicke Scheiben und Würfeln Sie beide Melonen grob. Dann geben Sie die Würfel in eine große Salatschüssel und stellen sie beiseite. In einer weiteren Schüssel verrühren Sie jetzt das Olivenöl, den Essig, den Agavendicksaft, das Tafelsalz und den Pfeffer zu einer Marinade.

Dann rösten Sie die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett und geben die Kerne auch zu den Melonen-Würfeln. Danach braten Sie in der gleichen Pfanne den veganen Speck knusprig und geben ihn ebenfalls zu den Melonen-Würfeln in die Schüssel. Nun vermischen Sie die Zutaten leicht.

Anschließend spülen Sie den Rukola vorsichtig ab, schütteln ihn trocken und schneiden die Stiele ab. Die Blätter des Salates zerkleinern Sie dann etwas und heben sie unter. Außerdem schneiden Sie den Schafskäse in Würfel und geben sie ebenso zu dem Melonensalat.

Zum Schluss wenden Sie den Salat noch einmal, decken ihn mit der Folie ab und stellen den Salat etwa 60 Minuten in den Kühlschrank. Danach können Sie den Melonensalat servieren.

Salate für Schleswig-Holstein:

Möllner Fenchel auf Möhren-Orangen-Salat (vegan)



Menge: 12 Portionen

- 12 kleine Fenchelknollen (etwa 1,2 Kilogramm)
- 10 dicke Möhren (etwa 1 Kilogramm)
- 12 Saftorangen
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- 4 Esslöffel Speiseöl
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Tafelsalz

Für das Dressing:

- 8 Esslöffel milder Apfelessig
- Zucker
- Tafelsalz
- 150 Milliliter Speiseöl

Von den Fenchelknollen schneiden Sie die Stiele dicht oberhalb der Knollen ab. Dann entfernen Sie die braunen Stellen und die Blätter des Fenchels. Die Wurzelenden schneiden Sie bitte gerade ab. Nun spülen Sie die Fenchelknollen ab und achteln sie. Anschließend putzen Sie die Möhren und schälen und spülen sie ab. Jetzt bringen Sie Wasser in einem großem Topf mit dem Esslöffel Gemüsebrühe zum Kochen. Garen Sie die Fenchelknollen und die Möhren darin etwa 8-9 Minuten. Dann nehmen Sie das Gemüse mit einer Schaumkelle heraus, schrecken alles mit kaltem Wasser ab (damit es nicht weiter gart) und lassen das Gemüse in einem Sieb gut abtropfen.

Nebenbei schälen Sie die Orangen, sodass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Dann halbieren Sie die Orangen oder vierteln sie und schneiden die Orangen anschließend in Scheiben. Die gegarten Möhren schneiden Sie danach bitte in Stifte. Erhitzen Sie jetzt das Speiseöl in einer großen Pfanne und dünsten Sie den Fenchel darin leicht an. Gewürzt wird der Fenchel mit Pfeffer und Tafelsalz.

Für das Dressing verrühren Sie Pfeffer, Tafelsalz, Zucker und den Essig und schlagen das Speiseöl unter. Die Möhrenstifte und die Orangenscheiben marinieren Sie in dem Dressing einige Minuten und richten sie dann auf einer Platte an. Zum Bestreuen rösten Sie jetzt noch die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren an. Die Fenchelstücke richten Sie auf dem Möhren-Orangen-Salat an und bestreuen das Gericht zum Schluss mit den gerösteten Pinienkernen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Neumünsteraner gemischter Gemüsesalat (vegan)

Menge: 4 Portionen



100 Milliliter Olivenöl
100 Gramm Blumenkohlröschen
100 Gramm Frühlingszwiebeln
100 Gramm Möhrenstäbchen
100 Gramm Sellerie Homben
150 Gramm Zucchini, in halbe Scheiben geschnitten
4 Esslöffel grüne Oliven
4 Esslöffel schwarze Oliven
4 Knoblauchzehen
1 Prise Tafelsalz
1 Teelöffel bunte Pfefferkörner
1 Teelöffel Koriandersamen
1 Prise gerebelter Oregano
1 Prise gerebelter Thymian
2 Döschen (a 0,2 Gramm) Safran
100 Milliliter trockener Weißwein (vegan)
125 Milliliter Gemüsebrühe

Erhitzen Sie jeweils etwas Olivenöl in einem Topf. Das vorbereitete Gemüse dünsten Sie darin portionsweise unter Rühren an. Dann geben Sie die grünen und die schwarzen Oliven hinzu, ziehen den Knoblauch ab und geben ihn ebenfalls hinzu. Danach vermischen Sie das Gemüse gut und würzen es mit etwas Tafelsalz, den Pfefferkörnern, den Koriandersamen, einer Prise Oregano und Thymian. Anschließend rühren Sie den Safran unter. Nun löschen Sie das Gemüse mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ab, bringen das Ganze zum Kochen und dünsten es bissfest. Dann geben Sie den Gemüsesalat in eine große Schüssel und lassen ihn zugedeckt im Kühlschrank etwa 60 Minuten durchziehen.

Vor dem Servieren schmecken Sie den Gemüsesalat bitte nochmals mit den Gewürzen ab.

Salate für Schleswig-Holstein:

Neustädter Mittelmeersalat mit Oregano (vegan)



Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm Zucchini
- 200 Gramm rote Cocktailtomaten
- 200 Gramm gelbe Cocktailtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stängel Oregano
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 170 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven, ohne Stein
- 170 Gramm abgetropfte, grüne Oliven, ohne Stein
- 110 Gramm abgetropfte Kapernäpfel
- 80 Gramm Pinienkerne
- 1 Prise Tafelsaltz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 4 Esslöffel Crema di Balsamico

- 1 roter Chicoree (Stücke etwa 100 Gramm)
- 1 gelber Chicoree (Stück etwa 100 Gramm)
- 1 Römersalat (etwa 300 Gramm)
- 4 Esslöffel Olivenöl

Spülen Sie die Zucchini ab und schneiden Sie die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini in Scheiben. Die Tomaten spülen Sie ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit etwas Tafelsaltz und einem großen Messer in sehr kleine Würfel. Anschließend spülen Sie den Oregano ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Oreganoblätter zupfen Sie nun von den Stängeln und schneiden sie sehr klein.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten beide Olivensorten, die Kapernäpfel, die Zucchini-scheiben, die Pinienkerne und die Tomatenhälften darin unter vorsichtigem Rühren leicht an. Danach rühren Sie den Oregano unter und würzen alles mit Pfeffer, Tafelsaltz und Crema di Balsamico. Anschließend putzen Sie den Chicoree und den Römersalat. Die Chicoree's halbieren Sie bitte jeweils längs. Die Blätter von dem Römersalat schneiden Sie im Wurzelbereich ab, spülen die Salate dann ab und schütteln sie kurz trocken (vorsichtig, damit keine Druckstellen entstehen). Dann teilen Sie die Salatblätter und richten sie auf einer Platte an. Die angedünsteten Salatzutaten verteilen Sie darauf und beträufeln zum Schluss alles mit Olivenöl.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir geröstetes Knoblauchbrot.

Salate für Schleswig-Holstein:

Paprika-Bananen-Apfel-Salat aus Ulsnis (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 4 Portionen

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 Zwiebeln
250 Gramm Äpfel (Boskop)
2 Bananen

Für das Dressing:

4 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Speiseöl
1 Spritzer Sojasauce

Schneiden Sie die Salat-Zutaten in gleichmäßige Würfel und geben Sie sie in eine Schüssel. In einer weiteren Schüssel verrühren Sie das Dressing und geben es anschließend über den Salat. Vor dem Servieren lassen Sie den Salat bitte noch abgedeckt etwa 15 Minuten durchziehen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Pinneberger praktischer Schüttsalat (vegan)



Menge: 1 Portion

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Zucker
- 1 Messerspitze geriebenen Ingwer
- 1 Esslöffel gehackte Minze
- 1 Esslöffel Mais
- 2 halbierte Kirschtomaten
- 30 Gramm gewürfelte Mango
- 1/4 gewürfelte Paprika (rot und grün)
- 10 Gramm Rucola Salat
- 1 Teelöffel Leinsamen

Geben Sie alle Zutaten in eine verschließbare Schüssel, schütten Sie alles gut durch und geben Sie den Salat in Portionsschalen. Dieser Salat eignet sich gut zum Mitnehmen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Pretzer Salat mit Radieschen und Avocado (vegan)

Menge: 1 Portion



- 1 Avocado
- 4 Radieschen
- 2 1/2 gelbe Paprika
- 2 Blatt Salat nach Wahl
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 1 Esslöffel Walnussöl
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Esslöffel gehackte und geröstete Mandeln

Würfeln Sie das Gemüse, geben Sie es in eine Schüssel und vermengen Sie es. Aus den restlichen Zutaten rühren Sie dann ein Dressing und marinieren den Salat damit. Lassen Sie das Gericht noch 15-20 Minuten durchziehen und richten Sie dann an.

Salate für Schleswig-Holstein:

Quickborner Rotkohl- Salat (vegan)

Menge: 1 Portion



- 60 Gramm gehobelten Rotkohl
- 1/2 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1/4 Nöhre
- 1/4 gewürfelte Birne
- 1 geviertelte Feige
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Tafelsalz
- 2 Esslöffel Soja Joghurt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Walnusöl
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Prise Zimt

Das Obst und das Gemüse geben Sie in eine Schüssel und vermengen es gut. Aus den restlichen Zutaten rühren Sie ein Dressing und marinieren damit den Salat. Lassen Sie anschließend alles etwa 15-20 Minuten ziehen und richten Sie dann an.

Salate für Schleswig-Holstein:

Ratekauer Salat mit Glasnudeln (vegan)

Menge: 1 Portion



- 30 Gramm Glasnudeln
- 1 Schalotte
- 20 Gramm grüne Bohnen
- 1/4 Gurke
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Messerspitze geriebenen Ingwer
- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Limette, den Saft und den Abrieb davon
- 1 Esslöffel geröstete Cashew Nüsse

Lassen Sie die Glasnudeln für etwa 5-6 Minuten in warmem Wasser ziehen, nehmen Sie sie heraus und lassen Sie die Nudeln abtropfen. Währenddessen schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke und geben es zusammen mit den Glasnudeln in eine Schüssel. Aus den restlichen Zutaten rühren Sie nun ein Dressing mit dem Sie den Salat marinieren. Alles kurz durchziehen lassen und anschließend servieren.

Salate für Schleswig-Holstein:

Ratzeburger fruchtig pikanter Salat (vegan)

Menge: 1 Portion



1/4 Apfel (Boskop)
30 Gramm Honigmelone
30 Gramm Mango
30 Gramm Ananas
30 Gramm Brombeeren
10 Gramm Spinat
1 Esslöffel Reissig
1 Messerspitze Cayenne Pfeffer
1 Messerspitze geriebenen Ingwer
1 Esslöffel Zitronenmelisse
1 Teelöffel Kokosöl
etwas Sojasauce

Schneiden Sie das Obst klein und geben Sie es zusammen in eine große Schüssel. Den Spinat schneiden Sie auch grob klein und rühren ihn unter. Aus den Restlichen Zutaten rühren Sie nun ein Dressing und marinieren damit den Salat. Den lassen Sie dann für einige Minuten ziehen und servieren ihn dann.

Salate für Schleswig-Holstein:

Rendsburger Salat mit Staudensellerie (vegan)

Menge: 1 Portion



- 2 Stanggen Staudensellerie
- 2 Radieschen
- 1/2 rote Paprika
- 1 Blatt Chicoree
- 20 Gramm Honigmelone
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Distelöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Esslöffel gehackten Kerbel
- 1 Esslöffel geröstete Sonnenblumkerne

Schneiden Sie das Gemüse und die Melone in gleichgroße Stücke und marinieren Sie beides in einer Schüssel mit Distelöl, Apfelessig, Zucker, Pfeffer und Tafelsalz. Beim Anrichten bestreuen Sie den Salat mit dem gehacktem Kerbel und den Sonnenblumenkernen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Salat Eggebek aus Pfifferlingen und grünem Salat (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Pfifferlinge, 1 Zwiebel, 3 Esslöffel Speiseöl
 ½ Kopf Salat, (Lollo Biondo, Eichblatt oder Eisbergsalat)
 1 Esslöffel Senf (mittelscharf), 1 Esslöffel Essig, 1 Bund Petersilie, glatte
 etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in kleine Würfel, dünsten sie in heißem Speiseöl an und geben die Pfifferlinge dazu. Nun braten Sie Alles etwa 10-11 Minuten bei hoher Hitze braten. Den Salat putzen Sie währenddessen und verteilen ihn auf 4 Teller. Danach beträufeln Sie den Salat mit ein wenig Essig und Speiseöl (oder noch besser besprühen Sie ihn mit einem Zerstäuber). Die abgespülten Petersilien-Blätter zupfen Sie nun von dem Bund ab (legen einige Blätter zum Garnieren zurück) und hacken sie grob klein.

Anschließend schmecken Sie die fertig gebratenen Pilze in der Pfanne mit Pfeffer, Salz, Essig und Senf ab. Die Petersilie heben Sie unter und richten die Pilze auf dem Salat an. Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit ein paar Petersilien-blättern und richten dann an.

Unser Tipp aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Pfifferlinge verlesen und putzen

Breiten Sie die Pilze auf einem sauberen Küchentuch vor sich aus, entfernen Sie die Pfifferlinge/ Eischwämmel, die faulige Stellen haben oder die schon gummiartig sind (die sind nicht mehr gut). Gute Pfifferlinge sind übrigens immer schön gleichmäßig gelb. Dann schälen Sie die Stiele der Pilze mit einem kleinen Küchenmesser und entfernen trockene oder schwammige Stellen (oder geben sie in ein Sieb, tauchen die Pfifferlinge in kaltes Wasser und spülen die Pilze mit einer nicht zu hart eingestellten Wasserbrause 3-4 Sekunden mit kaltem Wasser ab. Die trockenen oder schwammigen Stellen müssen Sie bitte trotzdem entfernen).

Sollten Sie die Pfifferlinge mit Wasser putzen, müssen Sie sie danach bitte gut abtropfen lassen und die Pilze anschließend mit einem neuem Küchentuch oder Küchenkrepp gut trocken (sonst saugen sich die Pilze mit Wasser voll).

Wenn Sie Zeit haben und die Pfifferlinge mit dem Messer putzen, können Sie die Abschnitte natürlich für eine köstliche Sauce oder Suppe verwenden. Jetzt erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein Öl mit nicht zu viel Geschmack, dass sehr heiß werden kann/darf) in einer Pfanne und braten die Pilze bei starker Hitze an (damit die restliche Flüssigkeit verdunstet und die Pilze keine durch Dünsten schwammige Konsistenz bekommen). Erwähnenswert ist außerdem, dass Pfifferlinge sehr gut mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Thymian und Oregano harmonieren!

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Salat von veganem Räucherlachs, Fehmarn-Kartoffeln und Rapsöl nach Wulfen Art (**vegan**)



Menge: 4 Portionen

240 Gramm Salmon - Alternative zu Räucherlachs (zum Beispiel von Revo Foods)

750 Gramm Kartoffeln (festkochend)

1 Esslöffel Kümmel

etwas Tafelsalz

1 kleine Zwiebel

2 Esslöffel Rapsöl

1/4 Teelöffel mittel-scharfer Senf

etwas Kümmel (zum Abschmecken)

etwas weißen Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Weißweinessig

1 1/2 Esslöffel Rapsöl

1 Bund Schnittlauch

Schneiden Sie die Alternative zum Räucherlachs mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke. Danach kochen Sie die Kartoffeln in der Schale in einem weiteren Topf in Salzwasser und geben den Esslöffel Kümmel hinzu. Die Pellkartoffeln gießen Sie nach dem Kochen bitte in ein Sieb, lassen sie kurz abdämpfen und pellen sie noch heiß. Anschließend schneiden Sie die Kartoffeln bitte in gleichmäßig dicke Scheiben, ziehen danach die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel-Würfel darin glasig. Anschließend geben Sie die angeschwitzten Zwiebel-Würfel zu der Fischbrühe und schmecken die Brühe bitte mit etwas Kümmel, etwas Tafelsalz und weißem Pfeffer sowie dem Weißweinessig ab. Damit machen Sie jetzt die Kartoffel-Scheiben (in einer Schüssel) an und geben später 1 1/2 Esslöffel Rapsöl über die Kartoffeln. Danach spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen.

Zum Schluss geben Sie die Räucherlachsalternative auf den Salat an und servieren das Gericht.

Unser Tipp:

Wir empfehlen zu diesem Gericht ein köstliches Craft-Bier von der Insel Fehmarn.

Salate für Schleswig-Holstein:

Sarzbüttler Käsesalat (Dithmarschen, **vegan**)

Menge: 4 Portionen



250 Gramm Dinki Hackbraten (von Soyana)
250 Gramm veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Seite 81)
2 Essiggurken
etwas Essiggurken-Fond
1 rote Zwiebel
1 Essiggurke
1 große Knoblauchzehe
1 säuerlicher Apfel (Boskop)
1 Bund Radieschen
1 Tomate

200 Gramm Soyananda Sauerrahm Alternative
2 Esslöffel vegane Salatmayonnaise
1 Esslöffel mittel-scharfer Senf
1 Esslöffel Apfelessig
etwas Tafelsalz
etwas weißen Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zucker
2 Bund Schnittlauch

Schneiden Sie den veganen Braten mit einem großen Küchenmesser in Würfe, erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten Sie den veganen Braten darin von allen Seiten an. Danach schneiden Sie den veganen Käse Hüttenkäse Art ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel und geben beide Zutaten in eine Salatschüssel bevor Sie die Essiggurken auch in Würfel schneiden und dazu geben. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schälen den Knoblauch. Nun schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in kleine Würfel. Danach schälen Sie den Apfel, vierteln ihn und befreien ihn von dem Kerngehäuse. Dann schneiden Sie die Apfelviertel in Würfel, spülen die Radieschen ab, befreien sie von dem Grün und schneiden sie in Scheiben. Jetzt spülen Sie noch die Tomate ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Tomate in kleine Stücke. Anschließend vermischen Sie alle Zutaten in der Salatschüssel miteinander.

Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung:



Für das Dressing verrühren Sie die Sauerrahm Alternative, die vegane Salatmayonnaise, den Senf und den Essig gut in einer Schüssel. Danach schmecken Sie das Dressing mit Tafelsalz, weißem Pfeffer und Zucker ab, schneiden den Schnittlauch in Röllchen und mischen die Schnittlauch-Röllchen unter das Dressing. Zum Schluss geben Sie das Dressing über den Käsesalat, vermischen den Salat vorsichtig und lassen ihn etwa 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Unser Tipps:

Als Beilage können Sie ein Bauernbrot und Butter reichen.

Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

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

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

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

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

Salate für Schleswig-Holstein:

Scharbeutzer Quinoa Salat (vegan)

Menge: 1 Portion



- 100 Gramm Quinoa
- 200 Milliliter heiße Gemüsebrühe
- 2 Scheiben Ingwer
- 1/4 rote Zwiebel
- 1/4 Gurke
- 1/4 Möhre
- 1 Esslöffel Mais
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 1 Esslöffel Haselnussöl
- 1/2 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Esslöffel geröstete Erdnüsse

Putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp), geben Sie die Quinoa und den Ingwer in eine Schüssel und übergießen Sie die Zutaten mit der heißen Gemüsebrühe. Lassen Sie nun alles für etwa 15 Minuten quellen. Währenddessen schneiden Sie das Gemüse klein und rühren es nach dem Quellen unter den Quinoa. Abgeschmeckt wird mit dem Zitronensaft, dem Haselnussöl, Ahornsirup, Pfeffer und Tafelsalz (beim Tafelsalz müssen Sie Vorsichtig sein, die Gemüsebrühe ist schon Tafelsalzig).

Unser Tipp: Ingwer schälen

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

Salate für Schleswig-Holstein:

Schleswiger Gurkensalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Salatgurken
etwas Tafelsalz
etwas Gewürzgurkenfond
7 Esslöffel Zitronen-Essig
7 Esslöffel Sonnenblumenkernöl
1 1/2 Esslöffel Zucker
wenig Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Bund frischer, fein gehackter Dill

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Waschen Sie die Gurken und schälen Sie die Schale zum Beispiel streifig ab (ein Streifen grüne Schale lassen, ein Streifen Schale schälen). Danach schneiden Sie die Gurke mit einem Messer oder einem Hobel in feine Streifen. Nun geben Sie die Gurkenstücke in eine Schüssel, würzen sie kräftig mit Tafelsalz, geben etwas Gewürzgurkenfond hinzu und vermengen das Ganze gut miteinander. Die Gurken müssen jetzt etwa 10-12 Minuten ziehen (stehen lassen). Anschließend gießen Sie das Wasser ab, vermengen in einer separaten Schüssel den Zitronen-Essig, das Sonnenblumenkernöl, den Zucker, wenig Pfeffer sowie den gehackten Dill. Zum Schluss geben Sie die Mischung zu den Gurken und schmecken den Salt ab bevor Sie ihn etwa 30 Minuten im Kühlschrank abgedeckt stehen lassen.

Unser Tipp:

Nach eigenem Belieben können Sie den Salat mit Johannisbeeren garnieren



Salate für Schleswig-Holstein:

Schülperweider Tomatensalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Tomaten
1 Zwiebel
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
5 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 1/2 Esslöffel Essig
1 Bund Schnittlauch

Blanchieren Sie die Tomaten: Dafür schneiden Sie die Tomaten mit einem kleinem Messer an der Spitze kreuzförmig ein, geben sie in eine Schüssel, übergießen die Tomaten mit kochendem Wasser und lassen sie etwa 5 Sekunden ziehen. Danach nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in eine weitere Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Nun entfernen Sie mit dem kleinem Küchenmesser den Stielansatz, ziehen die Haut ab und schneiden die Tomaten so in Scheiben, dass dort, wo der Stielansatz entfernt wurde, ein rundes Loch in der Mitte entsteht.

Anschließend ziehen Sie bitte die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel, legen die Tomatenscheiben versetzt auf eine Platte und geben die Zwiebel-Würfel darüber. Das Ganze wird jetzt mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker gewürzt, dann beträufeln Sie den Salat vorsichtig mit dem Essig. Zum Schluss schneiden Sie den abgespülten und trocken geschüttelten Schnittlauch in Röllchen und garnieren die Salatplatte damit.



Salate für Schleswig-Holstein:

Sylter Salat mit Skyr-Zitronen-Dressing (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Salat (zum Beispiel Kopfsalat, Endivie, Eisberg, Lollo etc.)
200 Gramm Alpro Skyr ohne Zucker
4 Esslöffel Zitronensaft
1 ½ Esslöffel Ahornsirup
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie den Salat in kleine Streifen, geben Sie sie in ein Sieb und spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab. Danach lassen Sie den Salat gut abtropfen.

Anschließend verrühren Sie den Skyr in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Ahornsirup und einer Prise Tafelsalz und mischen das Dressing unter den Salat.

Nun lassen Sie den Salat bis zum Servieren mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank etwas durchziehen und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen auf kleinen Tellern.



Salate für Schleswig-Holstein:

Taarstedter Bananen-Salat (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**)

Menge: 4 Portionen

4 geschälte Tomaten
4 Tomaten
20 gefüllte Oliven (anstatt Oliven eine Gewürzgurke)
1/2 Bund gehackte Petersilie

Für das Dressing:

6 Esslöffel Speiseöl
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
2 Esslöffel Sahne (süß)
2 Esslöffel Tomatenketchup
1 Zitrone, den Saft davon
etwas Tafelsalz
1 Prise Zucker

Schneiden Sie die Zutaten für den Salat in Scheiben und verrühren Sie sie in einer Schüssel. In einer weiteren Schüssel bereiten Sie das Dressing zu, vermengen die Zutaten und geben dann Alles über den Salat.

Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen danach die Blättchen von den Stängeln die Sie anschließend mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein hacken.

Nun geben Sie die gehackte Petersilie hinzu, mengen den Salat gut durch und lassen ihn etwa 15 Minuten abgedeckt im Kühlschrank durchziehen. Vor dem Servieren wird der Salat eventuell noch mit Tomaten garniert.



Salate für Schleswig-Holstein:

Timmendorfer Strander Orangen-Senf-Vinaigrette (vegan)



Menge: 4 Portionen

1 Teelöffel, gehäuft Agavendicksaft
1 Teelöffel, gehäuft Senf, süßer
1 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Orangensaft, frisch gepresst
2 Esslöffel Weißweinessig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
6 Esslöffel Sonnenblumenöl
1/2 Bund Petersilie

Außerdem:

eventuell Frischhaltefolie

Spülen Sie als erstes die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und zupfen Sie dann die Lättchen von den Stängeln die Sie danach mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein hacken.

Dann vermischen Sie alle Zutaten von Agavendicksaft bis Pfeffer gut in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder im Schüttelbecher. Anschließend fügen Sie das Sonnenblumenöl und die Kräuter hinzu und vermischen alles mit dem Schneebesen. Danach würzen Sie das Dressing vorsichtig mit Tafelsalz (durch den Senf wird die Salatsauce bereits gesalzen).

Dieses Dressing können Sie frisch verwenden werden oder gut einen Tag mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen. Bei noch längerer Aufbewahrung sollten Sie die Petersilie besser raus lassen und frisch dazugeben.

Unsere Tipps:

Dieses Dressing servieren wir immer zu Feldsalat und eher bitteren Salaten, wie Chicorée, Endivie, Zuckerhut, etc.

Passende vegane Salattoppings sind zum Beispiel gehackte Walnüsse und Orangenfilets.

Salate für Schleswig-Holstein:

Tönninger Blattsalat mit Aloe Vera (vegan)

Menge: 4 Portionen



200 Gramm Blattsalat zum Beispiel Endivie, Radicchio, Eichblatt, Kopfsalat...

1 Grapefruit

1 Blatt Aloe vera (Filet aus 5 Zentimeter langem Stück)

Für das Dressing:

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Kräuter, italienische

Spülen Sie als erstes die Aloe-Vera-Pflanze kalt ab, schneiden Sie ein Blatt ab und stellen Sie es mindestens 2 Stunden in kaltes Wasser, bis kein gelber Saft mehr austritt.

Dann kürzen Sie das untere Stück des Blattes, schneiden am Blatt seitlich die Stacheln ab und entfernen mit einem Küchenmesser die Oberseite und die Unterseite des Blattes.

Nun schneiden Sie die Salate in feine Streifen, geben sie in ein Sieb, spülen sie kalt ab und lassen die Salat gut abtropfen. Dann schälen Sie die Grapefruit gründlich und schneiden entlang der Trennwände die Filets heraus. Das Aloe-Vera-Filet hacken Sie bitte klein und richten es zusammen mit den Grapefruitfilets und dem Salat auf kleinen Tellern an.

Anschließend verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Senf, dem Tafelsalz und dem Pfeffer, schlagen dann das Olivenöl mit einem Schneebesen unter und schmecken das Dressing mit den Gewürzen ab. Die Kräuter rühren Sie nun bitte unter, beträufeln den Salat mit dem Dressing, richten das Gericht auf kleinen Tellern an und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Tornescher Endivien-Erdbeer-Salat à la Köche-Nord.de (vegan)

Menge: 4 Portionen



1 Endiviensalat, in mundgerechte Stücke geschnitten
400 Gramm Erdbeeren, 3/4 davon in kleine Stücke geschnitten
2 Esslöffel Gemüsebrühe, flüssige (vegan)
2 Esslöffel Walnussöl
1 Esslöffel Balsamico, weißer
1 Teelöffel Estragon, getrockneter
1 Teelöffel Senf, süßer
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle

Pürieren Sie 1/4 der Erdbeeren, die Gemüsebrühe, das Walnussöl, den Balsamico, den Estragon und den Senf mit einem Mixstab zu einem Dressing. Dann würzen Sie das Dressing mit Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend vermischen Sie den mit kaltem Wasser abgespülten und abgetropften Endiviensalat mit den Erdbeeren in einer Schüssel. Zum Schluss heben Sie das Dressing unter den Salat und servieren das Gericht Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

Salate für Schleswig-Holstein:

Uetersener Endivie rot-weiß (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Schuss Speiseöl
- 2 große Zwiebeln, klein gewürfelt
- 3 Paprikaschoten, rot
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1/2 Esslöffel Kümmel
- etwa 400 Milliliter Gemüsebrühe, vegan
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- nach eigenem Belieben Olivenöl
- 1/2 Kopf Endiviensalat, großer Kopf
- 1 Zitrone oder 1 Limette, Saft davon
- 1 Bund Petersilie, getrocknet oder frisch

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser gründlich ab und kochen Sie sie in einem großem Topf mit dem Kümmel. Danach gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab und nutzen sie nach eigenem Belieben als Pellkartoffeln (dann nach dem Kochen schälen) oder geschält als Tafelsalzkartoffeln.

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände der Schoten und spülen die Paprikaschoten gründlich mit kaltem Wasser ab. Anschließend schneiden Sie die Schoten bitte in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie in einem Topf das Speiseöl und schwitzen die Zwiebeln darin glasig. Dann geben Sie die Paprikawürfelchen dazu und gießen das Ganze mit etwa 150-250 Milliliter Gemüsebrühe auf. Jetzt lassen Sie die Zutaten einige Minuten köcheln und putzen dafür schon mal die Petersilie. Dazu spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Danach hacken Sie die Petersilie bitte klein. Dann geben Sie die klein geschnittene Petersilie mit in den Topf, würzen die Zutaten eventuell mit Pfeffer und schalten die Kochstelle aus.



Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung: Uetersener Endivie rot-weiß (vegan)



Die Zitrone spülen Sie bitte mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchenhandtuch trocken und pressen sie aus. Dann geben Sie den Zitronensaft in eine Schüssel und schneiden die Endivie in schmale Streifen. Danach spülen Sie die Endivie in einem Salatsieb mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und geben den Salat zum Zitronensaft.

Wenn die Kartoffeln weich sind, drücken Sie diese bitte durch eine Kartoffelpresse und heben den Kartoffelbrei unter die Zwiebel-Paprikamasse. Dann geben Sie den Kartoffelbrei noch warm über die Endivie und mischen ihn gut durch. Eventuell müssen Sie die Zutaten noch nachwürzen und können das Olivenöl nach eigenem Geschmack dazu geben. Zum Schluss servieren Sie das Gericht lauwarm Ihren Gästen.

Als Beilage empfehlen wir dieses Gericht zu allem Gebratenem oder es ist in unserem Fall eine Hauptspeise.

Unser Tipp:

Bei diesem Salat können Sie alles variieren, mehr Kartoffel, weniger Flüssigkeit oder, oder, oder.

Salate für Schleswig-Holstein:

Wahlstedter Endiviensalat mit Orangen,
Radieschen und Walnüssen (vegan)



Menge: 4 Portionen

1 großer Salat (Endivien-)
2 kleine Orangen
1 Bund Radieschen
5 Walnüsse
3 Esslöffel Rapsöl
1 Esslöffel Sesamöl, geröstet
2 Esslöffel Balsamico, bianco
1 Teelöffel Kräuter-Flüssigwürze aus dem Bioladen
etwas Kräutersalz
Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Rohrzucker

Schneiden Sie den Endiviensalat in feine Streifen, geben Sie ihn in ein Salatsieb, spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn im Sieb gut abtropfen. Dann schälen Sie die Orangen, trennen Stücke aus (Schnitze austrennen) und vierteln die Schnitze. Anschließend spülen Sie die Radieschen auch in einem Sieb mit kaltem Wasser ab, entfernen den Sielansatz und schneiden die Radieschen in Scheiben. Dann öffnen Sie die Walnüsse mit einem Nussknacker und zerkleinern die Nüsse mit einem Messer.

Nun bereiten Sie aus den Speseölen, dem Balsamico und den restlichen Zutaten eine Vinaigrette in einer Schüssel zu und vermengen die Vinaigrette gut mit einem Schneebesen. Zum Schluss geben Sie die Zutaten in eine Schüssel und mischen den Salat vorsichtig mit der Vinaigrette bevor Sie den Endiviensalat auf kleinen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Salate für Schleswig-Holstein:

Warmer Tellingstedter veganer Bacon-Kartoffelsalat (vegan)



Menge 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln (festkochend)
- 1 Esslöffel Kümmel
- 1 Zwiebel
- 120 Gramm veganer Bacon (gewürfelt, zum Beispiel von Billie Green)
- 3 Gewürzgurken
- 220 Milliliter Gewürzgurkenfond
- 200 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
- 2 1/2 Esslöffel Kräuteressig
- 2 Esslöffel Speiseöl
- etwas weißen Pfeffer
- etwas Zucker
- 1 Esslöffel Speiseöl (zum anbraten)
- 1 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie

Waschen Sie die Kartoffeln, setzen Sie sie in Salzwasser mit dem Kümmel auf und kochen Sie die Kartoffeln in 15 Minuten fast gar. Danach gießen Sie die Kartoffeln ab, lassen sie kurz abdampfen, pellen sie dann und schneiden die Pellkartoffeln in Scheiben. Die Zwiebel ziehen Sie jetzt bitte ab, halbieren sie und schneiden sie in kleine Würfel. Außerdem müssen Sie die Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln.

Für die Marinade kochen Sie bitte den Gewürzgurkenfond, die Gemüsebrühe, den Kräuteressig, das Speiseöl sowie den Pfeffer und den Zucker in einem kleinem Topf auf. Dann gießen Sie die Marinade bitte in kleinen Portionen über die Kartoffelscheiben und rühren das Ganze vorsichtig mit zwei Kellen um. Geben Sie soviel Marinade nach und nach hinzu, bis die Kartoffeln schön sämig sind und keine Flüssigkeit mehr aufnehmen.

Anschließend erhitzen Sie das restliche Speiseöl (1 Esslöffel) und braten die veganen Baconwürfel darin kurz an. Nach etwa 3 Minuten geben Sie die Zwiebelwürfel hinzu und lassen sie glasig schwitzen. Den Speck und die Zwiebelwürfel geben Sie jetzt bitte zu den Kartoffeln und rühren die Gurken-Würfel ebenfalls vorsichtig unter.

Zum Schluss streuen Sie den Schnittlauch und die Petersilie über den Salat und lassen ihn etwa 15 Minuten ziehen. Danach können Sie den Salat servieren.

Unser Tipp:

Verfeinern Sie den Salat kurz vor dem Anrichten mit zwei verquirlten Eigelben.

Salate für Schleswig-Holstein:

Wasbeker Fenchel-Orangen-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen



3 Esslöffel Orangensaft
etwas Orangenschale, abgeriebene
4 Esslöffel Speiseöl
2 Esslöffel Basilikum, gehackt
40 Gramm Oliven, schwarz
2 Tomaten, getrocknete, in Öl eingelegt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Orangen
2 Knollen Fenchel
125 Gramm Salat (Endivien-), krauser

Verrühren Sie den Orangensaft in einer Schüssel mit der mit heißem Wasser abgespülten Orangenschale und verrühren Sie die Zutaten mit einem Schneebesen, dem Speiseöl und dem Basilikum. Dann hacken Sie die getrockneten Tomaten klein und schneiden die Oliven in Scheiben. Danach geben Sie die beiden Zutaten zum Dressing und würzen das Dressing bitte mit Pfeffer und Tafelsalz.

Nun schälen Sie die Orangen so, dass die weiße Haut entfernt ist und schneiden sie in Scheiben. Anschließend hacken Sie das mit kaltem Wasser abgespülte und trocken geschüttelte Fenchelgrün und putzen den Fenchel. Danach halbieren Sie den Fenchel und schneiden das harte Herzstück des Fenchels heraus (weil es nicht genießbar ist) ohne dass sich die Schichten des Fenchels voneinander lösen. Nun schneiden Sie den Fenchel bitte in dünne Scheiben, mischen ihn sofort mit den Orangen und dem Dressing und lassen den Fenchel etwa 10 Minuten durchziehen.

Dann zupfen Sie den Endiviensalat in kleine Stücke, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, lassen den Salat in einem Sieb gut abtropfen und mischen ihn mit dem Dressing. Zum Schluss richten Sie den Fenchel-Orangen-Salat mit dem Fenchelgrün auf kleinen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Salate für Schleswig-Holstein:

Wedeler Apfel-Endivien-Salat mit Senfdressing (vegan)



Menge: 4 Portionen

- 1 kleiner Kopfsalat (Endiviensalat)
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Äpfel, säuerlich (Boskoop)
- 1 Zitrone, den Saft davon

Für das Dressing:

- 2 Zitronen, den Saft davon
- 3 Esslöffel Senf, mittelscharf
- 75 Milliliter Gemüsebrühe, vegan
- 1 Esslöffel Zucker
- 75 Milliliter Essig, (Zitronenessig)
- nach eigenem Belieben Tafelsalz
- nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Cayennepfeffer
- 75 Milliliter Traubenkernöl
- nach eigenem Belieben Kräuter, (Zweige) zum Garnieren

Schneiden Sie den Endiviensalat in feine Streifen, geben Sie ihn in ein Salatsieb, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab und schütteln Sie den Salat trocken. Dann schneiden Sie den Salat in 1 Zentimeter breite Streifen und geben ihn in eine Schüssel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Scheiben, spülen die Frühlingszwiebel auch mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Nun geben Sie beide Zutaten zu dem Salat. Dann spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrhandtuch trocken, halbieren die Äpfel und entfernen das Kerngehäuse. Jetzt schneiden Sie die Äpfel in kleine Stücke und schneiden sie dann anschließend in dünne Scheiben. Danach geben Sie die Apfelstreifen in eine Schüssel, beträufeln sie mit Zitronensaft (damit die Äpfel nicht braun werden), mischen sie noch einmal gut durch und heben die Apfelstücke danach unter den Salat.

Für das Dressing verrühren Sie nun den Zitronensaft mit dem Senf, der Gemüsebrühe, dem Zucker und dem Zitronenessig in einer weiteren Schüssel (sie können die Schüssel nehmen, in der Sie die Apfelstücke mit Zitronensaft beträufelt haben). Dann würzen Sie die Dressingzutaten mit Tafelsalz und Pfeffer sowie mit Cayennepfeffer. Danach mischen Sie bitte das Traubenkernöl unter und geben das Senfdressing über den Apfel-Endivien-Salat (anmachen). Jetzt lassen Sie den Salat kurz ziehen (einfach stehen lassen) und richten ihn dann dekorativ auf kleinen Tellern an. Zum Schluss garnieren Sie den Salat bitte mit Kräuterzweigen und servieren ihn Ihren Gästen.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Wesselburener Sauerkraut-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen



200 Gramm Sauerkraut
60 Gramm Erdnüsse (gesalzen)
200 Gramm frische Ananas
1 Apfel (Boskop)
1 Möhre
1/2 grüne Paprikaschote
1/2 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
5 Esslöffel Rapsöl
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Zerpflücken Sie das Sauerkraut und schneiden Sie es nach Bedarf etwas klein. Danach hacken Sie die Erdnüsse fein und schneiden die Ananas in Scheiben. Dann schälen Sie den Apfel, entkernen ihn und raspeln ihn auf einer Küchenreibe. Das gleiche machen Sie mit der Möhre (schälen und raspeln). Jetzt entkernen Sie die Paprikaschoten, befreien sie von den Kernen, den weißen Scheidewänden und dem Stiel und spülen Sie die halben Schoten gründlich mit kaltem Wasser ab. Anschließend werden die Paprikaschoten in kleine Würfel geschnitten.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel, spülen die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Petersilie fein. Zum Schluss geben Sie alles in eine Salatschüssel, verschlagen das Rapsöl mit dem Pfeffer und mengen die Salatzutaten mit dem Dressing gut durch.

Unser Tipp:

Weil Wir gesalzene Erdnüsse verwenden brauchen Sie logischerweise für diesen Salat kein Salz mehr!

Salate für Schleswig-Holstein:

Wilsterer Salat von frischen Wildkräutern (vegan)

Menge: 4 Portionen



200 Gramm Rucola (Rauke)
 2 Kopfsalate (etwa 300 Gramm, nur die gelblich-grünen Herzen)
 100 Gramm weiß blühende Vogelmiere
 1 Bund Wasserkresse (etwa 200 Gramm pro Bund)
 1 Bund Kapuzinerkresse (etwa 50 Gramm pro Bund)
 100 Gramm Taubnessel
 500 Gramm weißer oder grüner Spargel
 1 Scheibe Zitrone
 1 Prise Zucker
 etwas Tafelsalz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe
 3 Cocktailtomaten

Für die Salatsauce:

2 Knoblauchzehen
 1 Bund Kerbel
 5 Esslöffel Balsamico-Essig
 1 Prise gemahlener bunter Pfeffer
 9 Esslöffel Olivenöl

1 Paket gemischte Kräuterblüten, zum Beispiel Stiefmütterchen, Gänseblumen und Kapuzinerkresse

Putzen Sie den Rucola und den Kopfsalat, schneiden Sie von dem Rucola die dicken Stiele ab und von den Kopfsalaten entfernen Sie die äußeren Blätter. Dann spülen Sie die Salate ab, schütteln sie kurz trocken (vorsichtig damit keine Druckstellen entstehen) und zerkleinern sie dann grob. Danach putzen Sie die Vogelmiere, die Kresse und die Taubnessel (bei der Vogelmiere müssen Sie zusätzlich die Fäden an den Stängeln entfernen), spülen alles kurz ab, tupfen es kurz trocken und zerkleinern es ebenfalls.

Dann schälen Sie den weißen Spargel von oben nach unten und achten dabei darauf, dass die Schale vollständig entfernt wird (sie schmeckt holzig), die Köpfe aber nicht verletzt werden (die Spargelköpfe sind das Beste am Spargel). Die unteren Enden des Spargels schneiden Sie ab (und entfernen holzige Stelle komplett) oder Sie schälen vom grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Anschließend schneiden Sie die Spargelstangen in mundgerechte Stücke, spülen sie ab und kochen sie in kochendem Tafelsalzwasser oder Gemüsebrühe. Zusätzlich geben Sie noch 1 Scheibe Zitrone (vorher mit heißem Wasser abgespült) und 1 Prise Zucker in den Topf. Der Spargel muss etwa 9-10 Minuten garen, dann geben Sie sie in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen, unbezahlte Werbung):

Salate für Schleswig-Holstein:

Fortsetzung: Wilsterer Salat von frischen Wildkräutern (vegan)



Für die Sauce ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Den Kerbel spülen Sie ab und schütteln ihn dann kurz trocken. Anschließend zupfen Sie bitte die Blätter von den Kerbelstängeln und zerschneiden sie grob (legen Sie auch noch etwas Kerbel zum Garnieren beiseite). Dann verrühren Sie den Essig mit dem Knoblauch in einer Schüssel, geben etwas Tafelsalz und Pfeffer dazu und schlagen das Olivenöl mit einem Schneebesen unter. Die Marinade mischen Sie jetzt mit den vorbereiteten Salatzutaten und lassen alles etwas durchziehen. Danach mischen Sie den Salat noch einmal und richten ihn dann an.

Die Kräuterblüten spülen Sie vorsichtig ab und schütteln sie dann kurz trocken. Zum Schluss garnieren Sie den Salat mit den Kräuterblüten und dem beiseite gelegten Kerbel.

Index:

- Ahrensböcker Gemüsesalat, süßsauer (**vegan**) Seite: 05
 Ahrensburger Salatteller mit Sprossen (**vegan**) Seite: 06
 Altenholzer Glasnudel-Rohkost-Salat (**vegan**) Seite: 07
 Bad Bramstedter asiatischer Schichtsalat (**vegan**) Seite: 08-09
 Bad Oldesloeer Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen (**vegan**) Seite: 10
- Bad Schwartauer Blattsalat mit Austernpilzen (**vegan**) Seite: 11
 Bad Segeberger Rosenkohl-Champignon-Salat mit Curry und Koriander (**vegan**) Seite: 12
 Bargtheider Drei-Bohnenkeime-Salat (**vegan**) Seite: 13-14
 Barmstedter Körnersalat mit Porree (Lauch) und Tofuwürfeln (**vegan**) Seite: 15
 Barsbütteler Grünkern-Trifle-Salat (**vegan**) Seite: 16
- Bönebütteler Brotsalat mit roten Zwiebeln (**vegan**) Seite: 17
 Bönningstedter Couscous-Salat (**vegan**) Seite: 18
 Boren - Patros-Salat, der schnellste Salat der Welt (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**) Seite: 19
 Büdelsdorfer Auberginen-Tomaten-Salat (**vegan**) Seite: 20
 Bunter Salat mit veganem Hähnchenbrustfilet aus Burg (Dithmarschen, **vegan**) Seite: 21-22
- Caesars Dressing (**vegan**) Seite: 23
 Dahmeer Frühjars-Kimtschi (**vegan**) Seite: 34
 Eckernförder Spinatsalat mit grünem Spargel und Hummus (**vegan**) Seite: 25-36
 Ellerauer Fenchel-Apfel-Salat (**vegan**) Seite: 27
 Ellerauer Avocado-Möhren-Salat (**vegan**) Seite: 28
- Elmshorner Kartoffel-Gemüse-Salat mit Senfmarinade (**vegan**) Seite: 29
 Fehmarn Zuckerschoten und Tofu in Ratatouille-Vinaigrette (**vegan**) Seite: 30-31
 Feldsalat mit Orangendressing aus Lunden (Dithmarschen, **vegan**) Seite: 32
 Flensburger Shiitake-Salat mit Tofucroutons (**vegan**) Seite: 33
 Friedrichstädter Spargel-Tofu-Salat (**vegan**) Seite: 34
- "Friss dich dumm Salat" Salat aus Weesby (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**) Seite: 35
 Geesthachter Zucchini-Carpaccio mit Gemüse-Vinaigrette (**vegan**) Seite: 36
 Vegane Leberwurstpraline im Pumpernickelmantel auf Rote Bete Salat in Himbeervinaigrette aus Arnis (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**) Seite: 37
 Glinder Bulgursalat (**vegan**) Seite: 38-39
- Glücksburger Ostsee-Gnocchi-Rotkohl-Salat mit pflanzlichem Feta-Käse (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**) Seite: 40-41

Index:

- Glücksburger Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam (vegan) Seite: 42
 Glückstadter Bulgur-Tomaten-Salat (vegan) Seite: 43
 Grömitzer Salat mit Sesam-Tofu (vegan) Seite: 44
 Hähnchen-Kraut-Salat aus Lindewitt (Kreis Schleswig-Flensburg, vegan) Seite: 45
 Handewitter Bunter Linsensalat mit kretischem Olivenöl und Orange (vegan) Seite: 46
- Harrisler Sauerkrautsalat (vegan) Seite: 47
 Heideer Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas (vegan) Seite: 48
 Heiligenhafener Ananas-Papaya-Salat (vegan) Seite: 49
 Helgolander Glasnudelsalat (vegan) Seite: 50
 Herbstlicher Salat aus Jagel mit gebratenem Kürbis, karamellisierter Birne, Seite: 51 - 53
 Husumer Radieschen-Pilz-Salat (vegan) Seite: 54
 Itzehoer Linsen-Apfel-Salat (vegan) Seite: 55
 Kaltenkirchener Spinatsalat mit Granatapfelkernen (vegan) Seite: 56
 Kappeler Reissalat (vegan) Seite: 57
 Kartoffelsalat mit Räucherlachs und Avocado nach Heider Art(vegan) Seite: 58
- Kieler Mango-Papaya-Salat (vegan) Seite: 59
 Kohlrabi Salat mit Meerrettichsoße aus Pressen (vegan) Seite: 60
 Kronshagener Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubrösel (vegan) Seite: 61
 Kropper Paprika-Tomaten-Salat (aus dem Kreis Schleswig-Flensburg, vegan) Seite: 62
 Lauenburger Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene (vegan) Seite: 63
- Lübecker Kartoffel-Gurken-Salat (vegan) Seite: 64
 Meldorfer Krautsalat mit Früchten (vegan) Seite: 65
 Melonensalat aus Neustadt (vegan) Seite: 66
 Möllner Fenchel auf Möhren-Orangen-Salat (vegan) Seite: 67
 Neumünsteraner gemischter Gemüsesalat (vegan) Seite: 68
- Neustädter Mittelmeersalat mit Oregano (vegan) Seite: 69
 Paprika-Bananen-Apfel-Salat aus Ulsnis (Kreis Schleswig-Flensburg, vegan) Seite: 70
 Pinneberger praktischer Schüttsalat (vegan) Seite: 71
 Preetzer Salat mit Radieschen und Avocado (vegan) Seite: 72
 Quickborner Rotkohl- Salat (vegan) Seite: 73
- Ratekauer Salat mit Glasnudeln (vegan) Seite: 74
 Ratzeburger fruchtig pikanter Salat (vegan) Seite: 75
 Rendsburger Salat mit Staudensellerie (vegan) Seite: 76
 Salat Eggebek aus Pfifferlingen und grünem Salat (Kreis Schleswig-Flensburg, (vegan) Seite: 77
 Salat von veganem Räucherlachs, Fehmarn-Kartoffeln und Rapsöl nach Wulfen Art (vegan) Seite: 78

Index:

Sarzbüttler Käsesalat (Dithmarschen, **vegan**) Seite: 79
Scharbeutzer Quinoa Salat (**vegan**) Seite: 80
Schleswiger Gurkensalat (**vegan**)Seite: 81
Schülperweider Tomatensalat (**vegan**)Seite: 82
Sylter Salat mit Skyr-Zitronen-Dressing (**vegan**) Seite: 83



Taarstedter Bananen-Salat (Kreis Schleswig-Flensburg, **vegan**) Seite: 84
Timmendorfer Strander Orangen-Senf-Vinaigrette (**vegan**) Seite: 85
Tönninger Blattsalat mit Aloe Vera (**vegan**) Seite: 86
Tornescher Endivien-Erdbeer-Salat à la Köche-Nord.de (**vegan**) Seite: 87
Uetersener Endivie rot-weiß (**vegan**) Seite: 88-89

Wahlstedter Endiviensalat mit Orangen, Radieschen und Walnüssen (**vegan**) Seite: 90
Warmer Tellingstedter veganer Bacon-Kartoffelsalat (**vegan**) Seite: 91
Wasbeker Fenchel-Orangen-Salat (**vegan**) Seite: 92
Wedeler Apfel-Endivien-Salat mit Senfdressing (**vegan**) Seite: 93
Wesselburener Sauerkraut-Salat (**vegan**) Seite: 94

Wilsterer Salat von frischen Wildkräutern (**vegan**) Seite: 95-96

Kostenlose Kochbücher die helfen sollen einem Nährstoffmangel zu bekämpfen (vegan):



Calciummangel Kochbuch (PDF-Buch)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=615>

Gute pflanzliche Vitamin B-Lieferanten (PDF-Buch)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=698>

Rezepte mit Vitamin D (PDF-Buch)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=720>

Eisen-kochbücher (2 PDF Bücher)

<https://koeche-nord.de/eisenkochbuecher.html>

Folsäure Kochbuch (PDF-Buch)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=755>

Jod-Kochbuch (PDF-Buch)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=750>

Kochbuch für Aminosäuremangel (PDF-Buch)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=648>

Proteinkochbuch (PDF-Buch)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=608>

Selenkochbuch (PDF-Buch)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=751>

Zink Kochbuch (PDF BUCH)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=728>

Die restlichen Kochbücher (Provitamin A (Beta-Carotin), Vitamin E, Vitamin C, Kalium und Magnesium) folgen im Laufe der Monate unter <https://www.Koeche-Nord.de/kochbuecher.html>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

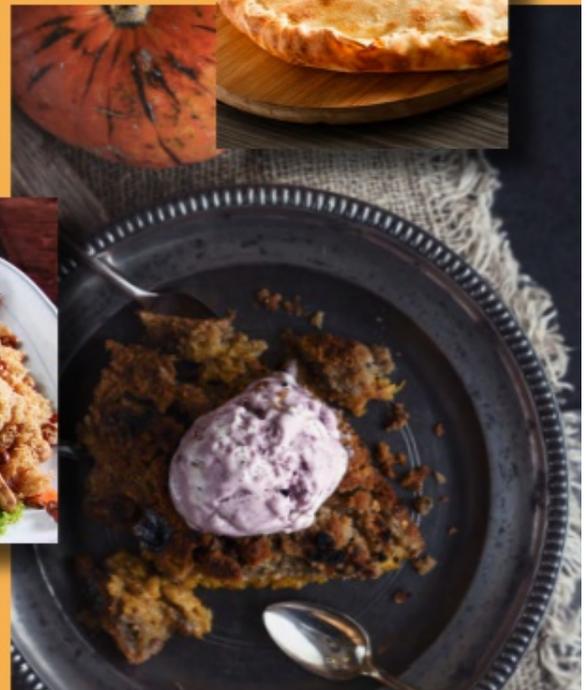
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koeche-nord.de

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