



Bild: Perilla

Omega-3 Kochbuch
von [Köche-Nord.de](https://köche-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 von Köche-Nord.de!

Da mein Vater (wahrscheinlich aufgrund vegetarischer Ernährung) einen Mangel von Omega 3 Fettsäuren hat, hat Marcus Petersen-Clausen sich zu seinem Geburtstag hingesetzt und ihm ein Kochbuch geschrieben mit dem er hoffentlich auf seine Omega 3 Kapseln verzichten kann.



Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren können übrigens Herz, Gedächtnis und Konzentration stärken.

In dieses Kochbuch aufgenommen haben wir die folgenden Lebensmittel (die Rezepte sind allerdings nicht vegetarisch sondern vegan (weil sein Sohn mit seiner Ernährung etwas weiter geht)):

Pflanzlicher Lebensmittel mit Omega 3 Fettsäuren:

Rosenkohl, Spinat, Miso-Paste, Bohnen, Avocado, Gerste, Perilla, Himbeeren, Quinoa, Sojajoghurt, Mandeln, Sesam, Grünkohl, Mangold, Tofu, Sojasahne, Sojasoße, Leinsamen, Chia und Walnuss.

Außerdem:

Rapsöl, veganes Leinöl, Hanföl, Walnussöl

Freundliche Grüße und viel Erfolg beim Nachkochen
wünscht Ihnen

Marcus Petersen-Clausen

www.köche-nord.de

P.s.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie bei sich selbst oder Ihrem Kind Anzeichen von ADHS bemerken, sollten Sie natürlich zur Diagnose unbedingt einen Ärztin/Arzt aufsuchen! Nur so kann die individuell passende Therapie eingeleitet werden. Lebensmittel oder Präparate mit Omega-3-Fettsäuren können natürlich lediglich ergänzend zu dieser Behandlung zum Einsatz kommen.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Inhalt:

Rosenkohl **Seite:** 04
Spinat **Seite:** 05
Miso-Paste **Seite:** 06
Bohnen **Seite:** 07
Avocado **Seite:** 08

Gerste **Seite:** 09
Perilla **Seite:** 10
Himbeeren **Seite:** 11
Quinoa **Seite:** 12
Sojajoghurt **Seite:** 13

Mandeln **Seite:** 14
Sesam **Seite:** 15-16
Grünkohl **Seite:** 17-18
Mangold **Seite:** 19-20
Tofu **Seite:** 21-22

Sojasahne **Seite:** 23-24
Sojasoße **Seite:** 25-28
Leinsamen **Seite:** 29
Chia **Seite:** 30
Walnuss **Seite:** 31-32

Außerdem:

Rapsöl **Seite:** 33
veganes Leinöl **Seite:** 34
Hanföl **Seite:** 35
Walnussöl **Seite:** 36



An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Suppe, Rosenkohl:



Rosenkohlcremesuppe für Hamburg-Altstadt (Bezirk Hamburg-Mitte)

Menge: 1 Portion

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

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

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

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

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Suppe, Spinat:



Mandelcremesuppe mit Gemüse für Marne (Kreis Dithmarschen)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Möhren
170 Gramm Spitzpaprikaschoten, rot
25 Gramm Knollensellerie
80 Gramm Baby-Spinat
1 große Knoblauchzehe
500 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt
1 Teelöffel, gehäuft Tafelsalz
1 Teelöffel, gestrichen Currypulver, mildes
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, schwarzer, gemahlen
2 Esslöffel Zitronensaft

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken bevor Sie sie in mundgerechte Stücke schneiden. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und in Würfel schneiden. Dann spülen Sie den Knollensellerie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen mit einem großen Küchenmesser den Blätteransatz und schneiden den Sellerie auch in mundgerechte Stücke.

Nun geben Sie das gesamte Gemüse in einen ausreichend großen Topf und fügen die Mandelmilch sowie die Gewürze hinzu bevor Sie das ganze dann bei geschlossenem Topfdeckel zum Kochen bringen und so lange bei geschlossenem Topfdeckel köcheln lassen, bis die Zutaten weich gekocht sind (Vorsicht: am Anfang besteht durch die Mandelmilch Gefahr des Ausschäumens und Überkochens). Wenn das Gemüse nach etwa 10 Minuten (abhängig davon, wie klein Sie das Gemüse geschnitten haben) weich ist, pürieren Sie es mit einem Stabmixer, bis eine schöne cremige Konsistenz entsteht. Dann schmecken Sie das Gericht mit den Zitronensaft ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Suppen, Miso-Paste:



Miso Ramen

Menge: 1 Portion

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

1 Esslöffel Miso Paste

3 Champignons

20 Gramm Chinakohl

2 Gramm Waame Algen

1/2 Stange Staudensellerie

80 Gramm Ramen Nudeln

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 Frühlingszwiebel

Die Gemüsebrühe bringen Sie erst zum Kochen und lösen dann die Miso Paste darin auf. Die Pilze, den Chinakohl und den Staudensellerie schneiden Sie nun sehr fein und kochen ihn zusammen mit den Algen mit. Anschließend geben Sie die Ramen Nudeln auch in die Brühe, lassen sie etwa 5-6 Minuten mit kochen und schmecken die Suppe mit Pfeffer und Salz ab. Vor dem Servieren bestreuen Sie das Gericht mit Frühlingszwiebeln.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Salat, Bohnen:



Ratekauer Salat mit Glasnudeln

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 warmen 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.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Salat, Avocado:



Avocado-Melonen-Salat

Menge: 4 Portionen

- 1 Honigmelone
- 2 Avocados
- 250 Gramm Staudensellerie
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Esslöffel Tomatenketchup
- 2 Esslöffel Essig
- 2 Esslöffel Speiseöl
- 150 Milliliter Sauerrahm (vegane)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Zucker

Putzen Sie den Sellerie und schneiden Sie ihn in 1/2 Zentimeter große Stücke. Dann schneiden Sie die Avocados auf, entfernen den Stein und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Die Melone entkernen Sie und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Danach schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in Ringe. Anschließend spülen Sie den Eisbergsalat kalt ab und schneiden ihn in mundgerechte Stücke.

Nun mischen Sie die Zutaten locker. Für das Dressing verrühren Sie zum Schluss noch den Ketchup, das Essig, das Speiseöl, den Sauerrahm, den Zucker und die Gewürze gut und gießen das Dressing vor dem Anrichten über den Salat.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Salat, Gerste:



Gersten-Salat auf türkische Art

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Gerste, vorgegart (Fertigprodukt)

3 Spitzpaprika, rot

1 Zwiebel, rot

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Bund Blattpetersilie

4 Esslöffel Sonnenblumenöl

½ kleine Dose Tomatenmark

1 Spritzer Zitronensaft

etwas Chilipulver

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle

Garen Sie die Gerste in etwa der dreifachen Menge mit etwas Tafelsalz bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten. Dann geben Sie die Gerste in ein Sieb und schrecken sie unter kaltem Wasser abschrecken (damit die Gerste nicht weiter gart). Außerdem lassen Sie die Gerste auf einem Blech auskühlen.

Während des Auskühlens halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden die Paprikas sowie die Zwiebel in Würfel. Anschließend spülen Sie die Lauchzwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Ringe. Außerdem spülen Sie die Petersilie bitte auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein.

Nun geben Sie das Sonnenblumenöl und das Tomatenmark unter die Gerste und vermischen alles mit den restlichen Zutaten. Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit Tafelsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Chili ab und servieren ihn Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Salat, Perilla:



Rote Beete- und Rettichsalat mit japanischem Dressing

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Rote Bete, gekocht

300 Gramm Rettiche

4 kleine Salat-Blätter, zum Beispiel Romana- oder Eisblattsalat

etwas Tafelsalz

Für das Dressing:

4 Esslöffel Reisessig

4 Esslöffel Mirin, oder Zucker

2 Esslöffel Sojasauce, dunkle, japanische

2 Esslöffel Sesamöl

2 kleine Zwiebeln, oder eine Frühlingszwiebel

2 Handvoll Kresse - Blätter, roter oder grüner Shiso (Perilla)

Schneiden Sie die Rote Beete und den reinigen Sie den Rettich (siehe Tipp). Die Schale von Rettich kann man übrigens mitessen (wenn sie gut gereinigt ist). Dann schneiden Sie den Rettich ebenfalls in Scheiben (etwa 2 bis 3 Millimeter) und legen die Rote Beete- sowie die Rettichscheiben abwechselnd überlappend auf eine Platte, sodass sich ein Ring ergibt. Anschließend bestreuen Sie die Zutaten mit Tafelsalz und lassen sie etwas durchziehen.

Während der Ruhezeit rühren Sie aus dem Reiswein, dem Mirin, der Sojasauce und dem Sesamöl (aus geröstetem Sesam) das Dressing an und geben die abgezogene und fein gehackte Zwiebel sowie die gehackten Shisoblätter hinzu. Danach legen Sie in die Mitte des Rings die beiden Salatblätter und träufeln das Dressing zum Teil über die Rüben- und Rettichscheiben, den Rest geben Sie bitte auf die Salatblätter.

Unsere Tipps:

Mirin kann übrigens auch durch einen gestrichenen Esslöffel Zucker ersetzt werden.

Achten Sie beim Kauf von Rettich auf Bio-Qualität und reinigen Sie die Schale vor dem Verzehr gründlich mit einer Bürste und Wasser.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Dessert, Himbeeren:



Cool and Hot

Menge: 4 Portionen

- 4 Orangen, kernlos
- 2 Esslöffel Süßstoff, (Sucralose, Granulat)
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Zimt
- 300 Gramm Himbeeren, Tiefkühlware (ohne Zucker), NICHT aufgetaut

Entfernen Sie mit einem scharfem Messer die Schale und die darunter liegende weiße Haut von den Orangen. Danach schneiden Sie die Orangen quer in Scheiben und richten sie auf einem Dessertteller an.

Nun geben Sie das Sucralose-Granulat, den Zitronensaft und etwas Zimt in einen kleinen Topf und lassen die Zutaten über milder Hitze und unter Rühren kräftig aufkochen. Anschließend mischen Sie die Beeren unter und vermischen die Zutaten nur solange vorsichtig, bis die Beeren leicht angetaut, aber noch nicht vollständig aufgetaut sind. Dann geben Sie alles über die Orangenscheiben und servieren das Dessert sofort Ihren Gästen.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Frühstück, Quinoa:



Quinoa-Haferflocken-Porridge

Menge: 2 Portionen

40 Gramm Quinoa, weiß

60 Gramm Haferflocken, zarte

800 Milliliter Wasser

nach eigenem Belieben Süßungsmittel

etwas Zimtpulver oder Vanille, nach Geschmack

Spülen Sie die Quinoa mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie etwas abtropfen. Dann bringen Sie in einem kleinen Topf 400 Milliliter Wasser zum Kochen und geben die Quinoa hinzu. Danach lassen Sie die Quinoa bei hoher Hitze, mit geschlossenem Deckel, köcheln, bis diese gar ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Zwischendurch müssen Sie den Topfinhalt bitte mit einem Kochlöffel umrühren.

Nun fügen Sie auf kleiner Hitze die Haferflocken sowie die restlichen 400 Milliliter Wasser hinzu und rühren das Ganze nochmal gut um. Anschließend lassen Sie die Zutaten langsam köcheln, bis die Haferflocken schön weich und das Porridge cremig geworden ist.

Danach geben Sie das Süßungsmittel und die Gewürze nach Geschmack dazu richten das Dessert in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit frischen Früchten, Nüssen, Körnern, Mandelmus und etwa Ahornsirup.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Frühstück, Sojajoghurt:



Frühstück mit Kaki

Menge: 2 Portionen

2 Kakis
400 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)
4 Esslöffel, gestrichen Haferflocken
einige Sultaninen
etwas Zimt
2 Esslöffel, gehäuft Kürbiskerne

Spülen Sie die Kakis mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kaki Früchte je nach Größe in vier oder acht Teile. Danach schneiden Sie die harten Fruchtblätter leicht weg. Den Siel (= Stunk) schneiden Sie bitte ebenfalls weg.

Nun geben Sie die Kakis in eine Schale, geben Obendrauf den Sojajoghurt, die Haferflocken, die Sultaninen und die Kürbiskerne. Anschließend bestreuen Sie das Frühstück mit Zimt und servieren es Ihren Gästen in kleinen Schälchen.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Veganer Käse, Mandeln:



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.

Unser 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.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Veganer Käse, Sesam:



Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co.

Menge: 1 Portion

- 6 Teelöffel Mehl
- 4 Teelöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)
- 1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf
- 1/2 Teelöffel Tafelsalz
- 2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)
- 300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärme Sie das Speiseöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl unter Rühren hinzu, so dass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühre alles klumpenfrei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mische den Senf, etwas Tafelsalz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Dann fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

Unsere Tipps:

Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Speiseöle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Béchamelsoße erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch?

Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorten. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und spare Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Veganer Käse, Sesam:



Fortsetzung: Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co.

Nach dem fünften Arbeitsschritt können Sie den "Hefebrei" bei höherer Temperatur zu einer dickeren Masse aufkochen. Dadurch wird ein weiteres Aufgehen der Hefe unterbunden. So abgekocht lassen sich nicht verwendete Reste zum Überbacken für spätere Gerichte oder auch als Streichkäse verwenden.

Falls Sie gerne experimentieren, versuchen Sie es doch einmal mit frischer Hefe an Stelle von Hefeflocken oder Trockenhefe. Ein Viertel des Würfels oder sogar noch weniger ist sicher schon ausreichend.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Grünkohl:



Afrikanisches Grünkohl crunchy

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
3 Esslöffel Speiseöl
500 Gramm Grünkohl, fertig geputzt, gehackt
1/2 Tasse Gemüsebrühe (vegan)
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Senfkörner
1 Knoblauchzehe
ein paar Peperoni, scharfe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Erdnussbutter mit Stückchen

Geben Sie den Grünkohl (unbearbeitet mit Stielansatz) in ein mit kaltem Wasser gefülltes Spülbecken, tauchen Sie ihn öfters unter, nehmen Sie den Kohl aus dem Wasser und wiederholen Sie den Vorgang noch ein paar mal. Danach lassen Sie den Grünkohl in einem Sieb gut abtropfen, brechen anschließend die Blätter ab und entsorgen welke oder verfärbte Teile. Anschließend zupfen Sie die krausen Blätter entlang der Mittelrippe ab, geben die Blätter erneut in das Spülbecken mit frischem kaltem Wasser und reinigen den Grünkohl nochmal (siehe Tipp). Dann lassen Sie die Blätter erneut im Sieb über einer Schüssel gut abtropfen, lassen in der Zeit neues Wasser in das Spülbecken und reinigen die Blätter zum dritten mal in kaltem Wasser bevor Sie den Grünkohl über der Schüssel im Sieb abtropfen.

Dann schneiden Sie den Grünkohl mit einem großem Küchenmesser in Mundgerechte Stücke, ziehen die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Nebenbei erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten dann die Zwiebelwürfel darin an.

Danach geben Sie den geputzten Grünkohl mit in den Topf, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und löschen sie mit der Gemüsebrühe ab. Jetzt schmecken Sie die Suppe je nach Geschmack mit den Gewürzen ab und erhitzen sie bitte nur kurz erhitzen oder lassen sie weich köcheln.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Grünkohl:



Fortsetzung: Afrikanisches Grünkohl crunchy

Nebenbei ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser zusammen mit der Peperoni klein.

Gegen Ende der Garzeit der Suppe fügen Sie noch die Erdnussbutter hinzu, richten die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Grünkohl ist sehr kraus, deshalb verkriechen sich viele Tiere und kleine Insekten zwischen den Blättern die Sie mit dem häufigem Spülen entfernen sollen. Außerdem müssen Sie vor dem weiter verarbeiten die Erdreste und andere Verunreinigungen durch das Spülen vor dem Verzehr sorgfältig entfernen.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Mangold:



Mangoldpfanne mit Reisnudeln und Erdnüssen

Menge: 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Zehen Knoblauch
- 15 Gramm Ingwer
- 250 Gramm Mangold
- 100 Gramm Reisnudeln (dünne Vermicelli)
- 50 Milliliter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Sojasauce
- ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 100 Gramm Räuchertofu
- 25 Gramm Sprossen, frische, zum Beispiel Soja oder Mungbohnen
- 2 Esslöffel Erdnüsse, geröstet
- 2 Esslöffel Sesam, geröstet
- 4 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Weichen Sie die Reisnudeln 7-10 Minuten in einer Schüssel mit kochendem Wasser einweichen.

Dann schneiden Sie von dem Mangold den Stielansatz (den Strunk) ab und spülen die Blätter sowie die Stiele gründlich mit kaltem ab. Danach trennen Sie den Stiel des Mangolds mit einem Küchenmesser von den Blättern (der Stiel ist fest und hat eine längere Garzeit als die Blätter). Dafür schneiden Sie mit dem Messer den Stiel keilförmig ab und schneiden die Stiele in möglichst schmale Streifen (das hat zum einem den Grund das die Stiele so schneller garen, zum anderem sind in den Mangoldstiele sehr faserige lange Fäden vorhanden die beim Verzehr unangenehm sein können). Anschließend halbieren Sie die Blätter vom Mangold, schneiden eventuelle Löcher (die von Insektenfraß stammen) großzügig mit dem Messer raus und schneiden die Blätter ebenfalls in Streifen (hier können Sie etwas breiter schneiden da die Blätter beim Garen eh etwas eingehen und sie dann nicht so matschig werden).

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Danach schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp), nehmen den Räuchertofu aus der Packung, tupfen ihn eventuell kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu in Scheiben.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Mangold:



Fortsetzung: Mangoldpfanne mit Reismudeln und Erdnüssen

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Wok und dünsten darin die Zwiebelwürfel, die Knoblauch würfel und den Ingwer. Danach fügen Sie die Mangoldstiele hinzu, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel gut um und braten sie etwa 5 weitere Minuten mit an. Nach den 5 Minuten geben Sie die Mangoldblätter hinzu, braten diese 2 Minuten mit und löschen die Zutaten danach mit der Gemüsebrühe und der Sojasoße ab woraufhin Sie sie etwas köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten rühren Sie die frischen Sprossen unterrühren.

Nebenbei Tofu braten Sie den und in einer separaten gut beschichteten Pfanne mit 2 Esslöffeln erhitztem Speiseöl knusprig.

Dann lassen Sie die eingeweichten Reismudeln in einem Sieb abtropfen, geben sie zum Mangold in die Pfanne und mischen die Zutaten gut durch. Danach würzen Sie das Gericht mit Tafelsalz beziehungsweise Sojasoße und Pfeffer, richten die Mangold-Reismudelpfanne auf vorgewärmten flachen Tellern an, bestreuen sie mit gerösteten Erdnüssen und dem Sesam und toppen das Gericht zum Schluss mit den gebratenen Tofustreifen bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie sicher gehen wollen ob Sie eine gute Qualität vom Mangold gekauft haben achten Sie einfach auf den Wurzelstielansatz (Strunkansatz): ein Heller Ansatz ist ein Zeichen für eine wirklich gute Qualität (umso dunkler er wird desto älter ist das Gemüse). Das spiegelt sich übrigens auch in der Qualität der Mangoldblätter wieder: je heller der Stielansatz ist desto finden Sie an Ihrem Gemüse dunkle Ränder oder vertrocknete Blätter. Außerdem sollten Sie auch auf die Blätter achten, sie sollten schön Grün und nicht gelb und auch nicht zerfressen oder teilweise faulig sein.

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.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Tofu:



Nudelaufbau mit Spinat und Tofu

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Linsennudeln
250 Gramm Kichererbsennudeln
200 Gramm Blattspinat, Tiefkühlware
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
150 Gramm Cocktailltomaten
250 Gramm Räuchertofu
2 Esslöffel, gehäuft Dinkelmehl
2 Esslöffel, gehäuft Butterersatz
250 Milliliter pflanzliche Milch
250 Milliliter pflanzliche Sahne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskatnuss, geriebene

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Lassen Sie den Spinat über Nacht auftauen.

Am nächsten Morgen kochen Sie die Pasta in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest und gießen sie nach dem garen durch ein Sieb ab, schrecken die Pasta mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter gart). Außerdem ziehen Sie nebenbei bitte die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel.

Dann erhitzen Sie den veganen Butterersatz in einer Pfanne, geben den Knoblauch und die Zwiebel hinein und dünsten die Zutaten darin glasig. Danach bestäuben Sie den Pfanneninhalt mit dem weißen Mehl und lassen etwas anschwitzen bis das Mehl Farbe bekommt. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit der pflanzlichen Milch und der pflanzlichen Sahne ab, lassen das Ganze unter Rühren aufkochen und lassen es etwas köcheln.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Tofu:



Fortsetzung: Nudelaufbau mit Spinat und Tofu

Nun tupfen Sie eventuell den Räuchertofu mit dem Küchenpapier trocken, schneiden ihn in kleine Würfel und geben den Tofu zur Soße. Dann schmecken Sie die Soße mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat ab. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in mundgerechte Stücke und entfernen dabei die grünen Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser.

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

Dann fetten Sie eine Auflaufform mit dem veganen Butterersatz ein, geben die Nudeln hinein und verteilen die Tomaten und den Spinat darauf. Danach übergießen Sie die Zutaten in der Form mit der Soße, schieben die Form in den Backofen auf die mittlere Schiene und überbacken den Auflauf etwa 40 Minuten.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Sojasahne:



Indische Kartoffeln mit Kichererbsen

Menge: 4 Portionen

4 Stangen Lauch/Porree
2 Spitzpaprikaschoten, rot
3 Esslöffel Olivenöl
8 mittelgroße Pellkartoffeln (gegebenenfalls vom Vortag)
250 Gramm Spinat (Tiefkühlware)
2 Glas Kichererbsen (a 350 Gramm, mit Flüssigkeit)
400 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
4 Esslöffel Gemüsebrühe, instant (vegan)
nach eigenem Belieben Garam Masala
nach eigenem Belieben Chilisauce
nach eigenem Belieben Tafelsalz

Lassen Sie als erstes den Spinat in einem Sieb in einem Spülbecken auftauen. Am nächsten Tag drücken Sie den Spinat etwas mit den Händen aus und legen ihn erst mal zur Seite.

Dann halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde), schütteln Sie den Lauch kurz trocken und entfernen Sie die Stielansätze bevor Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten ebenfalls gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und dann mit dem Küchenmesser in kleine Würfel schneiden.

Jetzt pellen Sie die Pellkartoffeln mit einem kleinen Küchenmesser, schneiden sie in Würfel. Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne, geben den Lauch hinein und braten die Streifen bei hoher Hitze an. Anschließend fügen Sie die Paprikawürfel hinzu, reduzieren die Hitze etwas und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel (bitte nutzen Sie kein Metall, das zerkratzt die Pfanne und die Schwebeteilchen sind Krebserzeugend). Danach geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu, braten sie etwas mit, ergänzen das Gericht mit dem Spinat zusammen mit den Kichererbsen mit (!) der Flüssigkeit dazu und lassen die Zutaten etwas heiß werden.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Sojasahne:



Fortsetzung: Indische Kartoffeln mit Kichererbsen

Nach kurzem Erhitzen würzen Sie das Gericht mit Instant-Gemüsebrühe (die Sie in etwas Wasser angerührt haben), eventuell etwas Garam Masala und ein paar Spritzern Chilisauce und lassen es noch einige Minuten bei niedriger Temperatur köcheln. Dann geben Sie die Sojasahne dazu und Salzen die indischen Kartoffeln mit Kichererbsen noch etwas nach bevor Sie das Gericht zum Schluss Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Bitte seien Sie beim salzen vorsichtig, die Gemüsebrühe schmeckt schon nach Salz!

Hauptspeise, Sojasoße:



Pizza Doppeldecker
mit Mock Duck, Mais, Paprika und veganem Käse Gouda Art

Menge: 3 Portionen
Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

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

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

Für den Belag: pro Pizza
280 Gramm Mock Duck (siehe Tipp)
1 Dose Mais
1 Paprika
1 Portion veganem Käse Gouda Art (siehe Tipp)

Vorbereitung:
Marinieren Sie den Mock Duck etwa 2 Stunden vor der Zubereitung damit er schmeckt (siehe Tipp).

Danach geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut abtropfen.

Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden.

Hauptspeise, Sojasoße:



Fortsetzung: Pizza Doppeldecker

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

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

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

Zubereitung:

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

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

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

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

Für eine Doppeldeckerbelegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

280 Gramm Mock Duck (siehe Tipp)

1 Dose Mais

1 Paprika

1 Portion veganem Käse Gouda Art (siehe Tipp)

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

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Sojasoße:



Fortsetzung: Pizza Doppeldecker

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

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

Unsere Tipps:

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

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

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

(auch unbezahlte Werbung)!

Achtung:

Der Fleischersatz (Mock Duck) ist leider sehr süß! Spülen Sie ihn deshalb am besten vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser ab, lassen Sie das Produkt in einem Sieb abtropfen und geben Sie es in eine Schüssel. Danach marinieren (mit Gewürzen mischen) Sie die 280 Gramm Fleischersatz mit 2 Esslöffel Sojasoße, 1 Teelöffel Majoran, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Oregano, decken den Mock Duck mit Klarsichtfolie ab und lassen ihn im Kühlschrank zwei Stunden gut Durchziehen. Danach braten Sie ihn in einer Pfanne mit heißem Speiseöl (2 Esslöffel) durch und verarbeiten das Produkt weiter.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Hauptspeise, Sojasoße:



Fortsetzung: Pizza Doppeldecker

Unser Tipp: Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt
5 Esslöffel Rejuvelac
2 Esslöffel Misopaste, hell
1 (70 Gramm) Zwiebel
2 Teelöffel Tafelsalz
4 Esslöffel Tapiokastärke
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie solange bis alles fein ist. Die Käsемasse füllen Sie jetzt in eine beschichteten Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigen rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsемasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebigen verschließbaren Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur auskühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Snack, Leinsamen:



Leinsamen-Sesam-Cracker

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Weizenmehl
200 Milliliter Wasser
10 Esslöffel Sonnenblumenöl
8 Esslöffel Leinsamen
2 Esslöffel Sesam
2 Teelöffel, gestrichen Jodsalz
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus.

Dann geben Sie das Mehl, mit dem Sonnenblumenöl, den Leinsamen, dem Sesam und dem Jodsalz und Pfeffer in eine Schüssel und vermengen die Zutaten. Danach gießen Sie langsam unterrühren (mit einem Schneebesen) das Wasser hinzu, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.

Diesen Teig verteilen Sie anschließend auf dem Backblech und für schieben es etwa 15 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben.

Zum Schluss hohlen Sie das Gebäck aus dem Ofen, lassen es etwa abkühlen, brechen die Cracker in Stücke und servieren sie Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Getränk, Chia:



Getränke:

Frühstücks-Energiedrink

Menge: 4 Portionen

1/2 Esslöffel, gehäuft Chiasamen

1/2 große Papaya, reif

533 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt

400 Milliliter Haselnussmilch (Haselnussdrink)

270 Milliliter Kokosmilch

nach eigenem Belieben Kokosblütenzucker oder Erythrit

Vermischen Sie die Mandel-Haselnuss-Kokosmilch in einer Schüssel mit den Chia-Samen und lassen Sie die Samen darin etwa 30-40 Minuten gelieren. Dabei rühren Sie bitte immer wieder einmal um Klümpchen Bildung zu vermeiden.

Während der Ruhezeit schneiden Sie knapp die Hälfte einer großen, reifen Papaya in Stücke und entfernen die Schale und Samen. Danach geben Sie die Papaya nach den 30 Minuten in die Milchmischung und pürieren die Zutaten kurz mit einem Mixer. Wenn Sie es richtig scharf mögen, können Sie die Samen teilweise dazugeben, sie sind sehr gesund.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Sonstiges, Walnuss:



Schwarznuss (Schwarze Walnuss)

Vegane schwarze Nüsse

Menge: 2 Portionen

2 Kilogramm Walnüsse, unreife grüne
2 Vanilleschoten
2,8 Kilogramm Einmachzucker
2,4 Liter Wasser
6 Nelken
2 Esslöffel Piment, ganz
4 Muskatblüte oder 1/2 Teelöffel Muskatnuss gerieben
1 Teelöffel Tafelsalz

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Ein Hinweis:

Der hier verwendete Einmachzucker ist kein Gelierzucker! Sie können natürlich auch ganz normalen Haushaltszucker verwenden.

Als ersten Schritt ziehen Sie bitte die Handschuhe an (die Farbe der Nüsse ist sehr anhänglich). Dann stechen Sie alle Nüsse mit einer Nadel mehrmals (etwa 10 - 15 mal) ein. Gut geht es übrigens mit einer Rouladennadel. Danach geben Sie die Nüsse in eine Schüssel mit kaltem Wasser und stellen sie an einen kühlen Ort (zum Beispiel in den Kühlschrank). Das Wasser wechseln Sie bitte 14 Tage lang täglich. Die Nüsse verändern in dieser Zeit ihre Farbe von grün zu schwarz.

Nun setzen Sie die Nüsse mit kaltem Wasser in einem Kochtopf auf und kochen die Nüsse etwa 30 Minuten. Nach dem Kochen gießen Sie die Nüsse durch ein Sieb ab, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Nüsse nicht weiter garen) und lassen die Nüsse abtropfen.

Anschließend halbieren Sie die Vanilleschote und kratzen mit einem kleinen Küchenmesser das Mark aus.

Dann kochen Sie 1,2 Liter Wasser, 1,2 Kilogramm Zucker, das Mark und die Vanilleschote, die Gewürze und das Tafelsalz auf, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Danach lassen Sie die Zutaten etwas abkühlen, geben sie dann über die Nüsse und lassen die Nüsse etwa 24 Stunden stehen.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Sonstiges, Walnuss:



Fortsetzung: Schwarznuss (Schwarze Walnuss)

Am 2. Tag gießen Sie den Sirup durch ein Sieb ab und fangen ihn dabei auf. Dann geben Sie 100 Gramm Zucker dazu und kochen die Zutaten in einem Kochtopf auf. Nach dem Aufkochen lassen Sie das Ganze etwas abkühlen und geben es wieder über die Nüsse bevor Sie die Nüsse wieder 24 Stunden stehen lassen.

Am 3. Tag wiederholen Sie den Vorgang vom zweiten Tag bitte.

Am 4. Tag kochen Sie die Nüsse mit dem Sirup in dem Topf auf, füllen sie danach in Twist off Gläser, verschließen die Gläser und lassen die Nüsse etwa 6 Monate an einem kühlen Ort reifen.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Außerdem (Salat), Rapsöl:



Grömitzer Salat mit Sesam-Tofu

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.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Außerdem (Hauptspeise),
veganes Leinöl:



Pellkartoffeln mit Quark

Menge: 4 Portionen

12 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
1.500 Gramm Soja-Quark
3 Zwiebeln
10 Esslöffel Leinöl
etwas Hafermilch oder Sojamilch
etwas Schnittlauch oder Zwiebellauch
etwas Tafelsalz
1 Esslöffel Kümmel

Außerdem:
eventuell Sojamilch

Geben Sie den Soja-Quark und etwa 4-6 Esslöffel Leinöl in eine Schüssel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, geben den abgespülten, trocken geschüttelten und geschnittenen Schnittlauch beziehungsweise den Zwiebellauch hinzu und rühren die Zutaten einmal gut um. Wenn der Quark noch nicht cremig genug ist, können Sie ihn mit veganer Milch cremiger machen. Danach schmecken Sie den Quark bitte mit Tafelsalz ab.

Nun kochen Sie die Kartoffeln mit etwas Tafelsalz und Kümmel gar. Nach dem Garen gießen Sie die Kartoffeln auf ein Sieb ab, lassen sie kurz abdämpfen, schälen die Kartoffeln und verteilen sie auf vorgewärmten flachen Tellern. Zum Schluss geben Sie den Soja-Quark daneben oder richten ihn direkt auf den Kartoffeln drauf an.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Außerdem (Salat), Hanföl:



Power Rote Bete-Salat

Menge: 4 Portionen

- 2 Knollen Rote Bete
- 2 Möhren
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 2 Teelöffel Ingwer, frisch und gerieben
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Esslöffel Sesam
- 2 Esslöffel Hanfsamen
- etwas Balsamico, dunkel oder hell
- etwas Olivenöl
- etwas Öl (Hanföl)
- 2 Zitronen, Saft davon

Schälen Sie die rote Bete und die Möhren, spülen Sie die Möhren kurz kalt ab und raspeln Sie beide Zutaten mit einer Küchenreibe und geben Sie sie in eine große Schüssel. Dann geben Sie die gehackte Schalotte und den Knoblauch, den geraspelten Ingwer und die Sesam- und Hanfsamen zu der Salatmischung. Für das Dressing geben Sie einfach nach Belieben Balsamicoessig, Olivenöl, Hanföl und etwas Saft einer frisch gepressten Zitrone hinzu.

Der Salat ist übrigens sehr variabel: Sie können die Mengenangaben beliebig verändern, etwas hinzufügen oder weglassen. Sie können ihn zum Beispiel auch mit Sesamöl oder geraspelttem Apfel noch etwas aufpeppen.

Unsere Tipps:

Statt Zitronensaft können Sie geraspelte Zitronenschale verwenden, das enthält 10 x mehr Vitamin C als der Saft. Gefroren lässt sich die Schale übrigens auch gut raspeln. Sie sollten aber nur Biozitronen verwenden und diese am besten mit einer Natron-Wassermischung gut waschen!

Dies ist der perfekte Salat für den Winter, oder, wie wir finden, ganzjährig.

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>

(unbezahlte Werbung)

Außerdem (Salat), Walnussöl:



Tornescher Endivien-Erdbeer-Salat à la [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

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.

RUM-REGATTA

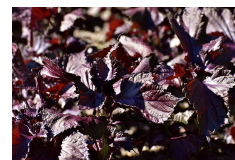
Internationales Treffen historischer segelnder Berufsfahrzeuge

MUSEUMSHAFEN FLENSBURG E.V.

<https://rumregatta.de> <https://de.wikipedia.org/wiki/Rum-Regatta>
 (unbezahlte Werbung)

An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen auch den Artikel "Rauchpunkt" von Wikipedia:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rauchpunkt>
 (unbezahlte Werbung)

Index:

Rosenkohlcremesuppe für Hamburg-Altstadt

(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan) **Seite:** 04

Mandelcremesuppe mit Gemüse für Marne

(Kreis Dithmarschen, vegan) **Seite:** 05

Miso Ramen **Seite:** 06

Ratekauer Salat mit Glasnudeln (vegan) **Seite:** 07

Avocado-Melonen-Salat **Seite:** 08

Gersten-Salat auf türkische Art **Seite:** 09

Rote Beete- und Rettichsalat mit japanischem Dressing **Seite:** 10

Cool and Hot **Seite:** 11

Quinoa-Haferflocken-Porridge **Seite:** 12

Frühstück mit Kaki **Seite:** 13

pflanzlicher Feta-Käse **Seite:** 14

Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co. **Seite:** 15-16

Afrikanisches Grünkohl crunchy **Seite:** 17-18

Mangoldpfanne mit Reisnudeln und Erdnüssen **Seite:** 19-20

Nudelaufbau mit Spinat und Tofu **Seite:** 21-22

Indische Kartoffeln mit Kichererbsen **Seite:** 23-24

Pizza Doppeldecker **Seite:** 25-27

Veganer Käse Gouda-Art **Seite:** 28

Leinsamen-Sesam-Cracker **Seite:** 29

Frühstücks-Energiedrink **Seite:** 30

Schwarznuss (Schwarze Walnuss) **Seite:** 31-32

Grömitzer Salat mit Sesam-Tofu **Seite:** 33

Pellkartoffeln mit Quark **Seite:** 34

Power Rote Bete-Salat **Seite:** 35

Tornescher Endivien-Erdbeer-Salat à la [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de) **Seite:** 36

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

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

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

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

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.köche-nord.de

[Koch.Mellendorf/](https://www.köche-nord.de)