

Achtung!

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Calciummangel vor dem Gebrauch dieses kostenlosem Kochbuch mit Ihren Hausarzt ab! Der Autor Marcus Petersen-Clausen ist kein Mediziner oder ein Ernährungsberater und kann leider nicht genau sagen ob Sie einen Mangel an Calcium mit diesem Kochbuch ausgleichen können (dieses Kochbuch soll nur Gerichte aufzeigen in dem Calcium enthalten ist)!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de



Bild: Pekanüsse

Vitamin E Kochbuch
von [Köche-Nord.de](http://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 diesen kostenlosem Kochbuch beschäftige ich mich mit Lebensmitteln die eine gute Vitamin E Quelle sind.

Vitamin E ist ein Zellschutzvitamin und es schützt Ihre Körperzellen vor schädlichen Einflüssen wie zum Beispiel vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale). Die Schutzfunktion von Vitamin E betrifft natürlich speziell auch den Fettstoffwechsel. Für die Bedarfsdeckung von Vitamin E eignen sich vorrangig pflanzliche Öle.

Zeichen eines Vitamin-E-Mangels – auch Hypovitaminose genannt – sind vorallem Müdigkeit, Muskelschwäche, Tremor (Zittern), Netzhauterkrankungen des Auges oder Abbau der muskulären und geistigen Leistung. Außerdem lassen die Reflexe nach, und Ihre Wunden heilen schlechter.

Bitte beachten Sie:

Beta-Carotin (β -Carotin, auchg Provitamin A genannt) ist ein fettlöslich Vitamin weshalb Sie beim kosumieren dieses Vitamins zum Beispiel 1 Esslöffel Speiseöl schlucken sollten (ansonsten scheidet Ihr Körper dieses Vitamin ungenutzt aus)! Fetlösliche Vitamine sind die Vitamine EDK und A sowie die Vitamine EDK sowie A und Beta-Carotin (β -Carotin).

Inhalt:

Walnüsse **Seite:** 03

Pekanüsse **Seite:** 04

Erdnüsse **Seite:** 05-06

Mandeln **Seite:** 07-11

Leinsamen **Seite:** 12

Pinienkerne **Seite:** 13

Süßkartoffeln **Seite:** 14-16

Avocado **Seite:** 17

Paprika / Spitzpaprika **Seite:** 18

Weizenkeimöl **Seite:** 19

Sonnenblumenkernöl **Seite:** 21-23

Maiskeimöl **Seite:** 24-25

Sojaöl **Seite:** 26-27

Rapsöl **Seite:** 28-29

Außerdem:

Haselnüsse **Seite:** 30

Weizenkeime **Seite:** 31

schwarze Johannisbeeren **Seite:** 32

Walnüsse:



Walnusspudding

Menge: 4 Portionen

- 1 Paket Puddingpulver, Vanillegeschmack
- 4 Esslöffel braunen Zucker
- 500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)
- 250 Gramm Walnüsse, in der Schale

Knacken Sie die Walnüsse, zerkleinern Sie sie grob mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie die Walnüsse in einer trockenen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Danach geben Sie die Walnüsse auf einen flachen Teller, lassen sie etwas abkühlen und befreien die Walnüsse mit einem Gemüsemesser großzügig von der braunen Haut. Anschließend mahlen Sie die Walnüsse in einem Mörser und überziehen (kandieren) sie in der Pfanne mit 2 Esslöffel Zucker.

Dann bereiten Sie den Pudding nach der Packungsanleitung in einem ausreichend großem Kochtopf zu. Danach mischen Sie die kandierten Walnüsse mit einem Kochlöffel unter, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Pudding erkalten. Während des Erkaltens rühren Sie den Pudding bitte mehrmals mit einem Kochlöffel um damit er schneller abkühlt und sich keine Haut bildet und die Walnüsse nicht nach unten sinken.

Nun füllen Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in eine Glasschüssel.

Zum Schluss servieren Sie den Walnusspudding Ihren Gästen in der Glasschüssel mit kleinen Dessertschale zum Beispiel als Dessert.

Pekannüsse:

Gewürz-Pekannuss-Plätzchen

Menge: 1 Portion

220 Gramm Margarine (vegane)
40 Gramm Puderzucker
80 Milliliter Ahornsirup
¼ Teelöffel Tafelsalz
¼ Teelöffel Vanilleextrakt
320 Gramm weißes Mehl
120 Gramm Pekannüsse
2 Teelöffel, gehäuft Zimtpulver
½ Teelöffel Nelkenpulver
¼ Teelöffel Kardamompulver

Außerdem:

eventuell etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) vor.

Nebenbei hacken Sie die Nüsse bitte mit einem großem Küchenmesser und legen dabei eventuell einige schöne Nusshälften für die Dekoration zur Seite.

Dann verrühren Sie die weiche Margarine in einer Schüssel mit dem Puderzucker, dem Ahornsirup, etwas Tafelsalz und Vanilleextrakt zu einem weichen Teig. Danach rühren Sie die gehackten Nüsse unter, sieben das Mehl hinein und vermischen die Zutaten mit den Gewürzen. Die Mischung geben Sie bitte nach und nach zu dem Teig und verkneten ihn zu einem glatten homogenen Teig.

Unser Tipp nebenbei:

Falls der Teig zu weich ist, können Sie diesen für etwa 10 Minuten mit der Folie abgedeckt in den Tiefkühler stellen.

Anschließend formen Sie den Teig zu einer Rolle von ungefähr 4 Zentimeter Durchmesser und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Scheiben von etwa 0,5 Zentimeter. Jetzt dekorieren Sie noch einige Kekse mit den aufbewahrten Nusshälften, drücken die Nüsse dabei ein wenig an, dann halten die Nüsse.

Zum Schluss legen Sie die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backen sie vor dem Servieren im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 Minuten.

Erdnüsse:

Isländische Erdnusstorte (Hølgerkøkû)

Menge: 1 Portion

200 Gramm weißes Mehl, Type 405

35 Gramm Kakao

180 Gramm braunen Zucker

1 Paket Bourbon-Vanillearoma

1/2 Paket Backpulver

240 Milliliter Wasser

100 Milliliter Sonnenblumenöl

2 Teelöffel Ei-Ersatzpulver (von RUF)

etwas Mineralwasser (wenig)

Für die Creme:

400 Milliliter Schlagfix

4 Esslöffel braunen Zucker, mehr oder weniger

3 Esslöffel Erdnussbutter

100 Gramm Erdnüsse, Natur, gehackt

Für den Guss:

1 Tafel Zartbitterschokolade, vegan

10 Milliliter Sonnenblumenöl

50 Gramm Erdnüsse, Natur, gehackt

Außerdem:

etwas Speiseöl (zum Einfetten der Form)

Als erstes verrühren Sie das Ei-Ersatzpulver in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann fetten Sie eine Springform mit 28 Zentimeter Durchmesser mit etwas Speiseöl ein und heizen Sie nebenbei den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vor.

Dann sieben Sie das Mehl, den Kakao, den braunen Zucker, und das Backpulver in eine Schüssel, geben das Vanillearoma hinzu und vermischen die Zutaten kurz mit einem Schneebesen. Anschließend gießen Sie das Wasser und das Sonnenblumenöl hinzu, gegebenenfalls auch das aufgelöste Eiersatzpulver, es macht den Boden aber etwas „konsistenter“, da dieses als Kleber funktioniert. Danach rühren Sie die Zutaten in der Schüsse noch einmal gut durch, bis ein glatter geschmeidiger Teig entstanden ist.

Erdnüsse:



Fortsetzung: Isländische Erdnusstorte (Hólgerkøkû)

Den Teig füllen Sie jetzt in die Form und backen den Kuchen 35 - 40 Minuten im vorgeheiztem Backofen. Nach der Backzeit hohlen Sie den Kuchen aus dem Ofen, stellen die Form auf ein Küchenrost und lassen den Kuchen abkühlen.

Nebenbei hacken Sie bitte die Erdnüsse mit einem großem Küchenmesser klein und schlagen während der Kuchen abkühlt das Schlagfix bitte mit einem Rohrgerät auf. Dann rühren Sie den braunen Zucker, das Tafelsalz und die Erdnussbutter, sowie gehackte Erdnüsse ein (bei einer crunchy Erdnussbutter können Sie auf weitere Erdnüsse verzichten. Haben Sie nur gesalzene und geröstete Erdnüsse, sollten Sie auf die Prise Salz verzichten). Anschließend schmecken Sie die Creme mit den Gewürzen ab, ob sie süß genug oder „erdnussig“ genug ist, entscheidet Ihr Geschmack.

Danach legen Sie einen Tortenring um den Boden des Kuchens, verteilen dann die Creme auf dem Schokoladenboden und streichen sie glatt. Wenn kein Tortenring vorhanden ist, können Sie auch den Rand der Springform nutzen. Anschließend decken Sie die Torte möglichst mit einem Tortendeckel ab und stellen sie im Kühlschrank kalt.

Nach dem abkühlen erhitzen Sie 10 Milliliter Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf, schmelzen die Zartbitterschokolade darin bei mittlerer Hitze unter öfteren Rühren und gießen sie anschließend über den erkalteten Kuchen. Zum Schluss verteilen Sie die gehackten Erdnüsse auf der Torte und stellen sie bis zum servieren wieder im Kühlschrank kalt.

Unsere Tipps:

Wir decken die Torte immer mit einem Tortendeckel ab damit sie nicht einen Geschmack aus dem Kühlschrank annimmt.

Mehl Type 405 ist das Standard-Mehl für feines Gebäck wie Kuchen, Torten und Kekse sowie zum Binden von Soßen.

Mandeln:

Pizza Rucola

mit Fleischtomaten, Schinken Spicker,
pflanzlichem Mozzarella-Käse, Mandel-Parmesan und Rucola

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

1 Fleischtomate

80 Gramm Schinken Spicker

1 Portion pflanzlichem Mozzarella-Käse (siehe Tipp)

1 Portion Mandel-Parmesan (siehe Tipp)

80 Gramm Rucola

6 Basilikum-Blätter

3 Tropfen Olivenöl

1 Olive

Vorbereitung:

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.

Mandeln:



Fortsetzung: Pizza Rucola

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 Holz-Schieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

Dann spülen Sie die Tomate und den Rucola mit kaltem Wasser ab, schneiden die Fleischtomate in Scheiben und lassen den Rucola in einem Seib gut abtropfen bevor Sie ihn von den dicken Stielen befreien.

Mandeln:

Fortsetzung: Pizza Rucola

Für eine Rucola belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

1 Fleischtomate,
 80 Gramm Schinken Spicker,
 1 Portion pflanzlichem Mozzarellakäse (siehe Tipp),
 1 Portion Mandel-Parmesan (siehe Tipp),
 80 Gramm Rucola,
 frisches Basilikum,
 in die Mitte eine schwarze Olive,
 frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.
 Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.
 Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

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/Unterhitze) 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/Kzx5eklC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

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

(auch unbezahlte Werbung)

Mandeln:



Fortsetzung: Pizza Rucola

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Flohsamenschalen
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Wasser Pfeffer
etwas Tafelsalz

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

Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Dann füllen Sie Alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarellakäse bis zum Servieren kühl.

Für den Gelierprozess noch besser zu verwenden sind bereits gemahlene Flohsamenschalen. Mittels dieses Pulvers erhalten Sie beim Gelieren eine besonders feine Masse.

Sie können den selbst gemachten "Cashewkäse" seinem italienischen Vorbild auch optisch nahe bringen:

Sehr kleinere, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.

Mandeln:

Fortsetzung: Pizza Rucola

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln

jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie Alles im Mixer kurz fein.

Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

Leinsamen:

Leinsamenpudding

Menge: 2 Portionen

4 Esslöffel Leinsamen
200 Milliliter Mandelmilch oder sonstige Pflanzenmilch
etwas braunen Zucker oder Agavendicksaft oder Honig

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schroten Sie die Leinsamen grob in einem Mörser und mischen Sie die Mandelmilch ein. Dann decken Sie die Leinsamen mit der Folie ab und lassen sie über Nacht im Kühlschrank quellen.

Am nächsten Morgen rühren Sie die Leinsamen mit einem Esselöffel um, bei Bedarf könne Sie auch noch etwas Milch dazugeben, falls der Pudding zu fest ist. Gesüßt wird der Pudding vor dem Servieren mit braunem Zucker oder Agavendicksaft.

Unser Tipp:

Nach eigenem Belieben können Sie noch Früchte Ihrer Wahl hinzugeben.



Pinienkerne:

Ahrensburger Salatteller mit Sprossen

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 gemahlene Pfeffer

150 Milliliter Weizenkeimöl oder Sonnenblumenöl

Außerdem:

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.

Süßkartoffeln:



Cachupa

Nationalgericht von den Kapverdischen Inseln

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Mais, getrockneter, gestampft oder aus der Dose

250 Gramm Bohnen (Kongobohnen), getrocknete oder andere gemischte Sorten

1 Esslöffel Bohnenkraut

2 Knollen Maniok

Wasser (Salzwasser)

3 Süßkartoffeln oder Kartoffeln (dann mehlig kochende)

1 Kilogramm Tomaten

3 Zehen Knoblauch

2 Zwiebeln

8 Blätter Weißkohl oder Wirsing

4 große Möhren

½ Handvoll Chilischoten, kleine (Malagueta)

100 Milliliter Speiseöl oder Piri-Piri - Fertigsauce

nach eigenem Belieben Wasser

etwas Tafelsalz

Wenn Sie weder Maniok noch Süßkartoffeln bekommen, greifen Sie bitte auf einheimische Kartoffeln zurück! Wenn Sie keine Minichilis haben, nehmen Sie, was Sie bekommen können und schneiden es entsprechend in kleine Stückchen. Statt des gestampften getrockneten Maises können Sie auch Dosenmais nehmen - allerdings ist der extrem süß. Statt Kongobohnen können Sie natürlich auch eine Mischung aus weißen Bohnen und Kidneybohnen nehmen.

Geben Sie am Vortag die getrocknete Bohnen und den mit kaltem Wasser gründlich abgespültem Mais in einem Kochtopf auf und lassen Sie die Zutaten gut quellen. Wenn Sie keine getrockneten Originalzutaten haben, nehmen Sie Dosenprodukte, (siehe oben) und sparen sich diesen Schritt. Danach halbieren Sie die kleinen Chilis, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und schneiden die Chilis in kleine Ringe. Anschließend legen Sie die Chilis in Speiseöl ein. Je länger die Chilis im Speiseöl liegen, desto besser - also das Öl auch gerne 1 Woche vorher ansetzen.

Süßkartoffeln:



Fortsetzung: Cachupa

Am Essens-Tag:

Schälen Sie den Maniok mit einem großen Küchenmesser (ein Sparschäler kommt nicht gegen die harte Schale an) und schneiden Sie das weiße Fruchtfleisch in kleine Stücke. Dann füllen Sie einen Kochtopf mit Salzwasser und kochen den Maniok mindestens 20 Minuten um die Blausäure des Manioks zu Neutralisieren und die Wurzelpflanze für Ihre Gäste genießbar zu machen.

Während der Maniok kocht schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Süßkartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Außerdem schälen Sie die Möhren, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit dem Küchentuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren auch in Würfel schneiden. Nun entfernen Sie vom Weißkohl oder Wirsing die äußeren Blätter, spülen die jeweilige Zutat mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem Sieb abtropfen und schneiden den Kohl oder den Wirsing mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke (alternativ können Sie die Zutat auch auf einer Küchenreibe reiben). Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz trocken, vierteln die Tomaten, entfernen mit einem kleinem Küchenmesser die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten danach mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Nun ziehen Sie noch den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel.

Die vorbereiteten Zutaten geben Sie zusammen mit etwas Wasser und Tafelsalz in einen Kochtopf und garen sie bei mittlerer Hitze bissfest. Am Ende der Garzeit geben Sie den Mais, die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu und erwärmen die Zutaten. Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Wenn die Zwiebeln glasig sind mengen Sie sie mit dem Maniok unter den Eintopf.

Süßkartoffeln:



Fortsetzung: Cachupa

Zum Schluss füllen Sie das Cachupa mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren den Eintopf Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Jeder Gast würzt den Eintopf selbst auf seinem Teller mit dem Malagueta-Öl oder der Piri-Piri Fertigsoße.

Wenn vom Eintopf noch etwas übrig bleibt, ist es auf den Kapverden übrigens üblich, den Rest in einer Pfanne anzubraten und zum Frühstück zu servieren. Wenn Sie es zum Frühstück nicht so deftig mögen, probieren Sie diese Resteverwertung (schmeckt unseren Gästen fast besser als vorher) zum Mittagessen.

Weiterer Tipp:

Cachupa ist das Nationalgericht der Kapverden und ist ein Mais-Bohnen-Eintopf. Das Grundrezept besteht immer aus Mais, Bohnen, Kohl, Knoblauch und Zwiebeln. Je mehr die "kapverdische Hausfrau" an Gemüse zur Verfügung hat, desto "reicher" wird der Eintopf.

Avocado:

Ellerauer Avocado-Möhren-Salat

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 brauner 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.

Paprika / Spitzpaprika:



Paprikacreme aus Kroatien

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Spitzpaprikaschoten, rot
2 Auberginen
6 Knoblauchzehen
1 Schuss Balsamico
3 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden Sie die Paprika mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Danach spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen den Stielansatz mit dem großen Küchenmesser bevor Sie die Auberginen ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend pürieren Sie das Gemüse mit einem Püree.

Außerdem ziehen Sie bitte die Knoblauchzehen ab und drücken sie durch eine Knoblauchpresse (oder schneiden den Knoblauch mit einem großen Küchenmesser in Würfel, bestreuen sie mit etwas Tafelsalz und reiben die Knoblauchwürfel mit dem großen Küchenmesser zu einem Brei). Dann geben Sie den gepressten Knoblauch und das pürierte Gemüse in einen Topf und lassen die Zutaten bei schwacher Hitze etwa 4 – 5 Minuten leicht köcheln.

Zum Schluss geben Sie zu der Paprikacreme etwas Essig und Olivenöl hinzu und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Unser Tipp:

Diese Creme schmeckt unseren Gästen sowohl kalt als auch warm.

Weizenkeimöl:

Früchtemüsli

Menge: 4 Portionen

- 1 Apfel (Boskop)
- 1 Banane
- 1 Birne
- 6 Kurpflaumen
- 1 Orange
- 1 Mango
- 1 Soja-Joghurt
- 6 Esslöffel Weizenkeime
- 6 Esslöffel Weizenkleie
- 3 Esslöffel Bierhefe
- 1 Esslöffel Weizenkeimoel
- 1 Esslöffel Lecitin

Geben Sie die Zutaten in einen Mixer und zerkleinern Sie sie.
Anschließend können Sie das Früchtemüsli Ihren Gästen servieren.

Ein Gebet nebenbei,**Gebet zum heiligen Simon Petrus.**

Simon Petrus, du Hirt der Herde Christi, Apostelfürst; dich kannte der Herr, bevor er dich vom Fischerkahn berief, und setzte dich zum Herrscher über sein Volk; dir übergab er die Schlüssel des Himmelreiches, dich nannte er den Fels und baute auf dir seine Kirche; für dich hat er gebetet, dass dein Glaube nicht wanke; komm und stärke auch uns, deine Brüder! Du verstehst unsere Schwäche, denn du warst selber einmal kleingläubig, er aber gab dir seine gute und rettende Hand. Bitte für uns, dass auch wir die Hilfe des Herrn erfahren, wenn wir auf schwankenden Wogen in den Stürmen des Lebens den Mut verlieren. Und wenn wir das Unglück gehabt haben und den Herrn durch unsere Sünde verleugnet haben, dann bitte den Herrn, dass er auch uns einen Blick aus seinen erbarmenden Augen schenke, auf dass wir hingehen und unsere Schuld bitterlich beweinen. Du Schlüsselwart des Himmlischen Reiches, öffne auch uns die Türe zur ewigen Heimat! Amen.

Unbezahlte Werbung:

VEGANSTART

IN 30 TAGEN MOTIVIERT INS VEGANE LEBEN STARTEN

Veganstart unterstützt dich per kostenloser App oder E-Mail mit nützlichen Tipps und Inspirationen dabei, alte Gewohnheiten einfach abzulegen und motiviert ins vegane Leben zu starten. Für die Tiere. Für die Umwelt. Für dich.

<https://www.veganstart.de/>



(Marcus Petersen - Clausen und Köche-Nord.de hat mit diesem Unternehmen nichts zu tun, das ist nur unbezahlte Werbung für die wir keinen Cent bekommen)! Außerdem empfehlen wir an dieser Stelle auch <https://animalequality.de> (für alle die die PETA und ihr Veganstartprogramm nicht mögen. Das ist ebenfalls unbezahlte Werbung)!

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Sonnenblumenkernöl:



Pizza Atlantic

mit Like Chcken, Jalapeños, Spaghetti und veganer Sauce Hollandaise

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

90 Gramm Like Chcken

etwas Geflügelgewürzpulver

3 Esslöffel Sonnenblumenkernöl (oder anderes Speiseöl)

ein paar Jalapeños

70 Gramm Spaghetti

etwas Tafelsalz

1 Paket vegane Sauce Hollandaise (Thomy)

6 Basilikum-Blätter

3 Tropfen Olivenöl

1 Olive

Vorbereitung:

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.

Sonnenblumenkernöl:



Fortsetzung: Pizza Atlantic

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 Kneithaken 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.

Anschließend nehmen Sie den Fleischersatz (Like Chicken) aus der Verpackung, schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke und würzen das Like Chicken mit dem Geflügelgewürzpulver. Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten das Like Chicken erst bei großer, dann bei mittlerer Hitze an.

Nun schneiden Sie die Jalapeños mit einem kleinem Küchenmesser in Ringe.

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.

Nebenbei setzen Sie bitte eine Kochtopf mit Wasser auf, salzen es und kochen die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest.

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 Holz-Schieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

Sonnenblumenkernöl:



Fortsetzung: Pizza Atlantic

Für eine Atlantic belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

90 Gramm Like Chcken,
ein paar Jalapenos,
70 Gramm Spaghetti,
etwas vegane Sauce Hollandaise (Thomy),

frisches Basilikum,
in die Mitte eine schwarze Olive,
frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.
Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.
Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Die belegte Pizza schieben Sie nun auf den Pizza-Stein (zur Not geht auch ein normales Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde). Danach bestreichen Sie die Pizza mit etwas vegane Sauce Hollandaise.

Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) 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)!

Maiskeimöl:

Tofu mit Somaten-Sambal

Menge: 4 Portionen

1 rote Chilischote
15 Gramm frischer Ingwer
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)
4 Esslöffel Ketjap Manis (indische Sojasauce)
1 Esslöffel Limettensaft
2 Esslöffel Zucker
600 Gramm Strauch-Tomaten

40 Gramm geröstete, gesalzene Erdnusskerne
14 Blätter Thai-Basilikum oder Basilikum
2 Esslöffel Weizenmehl
1 Esslöffel Currypulver, mild
etwas Salz
500 Gramm Tofu
5 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Maiskeimöl
30 Gramm Röstzwiebeln

Außerdem:

Küchenpapier

Für das Sambal entstielen Sie zuerst die Chilischote, halbieren sie, spülen sie ab und reiben die Schote dann fein. Danach waschen sie die Limette heiß ab, reiben die Schale ab und legen sie beiseite. Dann halbieren Sie die Limette, pressen den Saft aus und messen 1 Esslöffel Saft ab. Nun verrühren Sie den Chili und den Ingwer mit etwas Ketjap Manis, Limettensaft und Zucker.

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Anschließend schneiden Sie die Tomaten in etwa 2 Zentimeter breite Spalten und schneiden aus dem Spalten das Fruchtfleisch mit den Kernen heraus. Danach pressen Sie etwa eine Handvoll des Fruchtfleisches mit den Kernen in einem feinen Sieb aus und fangen dabei den Saft auf und geben ihn zu dem Sambal.

Maiskeimöl:

Fortsetzung: Tofu mit Somaten-Sambal

Die "Tomaten-Schiffchen" schwenken Sie jetzt in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze etwa 30 Sekunden. Dann nehmen Sie das Tomaten-Smbal sofort aus der Pfanne und lassen es erkalten. Währenddessen hacken Sie die Erdnusskerne fein, spülen die Basilikumblätter ab, schütteln die Blätter kurz trocken und schneiden die Kräuter-Blätter grob klein. Dann mischen Sie das Mehl mit dem Curry und etwas Salz in einer Schüssel. Den Tofu schneiden Sie bitte in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben und tupfen ihn mit etwas Küchenpapier trocken. Dann wenden Sie die Tofuscheiben in dem Currymehl und klopfen das überschüssige Mehl ab.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Panne und braten die Tofuscheiben darin bei starker Hitze rundherum knusprig und goldbraun. Anschließend richten Sie den Tofu sofort mit dem kalten Sambal an, bestreuen das Gericht mit den Erdnusskernen, den Röst-zwiebeln, dem Basilikum und der beiseite gelegten Limettenschale. Danach können Sie den Tofu mit dem Tomaten-Sambal servieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Sojaöl:

Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Basmati

300 Gramm Chinakohl

Für die Füllung:

1 Zwiebel, gepellt, halbiert, in Scheiben geschnitten

150 Gramm Möhren, geschält, in feine Streifen geschnitten oder geraspelt

100 Gramm Champignons, abgerieben, in feine Scheiben geschnitten

2 Esslöffel weißes Mehl

100 Gramm Sojabohnen, gewaschen, gut abgetropft

2 Esslöffel weißes Mehl

10 Gramm Ingwer, geschält, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, abgezogen, fein gehackt

3 Esslöffel Sojaöl

3 Esslöffel Sojasauce

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Speisestärke

etwas Wasser, kaltes

Bringen Sie in einem großen Topf etwas Wasser zum Kochen. Währenddessen spülen Sie bitte möglichst große Chinakohlblätter unter fließend kaltem Wasser ab und geben sie dann in das kochenden Wasser (blanchieren). Nach etwa 30 Sekunden bis 1 Minute nehmen Sie die Blätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit die Blätter nicht weiter garen) und gut lassen den Chinakohl danach in einem Sieb abtropfen.

Nebenbei kochen Sie den Reis bitte wie gewohnt.

Danach erhitzen Sie für die Füllung in einer großen Pfanne oder in einem Wok 2 Esslöffel Sojaöl und braten das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren kurz an. Abgeschmeckt wird das Gemüse anschließend mit Sojasauce, Pfeffer und Tafelsalz.

Sojaöl:**Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)**

Nun breiten Sie die Chinakohlblätter auf einem Küchenbrett aus und schneiden die dicken Mittelrippen mit einem großen Küchenmesser flach. Dann verteilen Sie die Gemüsefüllung auf den Chinakohlblättern und stellen den in der Pfanne verbliebenen Gemüsesud erst einmal beiseite. Danach schlagen Sie die Seiten der Chinakohlblätter nach innen, damit die Füllung nicht herausfallen kann und rollen die Chinakohlblätter der Länge nach fest.

Jetzt erhitzen Sie erneut 1 Esslöffel Sojaöl in der Pfanne und braten die Chinakohl-Rouladen von allen Seiten darin kurz unter wenden von allen Seiten an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an, legen einen Deckel auf die Pfanne und garen die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten. Dann geben Sie den beiseite gestellten Gemüsesud hinzu, rühren nebenbei die Speisestärke und etwas kaltes Wasser in einer kleinen Schüssel an und dicken die Sauce damit an. Nach Geschmack können Sie die Sauce auch noch mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Sojasauce würzen.

Zum Schluss verteilen Sie die Sauce gleichmäßig auf 3 Teller, geben die Chinakohl-Rouladen darauf und servieren das Gericht Ihren Gästen mit dem fertig gekochten Reis.

Rapsöl:



Apfel-Linsen-Suppe für Wyk auf Föhr
(Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr, vegan)

Menge: 6 Portionen

4 mittelgroße Äpfel (Boskoop)
1 Zwiebel
2 Stücke Ingwerwurzel
8 Esslöffel Rapsöl
600 Gramm Linsen, rote
1.600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
400 Milliliter Apfelsaft, naturtrüber
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel Korianderpulver
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und die Zwiebeln und schneiden Sie beide Zutaten klein. Dann spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entkernen die Äpfel und schneiden sie in Würfel. Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln, den Ingwer sowie die Äpfel darin einige Minuten an. Anschließend geben Sie die Linsen hinzu, mischen die Zutaten mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie nochmals ganz kurz. Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie rund 15-17 Minuten mit Deckel köcheln. Die Linsen saugen dabei übrigens fast die gesamte Flüssigkeit auf.

Rapsöl:



Fortsetzung:

Apfel-Linsen-Suppe für Wyk auf Föhr (Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr, vegan)

Wenn die Linsen schön weich sind geben Sie den Apfelsaft hinzu und pürieren die Suppe mit einem Püriermixer. Nun würzen Sie das Gericht noch mit Kreuzkümmel, Koriander, Tafelsalz und gegebenenfalls Pfeffer (Achtung: Der Ingwer ist auch schon scharf!), richten es mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen mit selbst gebackenem Brot als Beilage.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel 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.

Weitere Tipps:

<https://www.koeche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

unbezahlte Werbung:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten (bestimmt auch in Ihrer Stadt). Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. Mit diesem Rezept versucht Marcus Petersen-Clausen die Arche in Schleswig-Holstein zu unterstützen und den Kindern auch mal etwas veganes auf zu tischen (wir kennzeichnen das ausdrücklich als unbezahlte Werbung und haben mit der Arche nicht zu tun!).

Link: <https://www.kinderprojekt-arche.de/>

Haselnüsse:

Schoko-Nuß-Pudding

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Zartbitterschokolade
500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch)
20 Gramm Speisestärke
1 Esslöffel Kakaopulver
50 Gramm braunen Zucker
80 Gramm Haselnüsse (geröstet und gemahlen)
2 kleine Äpfel (Boskop)
1 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Schlagfix

Außerdem:

Schokostreusel zum Garnieren

Brechen Sie die Schokolade in kleine Stücke (damit sie sich schneller auflöst), geben Sie die Schokolade mit 250 Milliliter pflanzliche Milch in einen Kochtopf und bringen Sie die Zutaten unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel auf mittlerer Hitze zum Kochen.

Dann geben Sie die Speisestärke, den Kakao, den braunen Zucker in eine Schüssel und verrühren die Zutaten mit 250 Milliliter pflanzlicher Milch. Danach rühren Sie das Gemisch aus der Schüssel mit dem Kochlöffel in die kochende pflanzliche Milch. Nun lassen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze aufkochen und ziehen den Kochtopf anschließend von der Kochstelle.

Jetzt rühren Sie 40 Gramm der gerösteten Haselnüsse unter den Topfinhalt und verteilen die Creme auf 4 kleine Schüsseln. Danach lassen Sie den Pudding etwas abkühlen, decken die Schüsseln mit der Folie ab und stellen sie in den Kühlschrank.

Kurz vor dem Servieren spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, halbieren sie und entkernen die Äpfel bevor Sie sie mit einer Küchenreibe fein raspeln. Danach mischen Sie die geraspelten Äpfel mit dem Zitronensaft (damit sie nicht braun werden).

Anschließend füllen Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und geben die Apfelraspel darauf.

Nun schlagen Sie das Schlagfix mit dem Handrührgerät steif, garnieren damit den Pudding und geben noch die Schokostreusel drüber bevor Sie den Schoko-Nuß-Pudding Ihren Gästen als Dessert servieren.

Weizenkeime:

Möhrensalat mit Weizenkeimen

Menge: 2 Portionen

4 Möhren
50 Gramm Weizenkeime
30 Gramm Sonnenblumenkerne
1/2 Zitrone, Saft davon
eventuell Zucker, oder Xylitol
1 Esslöffel Speiseöl

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen und raspeln Sie die Möhren mit einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft aus. Dann beträufeln Sie die Möhren mit dem Zitronensaft und dem Speiseöl und heben die Weizenkeime sowie die Sonnenblumenkerne unter. Wenn Sie mögen, können Sie zu den Zutaten noch etwas Zucker/Xylitol zugeben.

Zum Schluss richten Sie den Salat in kleinen Dessertschalen oder auf Kuchentellern an und servieren die Vorspeise Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wenn Ihre Gäste es süß mögen, können Sie übrigens auch Obst rein schneiden. Für einen Salat können Sie auch noch eine mit kaltem Wasser abgespülte Salatgurke rein raspeln/schneiden und die Vorspeise mit Pfeffer, Tafelsalz, Balsamico und Pflanzenöl (1:1) abschmecken.

Selbstverständlich können Sie diese Vorspeise auch als gesundes Frühstück servieren.

schwarze Johannisbeeren:



Kaltschale mit Beeren für Heiligenhafen (Kreis Ostholstein, vegan)

Menge: 3 Portionen

1 Liter Wasser
45 Gramm Sago
1/2 Kilogramm schwarzer Johannisbeeren
60 Gramm braunen Zucker
1 Tüte Vanillezucker
1/2 Vanilleschoten, aufgeschlitzt

Geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu spülen).

Geben Sie das Wasser mit dem braunen Zucker, dem Vanillezucker, der halbierten und mit einem kleinem Küchenmesser ausgekratzten Vanilleschote (mit Mark und Schote) und den Perlsago in einen Kochtopf und lassen Sie die Zutaten aufkochen. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu kochen, reduzieren Sie die Temperatur auf die niedrigste Stufe und lassen sie etwa 20 Minuten unter ständigem Rühren (Wichtig, sonst brennt es an!) leicht köcheln. Dabei quillt der Perlsago nach und nach auf und die Suppe wird langsam schön sämig.

Erst danach geben Sie die Früchte dazu und lassen die Obstsuppe etwa 5 Minuten weiter köcheln. Dann lassen Sie das Gericht abkühlen, richten es in tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Suppe ist ein ideales Gericht für warme Sommertage.

Weitere Tipps:

<https://www.koeche-nord.de/schleswig-holstein-kochbuecher.html>

Index:

- Walnusspudding **Seite:** 03
Gewürz-Pekannuss-Plätzchen **Seite:** 04
Isländische Erdnusstorte (Hølgærkøkú) **Seite:** 05-06
Pizza Rucola **Seite:** 07-09
Pflanzlicher Mozzarellakäse **Seite:** 10
- Mandel-Parmesan **Seite:** 11
Leinsamenpudding **Seite:** 12
Ahrensburger Salatteller mit Sprossen **Seite:** 13
Cachupa **Seite:** 14-16
Ellerauer Avocado-Möhren-Salat **Seite:** 17
- Paprikacreme aus Kroatien **Seite:** 18
Früchtemüsli **Seite:** 19
Pizza Atlantic **Seite:** 21-23
Tofu mit Somaten-Sambal **Seite:** 24-25
Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking) **Seite:** 26-27
- Apfel-Linsen-Suppe für Wyk auf Föhr
(Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr, vegan) **Seite:** 28-29
Schoko-Nuß-Pudding **Seite:** 30
Möhrensalat mit Weizenkeimen **Seite:** 31
Kaltschale mit Beeren für Heiligenhafen (Kreis Ostholstein, vegan) **Seite:** 32

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

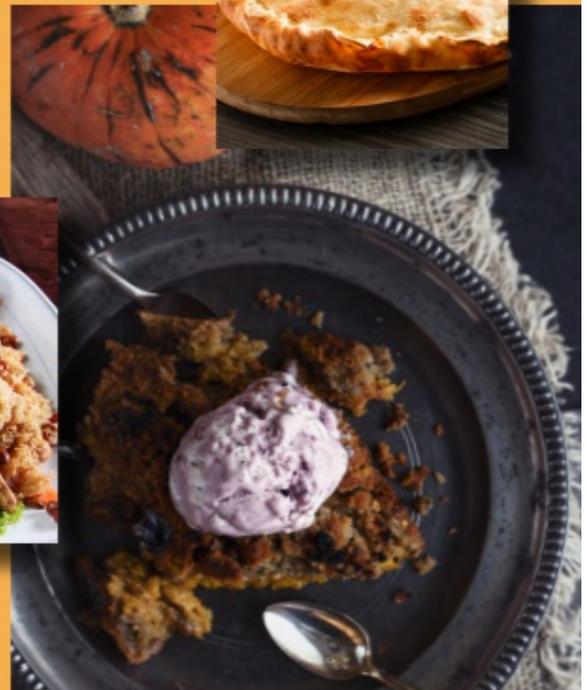
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)