



Designed  
by Hardy K.

*Nada 1712*

## Inhaltsübersicht

Seite

<a href="#">eKochbuch Regeln</a>	.....
<a href="#">Vorwort</a>	.....
Einleitung	.....
Materialien	.....
Gewürzmischungen nach hada	.....
Selbstgemachte Zutaten	.....
Gekaufte Zutaten	.....
Maßeinheiten	.....
Tipps und Tricks	.....
Pflanzliche Milch und Sahne	.....
Seitan	.....
hada´s Seitan Spezialitäten	.....
Tofu und Seidentofu	.....
Milchtofu	.....
Quark und Co., Feines aus Milch.....	.....
Quark und Schmand selber machen	.....
Was mache ich aus / mit?	.....
Aus und mit Kartoffeln	.....
Kartoffel-Seitanbraten	.....
<a href="#">Kartoffel-Seidentofu-Kotelett</a>	.....
Kuletten	.....
hada´s Kartoffelcreme und -sahne	.....

## Inhaltsübersicht

Seite

Rezepte	.....
Haggis	.....
Zwiebelseitansülze	.....
Vegetarische Königsberger Klopse	.....
Tofu-Pfefferbällchen	.....
Milchtofu-Schnitzel	.....
Saltimbocca und Cordon Bleu	.....
Vegetarische Fleischwurst	.....
Vegetarische Frankfurter	.....
Milchtofu-Sofortbratwurst	.....
Vegetarische Sturzwurst	.....
Vegetarischer Fleischkäse	.....
Kürbis-Reis-Bouletten	.....
Milchtofu-Bouletten	.....
Gekochter Schnittkäse	.....
Vegetarische Leberknödel	.....
Vegane Morcilla	.....
Kidneybohnen-Steaks	.....
Roggenschrotbratlinge	.....
<a href="#">Kürbismuskäse</a>	.....
Tzaziki-Sojamolkencreme	.....
Okara-Beef	.....
Wo bekomme ich was?	.....
<a href="#">Vielen Dank!</a>	.....

# eKochbuch Regeln

## 0. Allgemeines

Mein eKochbuch ist eigentlich fast wie ein normales Buch zu verstehen und zu behandeln.  
Einfach formuliert, kann ein Buch nur von einer Person an einem Ort gelesen werden.  
Ein Buch kann auch verkauft oder verschenkt werden, aber das gilt nur bedingt für mein eKochbuch.  
Weiterverkaufen ist u.a. nicht zulässig, verschenken dagegen ist durch Erwerb einer Geschenk-Lizenz erlaubt.  
Mein eKochbuch unterliegt dem Copyright und darf ohne meine ausdrückliche Genehmigung weder ganz noch in Auszügen weiterverkauft werden!

Hierfür sind nachfolgend einige Regeln formuliert, die leider sein müssen. Das liebe Kleingedruckte, wie es so schön heißt.  
Meine eKochbuch Regeln sind wie mein eKochbuch inkl. Fotos ebenfalls urheberrechtlich geschützt!  
© 2009 by Hannelore Daniels alias hada1712

Bitte aufmerksam lesen!

Hinweis: Eine Steuernummer ist vorhanden und wird nur bei berechtigter Anfrage mitgeteilt.  
Als Autorin übe ich eine freiberufliche Tätigkeit aus (siehe hierzu auch EStG §18 Abs. 1), die im Rahmen eines geringfügigen Gewerbes keine Rechnungsstellung mit ausgewiesener Mehrwertsteuer erlaubt. Auch ist es nach Prüfung durch das Finanzamt nicht notwendig, hierfür ein Gewerbe anzumelden.

## Widerrufsbelehrung nach BGB § 355 Abs. 2 / Widerrufsrecht

Digitale Güter wie eBooks, Software und Audiofiles sind vom Widerrufsrecht FernAbsG, § 3 Abs. II und BGB § 312 Abs. 4 ausgeschlossen, da sie per E-Mail ausgeliefert werden, per Link ein Download ausgeführt wird und nach Kundenspezifikationen angefertigt worden sind. Aufgrund dieser Beschaffenheit sind sie nicht zur Rückgabe geeignet. Somit besteht kein Widerrufsrecht bei der Lieferung von meinem eKochbuch (PDF-eBook).

## 1. Nutzungslizenz für mein eKochbuch (PDF-eBook)

Für ein erworbenes eKochbuch (PDF-eBook) wird eine einfache Lizenz vergeben, die durch Seriennummer und personalisierten Angaben geschützt ist. Somit wird der Besteller bzw. Nutzer als alleiniger Nutzungsberechtigter ausgewiesen. Dies umfasst die Erlaubnis, eine Sicherheitskopie vom erworbenen eKochbuch (PDF-eBook) für seinen persönlichen Gebrauch auf einem Computer bzw. einem Speichergerät abzuspeichern und auszudrucken. Jede weitere Kopie wird dem Besteller bzw. Nutzer durch das geltende deutsche Urheberrecht untersagt. Es ist ausdrücklich verboten, dieses eKochbuch (PDF-eBook) in irgendeiner Weise Dritten privat ohne Geschenk-Lizenz oder kommerziell (gewerbsmäßige Nutzung) zur Verfügung zu stellen. Der Besteller bzw. Nutzer ist nicht befugt, das eKochbuch (PDF-eBook) zu verkaufen, zu verbreiten, zu veröffentlichen, Inhalte zu verändern oder in anderer Weise darüber zu verfügen.  
Reseller-Lizenzen liegen ausschließlich beim Autoren-Team (Hannelore Daniels und Hardy Kürbihs).

## 2. Urheberrechte

Mein eKochbuch (PDF-eBook) ist urheberrechtlich geschützt. Der Besteller bzw. Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.  
Es werden keine Urheber-, Nutzungs- und sonstigen Schutzrechte an den Dateien auf den Besteller bzw. Nutzer übertragen.

## 3. Bestellung

Mittels Kontaktformular auf der Homepage [www.hada1712.de](http://www.hada1712.de) ordert der Besteller das eKochbuch (PDF-eBook) erstmal als unverbindliche Bestellung.  
Dem Besteller werden dann per E-Mail die Bankdaten und der Kaufpreis zwecks Überweisung mitgeteilt.  
Erst nach Zahlungseingang gilt die Bestellung als verbindlich.

## 4. Zahlung

Die Zahlung erfolgt ausschließlich per Vorkasse mittels Banküberweisung auf ein deutsches Bankkonto.  
Andere Zahlungsmöglichkeiten sind gegen Erstattung evtl. Gebühren möglich (PayPal z.Zt. 0,60 EUR).

## 5. Lieferinformationen

Nach Zahlungseingang wird dem Besteller per E-Mail ein Downloadlink mit den entsprechenden Zugangsdaten für einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung gestellt.  
Vorzugsweise kann das eKochbuch (PDF-eBook) auch per E-Mail verschickt werden. Die Lieferung gilt als erbracht, wenn dem Besteller per E-Mail der Link zum Download des eKochbuch (PDF-eBook) ermöglicht worden ist bzw. das eKochbuch (PDF-eBook) per E-Mail verschickt worden ist.

## 6. Zugangsdaten und Passwörter

Es obliegt dem Besteller bzw. Nutzer, die Verwahrung und Nutzung seiner Zugangsdaten, seiner Passwörter oder anderer Sicherungsinstrumente sicher auszugestalten und zu überwachen. Eine Haftung für Schäden, die dem Besteller bzw. Nutzer durch Mißbrauch oder Verlust der ihm zugeteilten Benutzerkennung und Passwörter entstehen, ist ausdrücklich ausgeschlossen.

## 7. Datenschutzerklärung

In keinem Fall werden die mitgeteilten Daten per Kontaktformular verkauft oder aus anderen Gründen, als oben genannt, an Dritte weitergegeben.  
Die übermittelten personenbezogenen Daten bei einer Bestellung vom eKochbuch (PDF-eBook) wie Namen, Firma, Adresse, Land, Telefon und E-Mail werden nur zum Zwecke der Bearbeitung einer Anfrage oder Bestellung, sowie dem Downloadlink verwendet.

## 8. Anwendbares Recht / Gerichtsstand

Es gilt ausschließlich deutsches Recht unter Ausschluss der Gesetze über den internationalen Kauf beweglicher Sachen, auch wenn der Besteller seinen (Firmen-)Sitz im Ausland hat. Gerichtsstand ist Berlin.

## 9. Salvatorische Klausel

Sollten einzelne Bestimmungen ganz oder teilweise nichtig sein oder werden, oder sollte der Vertrag eine Lücke enthalten, so bleibt die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen hiervon unberührt. Anstelle der unwirksamen oder fehlenden Bestimmungen treten jeweils die entsprechenden gesetzlichen Regelungen.

Berlin, 1. Oktober 2009

## Vorwort von Hardy K.

Als langjähriger Lebenspartner der Autorin wurde ich gebeten, dieses Vorwort zu schreiben. OK, dann will ich mal als „eingefleischter“ Vegetarier etwas ausholen, wie alles begonnen hat.

Am Anfang waren es unschöne Hautkrankheiten, die sich nach einer Ärzte-Odyssee als eine Unverträglichkeit von Schweinefleisch herausstellte. Das Hautproblem hatten wir gemeinsam! Soll heißen : Hautprobleme? Vielleicht liegt es am „Genuss“ vom Schweinefleisch?! Danach kam diese merkwürdige BSE-Geschichte, also war Rindfleisch auch nicht mehr angesagt. Es blieb uns eigentlich nur noch Hühnerfleisch und Fisch, denn alles andere war nicht so unser Ding. Durch eine Fischvergiftung, die von einem Kantinenessen stammte, war dann die letzte Konsequenz :

### **NIE WIEDER FISCH UND FLEISCH, EGAL WOHER, EGAL WIE BILLIG!**

Als werdende Vegetarier blieben uns immerhin Gemüse und Getreide, vorrangig leckere Kartoffelgerichte und Reis oder Weizen, sowie ab und zu Eier, Pizza mit doppelt Käse und Nudeln satt. Die Industrie hatte schon lange reagiert und daher schauten wir verstärkt nach Alternativen. Da gab es durchaus leckere Speisen, nur waren die dann auch verhältnismäßig teuer, was nun die Autorin irgendwann dazu bewegte, selber etwas auf Sojabasis, Tofu, Seitan und Quark herzustellen.

Im Internet wurde recherchiert, was andere so machen und so gab es in Foren eine hada1712 ... Vorrangig sei hier [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) genannt, wo hada1712 als „Labormaus“ die tollsten Experimente macht. Ich war hierbei als Wurster und Werkzeugmacher sehr gefragt: Wie kann ich dies oder jenes und kannst du mal bitte usw. Da ich als Schüler in den Ferien in einem Herstellerbetrieb für Fleisch- und Wurstwaren gearbeitet hatte, waren mir diverse Geheimnisse bekannt. Auch was alles so in eine Wurst reinkommt. Heute sehe ich die Wursterei mit anderen Augen und weiß um die Gefahren, denen ich mich beim Wurstverzehr aussetze.

~

**Zitat von Joachim Ringelnatz: Auch die besessensten Vegetarier beißen nicht gern ins Gras.**

~

Als Vorlage für die sehr schmackhaften „vegetarischen Massen“ dienten die Dinge aus alten Zeiten. Würste aller Art, Hackfleisch, Käse und Brotaufstriche wurden nach vielen Versuchen perfektioniert. Ich wurde dabei als „Eingefleischter“ zum Vorkoster, denn ich verzichte auch heute nur sehr ungern auf meinen Hering in Sahnesauce (immer Freitags), sowie Brat- und Bockwürste (u.a. beim Grillen) und zum Frühstück eine Stulle mit Pfälzer Leberwurst ohne Zusatzstoffe mit Tomatenmark oben drauf. Das war es aber auch schon mit Fisch und Fleisch. Dafür sind aktuell für mich Eier und Milch tabu.

### **JEDER SOLLTE FÜR SICH ENTSCHIEDEN, WORAUF ER VERZICHTEN MÖCHTE!**

Dieses eKochbuch gibt wertvolle Tipps, Rezepte und Hilfen zur Herstellung von vegetarischen oder auch veganen Spezialitäten. Es zeigt auf, was so alles ohne Fisch und Fleisch möglich ist und wird sicherlich eine Fortsetzung finden.

Hardy K. (Lebenspartner von Hannelore Daniels)



*Kartoffel-Seidentofu-Kotelette*

## Kartoffel-Seidentofu-Kotelette

### Zutaten

- 1 Liter Sojamilch
- 1 EL Rote Beetesaft
- 2 EL roter Traubensaft
  
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Meersalzlösung (Rezept Seite....)
  
- 1/2 Packung Kartoffelknödflocken halb und halb (ca. 180 g)
- 380 ml Seidentofumolke (s. Seite....)
  
- 2 Eier
- 1 Msp. Muskat
- 1 TL hada´s Würzpaste (Rezept Seite....)
  
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Pommes Frites Salz
- 1 TL Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Knoblauchgranulat
- 1 EL geröstete Zwiebeln oder auch selber ausgebratene Zwiebeln
- 4 EL Öl

### Zubereitung

- Sojamilch mit Rote Beetesaft und Traubensaft mischen und daraus den Seidentofu herstellen.  
Auch die Molke auffangen und alles kalt werden lassen.
- Die Kartoffelknödflocken mit der Sojamolke ansetzen und  
mindesten 10 Minuten quellen lassen.
- Den Seidentofu mit der Würzpaste glatt rühren,  
alle anderen Zutaten dazugeben und auch glatt rühren.
- Die jetzt feste Kartoffelflockenmasse durch die kleine Scheibe der Kartoffelpresse drücken und  
alles gut zu einem Teig verarbeiten.
  
- Vier 15 cm lange Backalufolienstücke abschneiden/reißen und zweimal der Länge nach falten.  
Den Streifen zu einem Kreis legen und mit den Briefklammern ausen zuzwacken.
- Aus dem Teig eine Rolle formen und in 4 gleiche Teile schneiden.
- Die Alukreise innen mit Öl auspinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen.
- Die Teigteile hineinlegen und bis an den Rand etwas glatt drücken,  
danach die Alukreise in die gewünschte Form bringen (Beispiel Seite....).
  
- Bei 200°C (vorgeheizt) ca. 25 Minuten backen.
- Wegen der Stabilität bis zum nächsten Tag auskühlen lassen und dann in der Pfanne anbraten.
- Die „Kotelette“ kann auch prima eingefroren werden.



*Kürbismuskäse*



## Kürbismuskäse

### Zutaten

150 ml klarer Kürbissud (Quelle Seite....)  
2 EL Kürbismus (Rezept Seite....)  
3 EL Maisstärke  
1 1/2 TL Guarkernmehl  
2 EL Hefeflocken  
1/2 TL Salz  
2 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)  
2 EL Sesamöl

### Zubereitung

Alle Zutaten ohne Klümpchen miteinander verkleppern und  
in ein geöltes Mikrowellentöpfchen (250 ml) füllen.  
1 x 3 Minuten auf 400 Watt erhitzen, 10 Minuten Standzeit einhalten,  
1 x 3 Minuten auf 600 Watt garen.  
Erst nach vollständigem Erkalten aus der Form nehmen.

Am nächsten Tag kann der „Käse“ aufgeschnitten werden.

Wer den „Käse“ fester haben möchte, in Butterbrotpapier gewickelt in den Kühlschrank legen.  
Täglich die Festigkeit prüfen und innerhalb von 3-5 Tagen aufbrauchen.

## Roter Zwiebelschalensud

### Zutaten

2 Hände voll saubere rote Zwiebelschalen  
Wasser

### Zubereitung

Die sauberen roten Zwiebelschalen in einen Topf geben,  
doppelt mit Wasser bedecken und 10 Minuten köcheln lassen.  
Nach dem Abkühlen fein abseihen.

Den kalten Rest Zwiebelsud in heiß ausgespülten Gläser oder Flaschen im Kühlschrank aufbewahren.  
Die Haltbarkeit hierfür beträgt ca. 8 Wochen.

Vor dem nächsten Verwenden frisch aufkochen.

Soll Zwiebelsud länger aufbewahrt werden, sprudelnd heiß aufkochen.  
SOFORT in sauber ausgespülte Twist/Off-Flaschen füllen und auch SOFORT zudreuen.  
Nach dem Abkühlen muss die Deckelmitte eingezogen sein. Hält sich ca. ein halbes Jahr.

**Tipp:** Beschriftung und Datum nicht vergessen!



Hinweis: Roter Zwiebelschalensud wird zum Beispiel benötigt für:

- Vegetarische Königsberger Klopse (Rezept Seite....)
- Milchtoufu-Sofortbratwurst (Rezept Seite....)

- „**B**-auch\_Speck“ (Rezept folgt dann im eKochbuch „**D(i)e wejetarisch/wejane Mikrowelle !**“)

Zitat von George Bernard Shaw

*Tiere sind meine Freunde  
und meine Freunde esse ich nicht.*

Hoffentlich wurde hiermit Appetit auf mehr gemacht ;-}

Nachfolgend einige Fragen und Antworten zum Kauf vom eKochbuch.

*Kann ich eine Bestellung stornieren?*

Ja, es besteht aber kein Risiko, denn eine Bestellung ist völlig unverbindlich.

*Wie funktioniert die personalisierte Lizenz?*

Bei der Bestellung wurde ein Name mitgeteilt.

Dieser Name wird mit einer Seriennummer in der Kopfzeile auf jeder Seite vermerkt.  
Eine Geschenk-Lizenz wird durch „Geschenk-Lizenz für ..... von .....“ lizenziert.

*Wie kann ich bezahlen?*

Nach einer Bestellung werden die Bankdaten für die Zahlung per Vorkasse auf ein deutsches Bankkonto oder PayPal zzgl. Gebühren mit separater E-Mail verschickt.

*Wie geht es dann weiter?*

Nach Zahlungseingang werden die Zugangsdaten zum Download per E-Mail mitgeteilt.  
Vorzugsweise wird das eKochbuch (PDF-eBook) auch als E-Mail Anhang verschickt.  
Erst nach erfolgter Zahlung gilt eine Bestellung auch als verbindliche Bestellung.

*Wie groß ist die PDF-Datei vom eKochbuch?*

Es sind knappe 2 MB bei 113 Seiten.

*Wo kann ich das [eKochbuch](#) bestellen?*

Zur Zeit nur auf [www.hada1712.de](http://www.hada1712.de), dort gibt es ein [Kontaktformular](#).

Achtung! Bitte nicht vergessen, die [Bestellregeln](#) zu lesen und auch zu akzeptieren!

Für weitere Fragen stehe ich gerne per E-Mail zur Verfügung. Vielen Dank!

*Hada 1712*