



### Liebe Leserinnen und Leser!

Köche-Nord.de hat kräftig vorgearbeitet und jetzt für jedes Quartal bis 2030 ein Magazin online gestellt. Danke, daß Sie sich diese Ausgabe heruntergeladen haben.

Wie immer erhalten Sie in diesem Magazin Rezepte und Empfehlungen sowie Ausschnitte aus unserem umfangreichen Lebensmittel-Lexikon.

**Unverändert ist dieses Magazin frei verwendbar, Sie können es für sich selbst nutzen oder auch gerne drucken und verteilen oder verkaufen.**

Ihr Marcus Petersen-Clausen

Linkempfehlung:

<https://no-afd.tumblr.com/>

<https://notoafd.blogspot.com/>



### Inhaltsverzeichnis

- Seite 2 - Vegetarische Vorspeise
- Seite 3 - Vegan gebacken und gratiniert
- Seite 4 - Fortsetzung (vegan gebacken & gratiniert)
- Seite 5 - Zwischendurch: ein Gebet!
  
- Seite 6 - Rezepte aus Hamburg
- Seite 7 - Witze von Witzeschmiede.de
- Seite 8 - Desserts aus Bremen
- Seite 9 - Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon
- Seite 10 - So backt Großburgwedel (Niedersachsen)
  
- Seite 11 - Netzfund
- Seite 12 - Flyer von Köche-Nord.de

V. I. S. d. P.:  
 Marcus Petersen-Clausen  
 Kirchweg 2  
 30900 Mellendorf/Wedemark  
 (DE)  
 Tel.: 049 152 563 093 88



## Vegetarische Vorspeise:

### Kartoffel-Carpaccio

Menge: 4 Portionen

600 Gramm festkochende Kartoffeln  
1 Esslöffel Gemüsebrühe  
2 Bund Radieschen  
12 große Champignons (etwa 600 Gramm)  
2 Esslöffel Mehl  
250 Gramm Kräuter Creme fraiche  
1 Prise grob gemahlener bunter Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
1 Kästchen Kresse  
3 Esslöffel Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und abspülen. Anschließend schneiden Sie die Kartoffeln in Scheiben und garen sie in kochender Gemüsebrühe etwa 6-10 Minuten. Danach gießen Sie sie ab.

Die Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Pilze saugen Wasser auf und verlieren so ihren Geschmack. Daher empfehlen wir, die Pilze wie folgt zu putzen:

Lösen Sie zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Danach die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Creme fraiche mit Pfeffer und Salz würzen und auf einer runden, flachen Platte glatt verstreichen. Dann die Kartoffelscheiben, die Radieschen- und die Champignonscheiben kranzförmig darauf anrichten.

Den den Schnittlauch abspülen und kurz trocken schütteln. Anschließen in kleine Röllchen schneiden. Die Kresse ebenfalls abspülen und abschneiden.

Die Schnittlauchröllchen auf die Kartoffeln geben und mit Pfeffer und Salz. Zum Schluss mit mit Olivenöl beträufeln.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Vegetarische Vorspiessen und Snacks

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=216>

## Vegan gebacken und gratiniert

### Ofenkartoffeln mit Linsen- und Petersiliendip

Menge: 4 Portionen

8 festkochende Kartoffeln (je etwa 200 Gramm)

Für den Linsendip:

3 Zwiebeln (je etwa 50 Gramm),  
2 Esslöffel Olivenöl, 80 Gramm rote Linsen,  
125 Milliliter Gemüsebrühe,  
1/2 Teelöffel gemahlene Fenchel

Für den Petersiliendip:

3 Zwiebeln (je etwa 50 Gramm) ,  
500 Gramm Petersilienwurzeln,  
2 Esslöffel Olivenöl 150 Milliliter Gemüsebrühe

4 Stängel glatte Petersilie,  
2 Esslöffel Olivenöl, etwas Salz,  
250 Gramm Rote Bete (gegart und vakuumverpackt),  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Messerspitze gemahlene Koriander,  
1 Teelöffel Zitronensaft (eventuell mehr)  
2 Stängel glatte Petersilie,  
1 Esslöffel Zitronensaft (eventuell mehr), etwas Zucker

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einen Topf knapp bedeckt mit Wasser geben. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten vorgaren. In der Zwischenzeit für den Linsendip die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Linsen, die Gemüsebrühe und den Fenchel zugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Anschließend werden die Linsen zugedeckt etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze gedünstet, bis sie zerfallen. Danach abkühlen lassen.

Den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze)  
oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vorheizen.

Für den Petersiliendip die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilienwurzeln schälen, abspülen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen die Zwiebelwürfel sowie die Petersilienwurzelscheiben darin andünsten. Die Gemüsebrühe zugeben und alles zum Kochen bringen. Das Petersiliengemüse muss zugedeckt etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze garen. Währenddessen die Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und pellen. Die Petersilie abspülen, kurz trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.

## Vegan gebacken und gratiniert

8 Bögen Backpapier (je etwa 21 x 38 Zentimeter) schneiden. Etwas Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Salz würzen. Die Kartoffeln hierin schwenken. Anschließend die Kartoffeln einzeln auf je 1 Bogen Backpapier legen, mit einigen Petersilienblättern belegen und in Form eines Bonbons einwickeln (die Papierenden zusammen drehen). Die eingewickelten Kartoffeln auf ein Backblech legen und für etwa 30-32 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

In der Zwischenzeit die rote Bete für den Linsendip in sehr kleine Würfel schneiden. Die Linsen mit einer Gabel fein zerdrücken und die Rote-Bete-Würfel unterrühren. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer, Salz, Koriander und etwas Zitronensaft. Die Petersilie abspülen und kurz trocken schütteln, dann die Blätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Das gegarte Petersiliengemüse pürieren etwas abkühlen lassen. Die Gemüsebrühe unterrühren und mit etwas Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Die heißen Ofenkartoffeln mit den Dips servieren..

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

Vegan gebacken und gratiniert

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=242>



Spendenaufruf:

Freien Waldorfschule

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

<https://www.waldorfschule-flensburg.de/>

<https://www.facebook.com/waldorfschuleflensburg>

Bank für Sozialwirtschaft

Kontoinhaber: Bund der Freien Waldorfschulen

Kontonr.: 77 205 00

BLZ: 601 205 00

IBAN: DE 13 601 205 000 007 720 500

BIC: BFS WDE 33 STG

Verwendungszweck bitte angeben

### Zwischendurch: ein Gebet!

Psalm des Tages (mit Unterstützung durch die Abtei Kornelimünster)  
Angeregt wurde ich zu diesem Schritt durch einen Klosterbesuch  
der <https://abtei-kornelimuenster.de/>

Sure 85: al-Burug (Die Türme)

Im Namen Allahs,  
des Allerbarmers, des Barmherzigen

Beim Himmel mit den Türmen  
und dem versprochenen Tag  
und dem Zeugen und dem Bezeugten!  
Tod (sei) geweiht den Leuten des Grabens,  
des Feuers mit dem (vielen) Brennstoff,

als sie daran saßen  
und Zeugen dessen waren, was sie den Gläubigen antaten.  
Und sie grollten ihnen nur, daß sie an Allah glaubten, den Allmächtigen und Lobenswürdigen,  
Dem die Herrschaft der Himmel und der Erde gehört. Und Allah ist über alles Zeuge.  
Gewiß, diejenigen, die die gläubigen Männer und die gläubigen Frauen in Versuchung bringen  
und hierauf nicht in Reue umkehren, für sie wird es die Strafe der Hölle geben, und für sie  
wird es die Strafe des Brennens geben.

Gewiß, diejenigen, die glauben und rechtschaffene Werke tun, für sie wird es Gärten geben,  
durchteilt von Bächen; das ist der große Erfolg.  
Das Zupacken deines Herrn ist wahrlich hart.  
Gewiß, Er macht den Anfang und läßt wiederkehren.  
Und Er ist der Allvergebende und Liebevolle,  
der Herr des Thrones, der Ruhmvolle.

(Er) tut alles, was Er will.  
Ist zu dir die Geschichte der Heerscharen gekommen,  
Fir'auns und der Tamud?  
Aber nein! Diejenigen, die ungläubig sind, sind dem Leugnen (der Botschaft) verhaftet.  
Doch Allah ist hinter ihnen her, (sie) umfassend.

Nein! Vielmehr ist es ein ruhmvoller Qur'an  
auf einer wohlbehüteten Tafel.

## Rezepte aus Hamburg:

Rezepte aus Hamburg:

Heiße Apfel-Bananen-Kokos-Mandelspeise

Menge: 4 Portionen

20 Gramm Butter, zum Braten, 2 große Äpfel (Golden Delicious)  
1 Bananen, 1 Esslöffel Apfelsaft (bevorzugt naturtrüb)  
20 Gramm Marzipanrohmasse, Sonnenblumenöl  
1 1/2 Esslöffel Kokosraspel, 1 1/2 Esslöffel Mandeln, gemahlene  
1 Teelöffel Honig (Eichenhonig), möglichst kräftiger  
1 Teelöffel Rohrzucker, nach Belieben Zimtpulver  
nach Belieben Vanille

Erst die Äpfel je nach Geschmack geschält oder ungeschält in etwa 2 Zentimeter große Stückchen schneiden, die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nun in einer Pfanne die Butter zerlassen und das Obst hineingeben. Bei mittlerer Hitze (E-Herd: Stufe 2-3) anbraten lassen und häufig umrühren. Wenn es anfängt, Farbe zu bekommen beziehungsweise am Pfannenboden kleben bleibt, mit Apfelsaft ablöschen. Ist der Saft aufgesogen, kann das Marzipan problemlos zur Fruchtmasse gegeben werden.

Danach mit Öl übergießen und mit Kokosraspeln und Mandeln bestreuen. Wenn die Kokosraspeln bräunen, mit etwas Honig beträufeln und anschließend den Zucker über die fertige Speise rieseln lassen.

Bitte noch warm auf Schälchen verteilen und nach Belieben mit zum Beispiel Zimt und/oder Vanille würzen.

Dazu passt gut frischer Quark oder Schlagsahne.

Rezepte aus Hamburg:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=12>

### Unser Musiktipp:

JBO: Mach noch eins auf

[https://www.youtube.com/watch?v=3ScxWemM-FU&list=RD3ScxWemM-FU&start\\_radio=1&t=1](https://www.youtube.com/watch?v=3ScxWemM-FU&list=RD3ScxWemM-FU&start_radio=1&t=1)

Die Toten Hosen // Bayern

<https://www.youtube.com/watch?v=6LHGY33cFiE&list=RD3ScxWemM-FU&index=4>

Doro Pesch - Alles ist gut

<https://youtu.be/WQsmP3O6ngs>

## Witze von Witzeschmiede.de

Politisch korrekte, brennende Augen

Ein - wie es politisch korrekt so schön heißt - 'Mann' kommt zum Arzt: „Herr Doktor, mir brennen immer so die Augen, wenn ich Sex habe.“ Sagt der Doktor: „Ach, das ist völlig normal, das kommt vom Pfefferspray.“

Der Fahrkartenkauf

In der Schweiz. Frage an den Schaffner: „Wo kann ich hier eine Fahrkarte kaufen?“ - „Das heißt hier nicht Fahrkarte, sondern Billett!“ - „Na gut, wo kann ich ein Billett kaufen?“ - „Am Fahrkartenschalter...“

Gott und die Juristen

Was ist der Unterschied zwischen einem Juristen und Gott? - Gott denkt nicht, er sei ein Jurist.

Fußballzitat #6: Thomas Hässler

„Wir wollten in Bremen kein Gegentor kassieren. Das hat auch bis zum Gegentor ganz gut geklappt.“

Nebenbei bedanken wir uns bei unseren Partnern!

Wir empfehlen:

kind.com

kmdd.de

kochjournal.at

Die Facebookgruppe FOOD-PORNERS

<https://www.facebook.com/groups/785026875165703/>

Laut-radio.de

Animalequality.de

erichserbe.de

f1-gaming-community.de

kochjournal.at

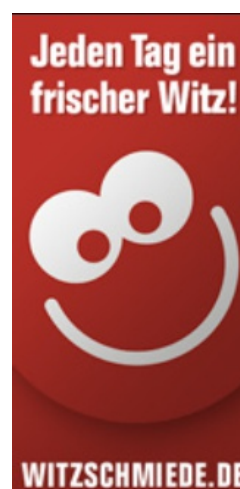
lecker-backen.de

lebensmittellexikon.de

zur-alten-post-ammeloe.de

radiorpm1.de

Witzschmiede.de



## Desserts aus Bremen

Bubber

Menge: 6 Portionen

1 Liter Milch  
4 Eier  
5 Esslöffel Zucker  
4 Esslöffel Mehl  
1 Paket Vanillezucker  
1 Prise Salz

Zuerst die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Dann die Milch aufkochen, die schaumig geschlagenen Eier mit dem Mehl und ein wenig Milch verrühren und unter ständigem Rühren zur restlichen Milch geben. Das alles einmal aufkochen lassen und in eine Schale füllen.

Alternativ können Sie die Eier auch trennen, das Eigelb wie oben beschrieben nutzen, das Eiweiß steif schlagen und dann am Ende unter die Masse heben.

Dazu schmeckt eine Fruchtsoße oder ein Kompott sehr gut.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

Desserts aus Bremen:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=169>

**Wir empfehlen:**



<https://zur-alten-post-ammeloe.de>



## Auszug aus unserem Lebensmittel-Lexikon

### Aal

Schlangenförmiger Wanderfisch und nachtaktiver Raubfisch.

Größe: weibliche Tiere bis etwa 1 Meter, Maximal 1,50 Meter, männliche Tiere bis zu 60 Zentimeter lang.

Sie können bis zu 6 Kilogramm wiegen. Alle Aale, egal wo auf dieser Welt sie gefangen werden, stammen aus der Sargassosee im Nordatlantik. Von dort schwimmen die Jungtiere als Glasaale (etwa 3 Jahre alt) an den europäischen Küsten entlang flussaufwärts in die Binnengewässer, wo sie bis zur Geschlechtsreife etwa 7-10 Jahre leben. Zum Ablachen wandern sie als Blankaale in das Laichgebiet zurück, wo sie nach dem Ablachen sterben. Während dieser beiden Wanderungen wandern sie sogar über feuchtes Land, um in abgeschlossene Gewässer zu gelangen beziehungsweise diese wieder zu verlassen zu können! Das Fleisch ist aromatisch, fein, fest, grätenarm und hat einen Proteinanteil von etwa 15 % und einen Fettanteil von etwa 24 %. Der Europäische Aal ist eine vom Aussterben bedrohte Art der Aale und in ganz Europa, Kleinasien und Nordafrika beheimatet.

Zubereitung: Räucheraal (ganz oder portioniert), Aalsuppe, Fischragout; gedünstet, gegrillt, meist geräuchert, pochiert oder in Geleerzeugnissen,

### Achtung:

Aalblut enthält ein Nervengift, das nicht mit Schleimhäuten und Augen in Berührung kommen sollte. Durch das Braten, Kochen oder Räuchern wird es jedoch neutralisiert. Die letzten 2 bis 3 Zentimeter zum Schwanzende hin sollten vor der Zubereitung entfernt werden um die Innereien, die den Geschmack des Aales verderben würden, restlos zu entfernen.

### Aalquappe

Aalrutte, Quappe, Trüsche (Raubfisch, schellfischartig). Die Süßwasserfische sind vom Aussterben bedroht. Größe: von zu 50 Zentimeter bis maximal 80 Zentimeter. Er wiegt etwa 500 Gramm bis zu mehrere Kilogramm.

Vorkommen: Große Flüsse, kühlere Gebirgsgewässer und Seen Europas, Sibiriens und Nordamerikas.

Das Fleisch ist sehr schmackhaft, zart und weiß.

Zubereitung: Braten, grillen, pochieren oder dünsten. Kurze Garzeiten!

Achtung: Die übergroße Leber gilt als Delikatesse, sollte aber, da sie häufig von Parasiten befallen ist, gut durchgegart werden.

### kostenloses Lebensmittellexikon

Wir von Köche-Nord.de haben jetzt ein kostenloses Lebensmittellexikon.  
mit mehr als 1523 Einträgen online gestellt.

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

## So backt Großburgwedel: (Niedersachsen)

### Himbeer-Kuchen

Menge 1 Blech

4 Eier  
 4 Esslöffel heißes Wasser  
 175 Gramm Zucker  
 1 Päckchen Vanillezucker  
 150 Gramm Mehl  
 50 Gramm Speisestärke  
 2 Teelöffel Backpulver  
 3 Pakete Rote Grütze Himbeere  
 300 Gramm Himbeeren (TK)  
 1 Liter Wasser  
 600 Gramm Sahne  
 3 Päckchen Sahnesteif  
 7 Blätter Gelatine  
 1 Pakete Kekse (Butterkekse)  
 nach Belieben Puderzucker  
 nach Belieben Zitronensaft

Den Backofen auf  
 200 Grad Celsius vorheizen



Dieses erprobte Backbuch hat Köche-Nord.de mit Erlaubnis von Werkstattleiter Oliver Paasch aus der Pestalozzi Werkstatt Großburgwedel beschrieben. Wenn diese Backrezepte Ihnen gefallen wäre die Pestalozzi Werkstatt Großburgwedel Ihnen sicher dankbar für eine kleine Spende :-). Bitte überweisen Sie Ihre Spende auf das Spendenkonto:  
 Bank für Sozialwirtschaft , IBAN: DE54 2512 0510 0001 4954 00 BIC: BFSWDE33HAN

Für den Teig 4 Eier mit 4 Esslöffel Wasser etwa 1 Minute schaumig schlagen. Den Zucker und den Vanillezucker unterrühren und etwa 3 Minuten weiter schlagen. Speisestärke, Mehl und das Backpulver mischen, auf die Eiercreme sieben und dann unterheben. Den Teig dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.

Das Kuchen-Blech nun 15 Minuten bei 200 Grad C backen.

Den Belag stellen Sie mit Rote Grütze (1 Liter Wasser, nach Packungsanweisung) her. Die Himbeeren geben Sie in die heiße Masse. 7 Blätter Gelatine nach Packungsanweisung auflösen und unter die warme Grütze heben. Diese Masse danach auf dem Biskuitboden verteilen und abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und auf dem Kuchen gleichmäßig verstreichen. Anschließend mit den Butterkekse belegen.

Aus dem Puderzucker und Zitronensaft kann man nach Bedarf eine Glasur herstellen und diese dann auf die Kekse geben.

p.s. Wir haben das Rezept ohne Kekse gebacken, waren ausverkauft.

Netzfund:

## Straßenkinder "Tante E." Leipzig

Auf eine private Initiative engagierter Bürger und Unternehmen hin wurde der Verein Straßenkinder „Tante E.“ (Leipzig) im Jahre 2003 gegründet. Dieser Verein unterstützt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die in Obdachlosigkeit leben bzw. von Obdachlosigkeit bedroht sind.

Mit Ihrer Hilfe möchten sie diesen Kids von ihrem perspektivlosen Lebensweg zurück in die Normalität verhelfen und ein weiteres „Abrutschen“ verhindern.

<http://www.strassenkinder-leipzig.de/>

Spendenkonto:

Kontonummer: 1100 8833 00

BLZ: 860 555 92

IBAN: DE15 860 555 92 1100 8833 00

BIC: WELADE8LXXX



---

### Übrigens:

Dieses Magazin wurde mit Scribus (einer kostenlosen Software mit der Sie Zeitungen gestalten können) gestaltet! Wir haben das Magazin nach der Anleitung unter <https://dienonprofitkiste.de/einstieg-in-scribus/> gemacht, es ist noch nicht ganz perfekt, aber wir arbeiten daran. Außerdem hat uns <https://www.pfarrbriefservice.de> bei unserem kostenlosem Magazin angeregt. Bei Pfarrbriefservice.de können Sie kostenlose Scribus-Vorlagen downloaden !

Außerdem:

Unser Newsletter (Gemeidbrief von Köche-Nord.de) erscheint monatlich und enthält die Zutaten der Saison sowie passende Rezeptideen.

<https://cutt.ly/vwVICOW>

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



Geben Sie Ihr Feedback, Anregungen und Kritiken bitte im Forum unter SmallTalk ein !

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=56>

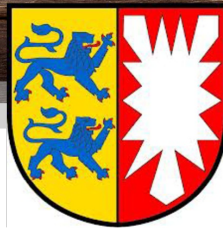
**KÖCHE-NORD.de**

Traditionelle und moderne Rezepte aus Nord-Deutschland



Auf 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. 35.000 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.



Erforschen sie Rezepte über kulinarische Spezialitäten aus Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern:

Rezepte Beilagen  
Brot backen Rezepte  
60 Aufstriche  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Geflügelgerichte

470 alkoholfreie Getränke  
Getränke  
Gewürze  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kuchen, Gebäck, Pralinen

Käsegerichte  
Marmeladen  
Mehlspeisen, Nudeln  
Reisgerichte  
Pasteten, Terrinen

Pilze Rezepte Special Pilzrezepte  
Salate  
Saucen, Marinaden  
70 Müsli's  
Vegane Rezepte von animaleEQUALITY

Vegetarisches  
Vollwertküche  
Vorspeisen, Suppen  
Die geheimen Mc Donalds Rezepte  
BURGER KING Rezepte

Chia Samen Rezepte  
Fitness-Rezepte  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chinesische Rezepte



Ihr  
Marcus Petersen-Clausen

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

<https://koeche-nord.de>

