

**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.

Dieses Magazin hat übrigens 14 Seiten (2 Seiten Kreuzworträtsel sind auch dabei) !



Ihr Marcus Petersen-Clausen

Inhaltsverzeichnis

- Seite 2 - Kochrezepte aus Angeln: Suppen
- Seite 3 - Kochrezepte aus SH: Fleisch...
- Seite 4 - Desserts und Nachspeisen
- Seite 5 - Getränke
- Seite 6 - Zwischendurch: ein Gebet !
- Seite 7 - Flammkuchen
- Seite 8 - Witze von Witzeschmiede.de
- Seite 9 - Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon
- Seite 10 - So backt Großburgwedel
- Seite 11 - Kreuzworträtsel für Köche
- Seite 12 - Kreuzworträtsel Lösung
- Seite 13 - Netzfund
- Seite 14 – Köche-Nord.de-Flyer



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 1796 162 178

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

(c) 2025 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2025 Köche-Nord.de

Kochrezepte aus Angeln: Suppen

Süßkartoffelsuppe (mit Bild)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Bataten (Süßkartoffeln), zerkleinert
20 Gramm Ingwer, gehackt
1 Zwiebel, gehackt
1 Schuss Pflanzenöl
1 Teelöffel Cayennepfeffer
1 Teelöffel, gehäuft Kreuzkümmel
1 Teelöffel, gehäuft Kurkuma
500 ml Gemüsebrühe
6 Esslöffel Orangensaft
4 Esslöffel Milch
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Koriandergrün



Das Pflanzenöl in einer Pfanne (oder besser im Wok) erhitzen, den Ingwer und die abgezogene und gehackte Zwiebel zugeben und alles etwa 1 Minute anschwitzen. Dann den Cayennepfeffer, das Cumin und die Kurkuma zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Mit 3 Esslöffel Orangensaft ablöschen und kurz köcheln lassen. Die Süßkartoffelstückchen unterrühren und die Gemüsebrühe zugeben. Das Ganze muss jetzt etwa 20 Minuten garen.

Zum Schluss den Rest Orangensaft und die Milch dazu geben. Die Suppe noch mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und eventuell pürieren.

Unsere Tipps:

Als Suppeneinlage empfehlen wir unsere Chorizo – feurige spanische Würste (VEGAN) die Sie unter folgendem Link

finden: <https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=260&t=90834&p=96442#p96442>

Als Beilage reichen wir immer zwei Scheiben Baguette.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Kochrezepte aus Schleswig-Holstein Fleisch, Wild und Geflügel

Geltinger Herren-Gulasch (aus dem Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 5 Portionen

500 Gramm Rinderfilet
500 Gramm Schweinebauch
3 Esslöffel Speiseöl
4 kleine Zwiebeln
1 1/2 Liter Rinderbrühe
etwas Salz
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Paprika-Pulver, rosenscharf
1 Glas Tomaten-Paprika (mit Flüssigkeit)
1 Glas Silber-Zwiebeln (mit Flüssigkeit)
1 große Dose Erbsen (ohne Flüssigkeit)
1 große Dose Bohnen (ohne Flüssigkeit)
1/2 Esslöffel Bohnenkraut

Zum Garnieren:

1 Stange Porree (Lauch, in Ringen)

Das Rinderfilet und den Schweinebauch in kleine Würfel schneiden und in heißem Speiseöl anbraten. Die Zwiebeln zugeben und mit andünsten. Mit der Brühe angießen und alles zusammen etwa 15 Minuten kochen lassen. Danach alles mit Pfeffer, Salz und Paprika-Pulver abschmecken.

Die Gläser Tomaten-Paprika und Silberzwiebeln mit der Flüssigkeit sowie die Dosen Erbsen und Bohnen (ohne Flüssigkeit) zugeben. Das Bohnenkraut ebenfalls unterrühren und das Gericht noch einmal auf mittlerer Hitze erhitzen.

Zum Anrichten das Gulasch in Terrinen verteilen und mit dünnen Porree-Ringen überstreuen.

Als Beilage können Sie Vollkornbrot mit Butter reichen.

Desserts, Nachspeisen

Himbeer-Tiramisu (mit Bild)

Menge: 10 Portionen

3 Becher Schmand
500 Gramm Quark
80 Gramm Zucker
400 Gramm Himbeeren (tiefgefroren)
2 Päckchen Vanillezucker
100 Gramm Schokoladenraspel
300 Gramm Löffelbiskuits
2 Zitronen (den Saft davon)
1/8 Liter Saft (Kirschsaff)

Den Quark, den Schmand, den Zitronensaft, den Zucker und den Vanillezucker vermischen. Die Löffelbiskuite in eine Auflaufform geben und mit etwas Kirschsaff beträufeln. Die Quarkmasse auf die Biskuite verteilen, die Himbeeren auf die Quarkmasse legen und zum Schluss mit Schokostreuseln überstreuen. So 2-3 Schichten aufbauen.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel



Getränke

Alt-Aztektischer Kakao

Menge: etwa 5 Tassen

3/4 Liter Wasser

1 lange Stange Vanille

(etwa 8 Zentimeter, längs halbiert)

2-3 große grüne Chilischoten,
entkernt und in Stücke geschnitten

125 Gramm dunkles Kakaopulver

2 Esslöffel Bienenhonig

Dieses Rezept lässt sich bis ins 15. Jahrhundert zurückverfolgen und ist mexikanischen Ursprungs:

Das Wasser mit der Vanille und Chilistücken 10-15 Minuten köcheln lassen. Den Kakao mit etwas Wasser anrühren und zu den Chilistücken und der Vanille geben. Aufkochen lassen. Die Vanille herausnehmen und das Getränk mit dem Mixstab so fein pürieren, dass von den Chilistückchen nichts mehr zu spüren ist.

Anschließend den Honig einquirlen. Das Kakao-Getränk soll obenauf eine Schaumkrone haben.

Nach dem Genuss dieses Getränkes soll man (Mann?) sich auch nach einem sehr anstrengenden Tag wieder belebt fühlen.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Kochzeit 15 Minuten

Unser Musiktipp:

Feine Sahne Fischfilet - Komplette im Arsch

<https://youtu.be/3-Oe1XzxCw8>

Die Prinzen - Be cool speak Deutsch

<https://youtu.be/3-w0-lZldWA>

An de Eck steht 'n Jung mit'n Tüdelband - Flensburg -
Cover Julie Olsen

<https://youtu.be/hlth5Xvw9j8>

Zwischendurch: ein Gebet !

Das Apostolische Glaubensbekenntnis

Ich glaube an Gott, den Vater,
den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde,
und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn,
empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria,
gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben,
hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten,
aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters;
von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten.
Ich glaube an den Heiligen Geist,
die heilige katholische Kirche, Gemeinschaft der Heiligen und Seligen,
Vergebung der Sünden,
Auferstehung der Toten
und das ewige Leben.
Amen.



Zu diesem Schritt wurde ich durch einen Klosterbesuch in der Abtei-kornelimuenster.de angeregt.

Der Friede sei mit Ihnen
Ihr Marcus Petersen-Clausen
<http://www.köche-nord.de>

Flammkuchen

Flammkuchen mit Zwiebeln, Bacon und Creme fraiche (MIT BILD)

Menge: 2 Portionen
230 Gramm Mehl (Typ 550)
1 Eigelb (Größe M)
½ Teelöffel Jodsalz
3 Esslöffel Olivenöl
300 Gramm Zwiebeln, blanchiert
125 Gramm Bacon
100 Gramm Crème fraîche
100 Milliliter Wasser
5 Scheiben Käse
(oder 150 Gramm geriebenen Käse)



Außerdem:
etwas Klarsichtfolie

Verkneten Sie das Mehl, zwei Esslöffel Olivenöl, das Eigelb, das Jodsalz und etwa 100 Milliliter Wasser zu einem glatten Teig und formen Sie ihn zu einer Kugel. Diese Teig-Kugel reiben Sie dann mit dem noch verbliebenen Esslöffel Öl ein. Danach wickeln Sie die Teig-Kugel in die Folie ein und lassen sie nach Möglichkeit mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Nach der Ruhezeit halbieren Sie die Kugel und rollen die beiden Hälften bitte zu einem dünnen runden Teig aus.

Nun verstreichen Sie die Creme fraîche auf die beiden Kreise. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Ringe und braten sie kurz in etwas heißem Speiseöl in einer Pfanne an (oder blanchieren). Dann belegen sie die Teige mit den Zwiebeln, dem Bacon (am besten schneide Sie den Bacon vorher auch in Streifen oder Würfel) und dem Käse.

Jetzt backen Sie den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad Celsius (Umluft) oder bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 Minuten.

Wir empfehlen zu diesem Gericht ein Glas Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft).

Witze von Wirtzeschmiede.de

Fußballtrainer zum Spieler: "Sie sind so engagiert. Mit ihrer breiten Brust sind sie genau der Richtige für unser Team." - "Ist es nicht wichtig, dass ich auch gut spielen kann?" - "Nein Hauptsache, die Werbefläche ist groß genug!"

Der Fußballer fragt den Schiedsrichter: "Wie heißt denn Ihr Hund?" - "Ich habe keinen Hund!" - "Oh, das tut mir aber leid. Blind - und keinen Hund."

Nach einer peinlichen 5:0-Auswärtsniederlage gegen die Bayern beschließt Jan Koller, sich zu verkleiden, um am Flughafen nicht erkannt zu werden. Mit Perücke, Bart und Sonnenbrille spaziert er durch die Abfertigungshalle. Da spricht ihn eine alte Dame an: "Hallo Jan!" Der völlig verblüffte Koller fragt: "Mein Gott, wie haben Sie mich erkannt?" - "Pssst, nicht so laut. Ich bin`s, der Rosicky."

Welches ist der höchste Berg der Welt? Der Bökelberg. Borussia Mönchengladbach brauchte ein Jahr, um abzustiegen.

Wie die Fifa mitteilte, wurden alle Schiedsrichter nochmals darauf hingewiesen, dass Sich-in-die-eigene-Hose-Greifen mit sofortigem Platzverweis wegen absichtlichen Handspiels zu bestrafen ist.

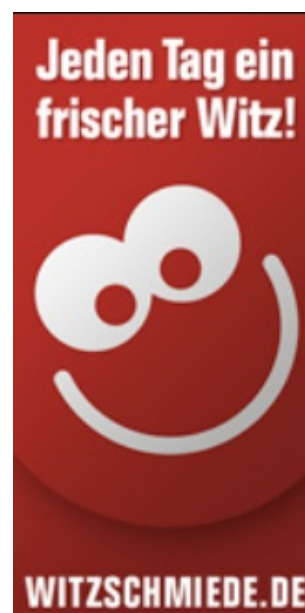
Unterhalten sich 2 Fans des 1. FC Köln: "Mein Hund kann Kunststücke: Jedes Mal, wenn der FC ein Tor kassiert, macht mein Hund einen Salto." - "Ist ja unglaublich! Vorwärts oder rückwärts?" - "Je nachdem, wo ich ihn treffe..."

Präsident zum Trainer: "Wie war denn der neue Spieler beim Probetraining?" - "Dem gelang ein Sonntagsschuss nach dem anderen." - "Und warum haben Sie ihn wieder weggeschickt?" - "Wir spielen doch immer samstags!"

Jogi Löw zu Mario Götze auf dem Trainingsplatz: "Mario, wann sehe ich endlich wieder einmal etwas von Dir?" - "Morgen Abend um 19.55 Uhr im Werbefernsehen!"

In die Siegesfeier des Fußballvereins platzt der Masseur mit der Nachricht: "Unser Mittelstürmer ist soeben Vater von Zwillingen geworden." Der Mannschaftskapitän ruft stolz aus: "Donnerwetter! Da ist ihm ja ein schöner Doppelpass gelungen." In diesem Augenblick kommt der Trainer in die Kabine: "Moment! Vergessen wir nicht die exzellente Vorarbeit von unserem Libero!"

"Das Fußballspiel war klasse!" erzählt die 16jährige Moni der Mutter. "Ich war mit 10.000 Männern allein im Stadion und dann fiel das Flutlicht aus!"



Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon

Aalblut

Im Aalblut sind leider giftige Eiweiße (Ichtyotoxine) die blutersetzende (hämolytischer) Wirkung haben. die bei Säugetieren und Menschen zu Muskelkrämpfen, beschleunigter Atmung und Herzschlag führen. Um ein 5 Kilogramm Kaninchen zu töten reichen 0,5 ml Aalblut (Injektion) aus. Vielen Anglern ist leider nicht bewusst, dass Aalblut zu lange andauernden Entzündungen führt, wenn es an die Schleimhäute gelangt. Der Genuss von rohem Aalblut führt auch zu schwerem Brechdurchfall. Wenn Aalblut in offene Wunden gerät führt es übrigens auch zu örtlichen Lähmungen.

Deshalb ist beim Schlachten von Aalen natürlich behutsam vorzugehen! Bei der Zubereitung der Aale ist auch auf eine Mindesttemperatur von 70 °C zu achten. Die giftigen Bestandteile des Aalblutes werden bei einer Erhitzung (zum Beispiel durch Braten oder Räuchern) zerstört. Außerdem sollte auf eine gründliche Reinigung der ausgenommenen Aale geachtet werden. Insbesondere sollte auch der Blutfaden entfernt werden, was leider allzu oft vergessen wird.

Agavendicksaft

Der Agavendicksaft ist ein natürliches Süßungsmittel. Agavensaft ist reich an Inulin, einem Polysaccharid, es besteht aus durchschnittlich 9 Fructose- und 1 Glucoseeinheit. Durch das Erhitzen beim Eindampfen entsteht ein hochkonzentrierter Fructosesirup.

Alchermes

Der Alchermes ist ein italienischer Likör. Neben etwa 25 Prozent Alkohol enthält er außerdem Zucker, Zimt, Gewürznelken, Kardamom, Vanille, Rosenwasser und auch den Farbstoff Kermes. Durch den Farbstoff Kermes erhält das Getränk eine charakteristische rote Farbe, so dass es auch zum Färben von Speisen, wie zum Beispiel "Zuppa inglese" und "Crostata di ricotta" eingesetzt wird.

Der Name Alchermes geht auf den arabischen Begriff "al-qirmiz" zurück, was auf den Farbstoff Kermes hinweist. Der Ursprung des Likörs wird auf die Region Florenz, zur Zeit der Medici, zurückgeführt. In Frankreich ist der Alchermes unter der Bezeichnung "Liqueur de' Medici" bekannt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts kam Alchermes aus der Mode, wird aber heute noch von unterschiedlichen Herstellern angeboten. Eigentlich gehört Alchermes zu den ursprünglichen Zutaten von Zuppa Inglese, später wurde Alchermes dabei durch den heute üblichen Weinbrand ersetzt.

So backt Großburgwedel

Nusstorte (mit Bild)

Menge: 1 Torte

Biskuitteig

6 Eier

Die Eier trennen

6 Esslöffel Wasser

Das Eiweiß mit dem Wasser steif schlagen

300 Gramm Zucker

Den Zucker einrieseln lassen und das Eigelb unterheben

150 Gramm Mehl

150 Gramm Haselnüsse

2 Teelöffel Backpulver

Diese Zutaten unterrühre und den Teig dann in eine gefettete Springform füllen. Den Biskuitteig im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Celsius (Umluft) oder 155 Grad Celsius (Heißluft) etwa 30 Minuten backen. Danach den Teig abkühlen lassen und 2x durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring legen.

Füllung:

750 ml Sahne

Die Sahne steif schlagen und

6 Teelöffel Vanillezucker

6 Teelöffel Sahnesteif

Einrieseln lassen.

100 Gramm Haselnüsse

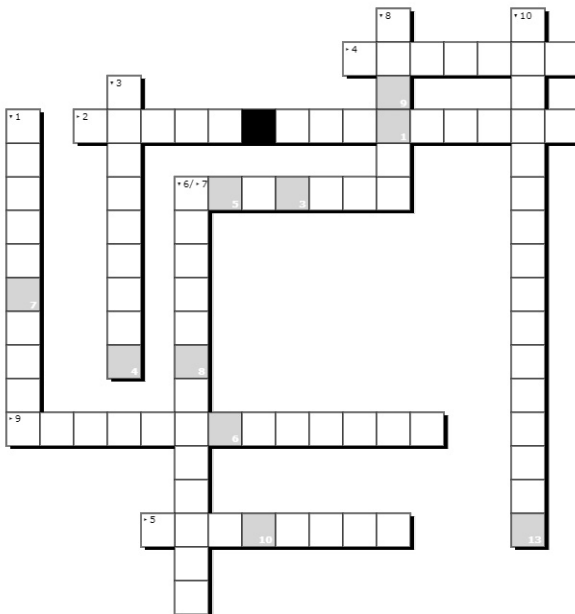
Die Haselnüsse unter die Sahne heben. Den Tortenboden mit je einem Teil bestreichen, die nächsten Böden darauflegen und ebenfalls bestreichen.

200 Gramm Marzipanrohmasse

Die Marzipanrohmasse zwischen Klarsichtfolie oder Backpapier mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Dann die Masse auf die Torte legen und mit Sahnetupfern, Nüssen oder Marzipankugeln dekorieren.



Kreuzworträtsel



1. Senf aus Feigen
2. Anderes Wort für Feingebäck
3. Sammelbezeichnung für hochwertige Seefische wie zum Beispiel Flunder, Heilbutt, Rotaugen, die Seezunge, Scholle oder der Steinbutt.
4. Anderes Wort für Renke
5. Was ist ein Niederwild oder Haarwildart. Erkennbar ist er am kräftigen Körperbau und an der braunen Fellfarbe. Die Jagdzeit beginnt im Oktober und endet im Januar.
6. Die Bezeichnung für in Teile zerlegte Tierkörper, zum Beispiel Lammkeule, Schnitzfleisch oder Schweinskotelett.
7. Diese Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze wird hauptsächlich im Mittelmeerraum und Vorderasien angebaut. Er verträgt sich gut mit saurem Obst und Stangensellerie.
8. Anderes Wort für Spanferkel
9. Ein bekannter Bitter ("Amaro") aus Italien, der in Mailand schon 1845 von der Italienerin Maria Scala, verheiratete Branca, als Magenmedizin hergestellt wurde. Er soll übrigens ein unter dem Namen Theriak hergestelltes Allheilmittel aus Venedig sein, dessen Rezeptur von den Brüdern Fernet gekauft und dann abgewandelt wurde.
10. Diese Bowle unterscheidet sich vom Punsch dadurch, dass der Zucker nicht unmittelbar hinzugefügt wird, sondern als Zuckerhut auf einer Zange über der heißen Flüssigkeit mit hochprozentigen Alkohol (zum Beispiel Rum) übergossen, angezündet wird und dann in sie tropft.

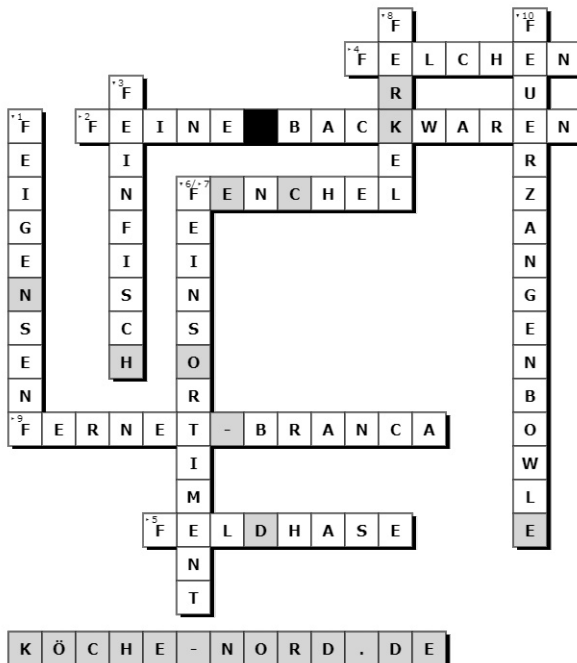
Ein Kreuzworträtsel für Köche
das wir mit Hilfe unseres kostenlosem
Lebensmittel Lexikon
(<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>)
gemacht und kostenlos für Sie bereit gestellt
haben !

Mfg Marcus Petersen-Clausen
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Kreuzworträtsel Lösung



1. Senf aus Feigen
2. Anderes Wort für Feingebäck
3. Sammelbezeichnung für hochwertige Seefische wie zum Beispiel Flunder, Heilbutt, Rotaugen, die Seezunge, Scholle oder der Steinbutt.
4. Anderes Wort für Renke
5. Was ist ein Niederwild oder Haarwildart. Erkennbar ist er am kräftigen Körperbau und an der braunen Fellfarbe. Die Jagdzeit beginnt im Oktober und endet im Januar.
6. Die Bezeichnung für in Teile zerlegte Tierkörper, zum Beispiel Lammkeule, Schnitzfleisch oder Schweinskotelett.
7. Diese Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze wird hauptsächlich im Mittelmeerraum und Vorderasien angebaut. Er verträgt sich gut mit saurem Obst und Stangensellerie.
8. Anderes Wort für Spanferkel
9. Ein bekannter Bitter ("Amaro") aus Italien, der in Mailand schon 1845 von der Italienerin Maria Scala, verheiratete Branca, als Magenmedizin hergestellt wurde. Er soll übrigens ein unter dem Namen Theriak hergestelltes Allheilmittel aus Venedig sein, dessen Rezeptur von den Brüdern Fernet gekauft und dann abgewandelt wurde.
10. Diese Bowle unterscheidet sich vom Punsch dadurch, dass der Zucker nicht unmittelbar hinzugefügt wird, sondern als Zuckerhut auf einer Zange über der heißen Flüssigkeit mit hochprozentigen Alkohol (zum Beispiel Rum) übergossen, angezündet wird und dann in sie tropft.

Ein Kreuzworträtsel für Köche
das wir mit Hilfe unseres kostenlosen
Lebensmittel Lexikon
(<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>)
gemacht und kostenlos für Sie bereit gestellt
haben !

Mfg Marcus Petersen-Clausen
von [Köche-Nord.de](https://www.koche-nord.de)

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Netzfund:

**Arbeiter Samarita Bund Deutschland
Spendenkonto Obdachlosenhilfe**

Volksbank Mittelhessen eG

IBAN: DE07 5139 0000 0060 8253 51

BIC: VBMHDE5FXXX

Der ASB ist eine in ganz Deutschland tätige Hilfs- und Wohlfahrtsorganisation.
Der ASB ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Der ASB hilft
schnell und ohne Umwege allen, die ihre Unterstützung benötigen.
Über 1,3 Millionen Menschen unterstützen mit ihrer Mitgliedschaft
den Arbeiter-Samariter-Bund.

<https://www.asb.de>

Offroadkidy.de

Bank: Sparkasse Schwarzwald-Baar

IBAN: DE44 6945 0065 0151 0621 73

BIC: SOLADES1VSS

<https://offroadkids.de/obdachlose-kinder/>

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 !

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



Außerdem:

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

<https://cutt.ly/vwVICOW>

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

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

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--koeche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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