

**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 - Salate
- Seite 3 - Geflügelgerichte
- Seite 4 - Desserts, Nachspeisene
- 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 kocht Hannover
- 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.

Salate

Taarstedter Bananen-Salat (Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 4 Portionen

4 geschälte Tomaten
4 Tomaten
4 gekochte Eier (Größe M)
20 gefüllte Oliven (anstatt Oliven eine Gewürzgurke)
1/2 Bund gehackte Petersilie (frisch und gewaschen)

Für das Dressing:

6 Esslöffel Speiseöl
1 Teelöffel Senf
2 Esslöffel Sahne
2 Esslöffel Tomatenketchup
1 Zitrone, den Saft davon
etwas Salz
1 Prise Zucker

Die Zutaten für den Salat in Scheiben schneiden und in einer Schüssel verrühren.
In einer weiteren Schüssel das Dressing zubereiten und alles über den Salat geben.
Die gehackte Petersilie zugeben, gut durchmengen und etwa 15 Minuten im
Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren den Salat eventuell noch mit Tomaten garnieren.

Geflügelgerichte

Bananen-Reis mit Geflügelleber

Menge: 6 bis 7 Portionen

600 ml Instant-Hühnerbrühe
1 Lorbeerblatt
250 Gramm Basmatireis
400 Gramm Geflügelleber
2 säuerliche Äpfel
3 Esslöffel Sojaöl
2 Teelöffel Currypulver
1 Teelöffel Paprika edelsüß
etwas Meersalz
1 Esslöffel Butter
2 kleine Bananen
50 Gramm geröstete Erdnusskerne
Zitronensaft

Hühnerbrühe mit dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen, Reis hineingeben, umrühren, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten quellen lassen.

Geflügelleber unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, eventuell von Sehnen und Fett befreien und in Stücke schneiden.

Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Hühnerleber-Stücken auf Metall-Spieße stecken (1 Spieß pro Person).

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden 8-10 Minuten braten. Currypulver mit Paprika vermengen, etwas davon über die Spieße streuen, kurze Zeit weiter-braten, die Spieße mit Salz bestreuen und warm stellen.

Butter in das Bratfett geben und erhitzen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit den Erdnusskernen in das Bratfett geben und darin anbraten. Die restliche Gewürzmischung und den Reis hinzufügen, locker unterheben und mit-erhitzen. Mit Zitronensaft abschmecken, die Spieße auf dem Reis anrichten und sofort servieren.

Desserts, Nachspeisen

Mokka-Schokofondue

Menge: 1 Portion

170 Milliliter Kondensmilch
200 Gramm in Stücke gebrochene, dunkle Schokolade
1 Netscape Dolce Gusto Espresso
1 Esslöffel Kaffeelikör,
Erdbeeren,
Bananenstücke,
Orangenspalten,
1 Fondue-Topf

Zunächst die Kondensmilch bei milder Hitze in einem Kochtopf erhitzen. Die Schokoladenstücke hinzufügen und unter ständigem Rühren langsam schmelzen. Als nächstes wird der frisch zubereitete Espresso und der Kaffeelikör unter die Schokoladenmasse gemischt. Zum Schluss gibt man die Flüssigkeit in den Fondue-Topf und serviert das Mokka-Schokofondue mit den Früchten.

Getränke

American Beauty

Menge: 1 Drink

2 cl Cognac/Brandy
1 cl Vermouth Rosso
1 cl Vermouth Dry
2 cl Orangensaft
1/2 cl Creme de Menthe, weiß
etwas Portwein

Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In einen mit Eis gefüllten Tumbler geben. Etwas Portwein darüber gießen.

Grüner Flip - Smaragddrink- (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Kiwis
3 Esslöffel Waldmeister-Sirup
Den Saft einer Limette
2 Esslöffel Puderzucker
Tonic Water

Zunächst von einer Kiwi 4 gleich große Scheiben abschneiden und als Garnitur zur Seite legen. Die restlichen Kiwis schälen und pürieren. Den Waldmeister-Sirup und den Puderzucker zugeben und gut unterrühren.

Den Grünen Flip in 4 Gläser verteilen und mit Tonic Water auffüllen.

Zum Schluss werden die Glasränder mit den beiseitegelegten Kiwischeiben ausgarniert.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Unser Musiktipp:

Farin Urlaub - Lieber Staat
<https://youtu.be/1MFbek8fAkA>

Wizo-Ich bin Punk und ich bin frei
<https://youtu.be/wzw-Q00hU1A>

Super Weiche Flensburg 08 - Pascal und die Weiche
Flensburg 08-Fans
<https://youtu.be/wlCWWhAYcHBc>

Zwischendurch: ein Gebet !

Harren auf Gott, der da hilft

O Gott, gib mir das Recht
und verteidige mich gegen meine Gegner, die keine Güte kennen!
Befreie mich von diesen Betrügern und Lügnern!
Du bist doch mein Retter, warum lässt du mich jetzt fallen?
Warum muss ich unter der Gewalt meiner Feinde leiden?
Bitte gib mir Dein Licht und Deine Wahrheit!
Sie sollen mich zurückführen zu dem heiligen Berg,
zu Deinem Ort, wo Du wohnst!

An deinem Altar will ich Dich preisen,
will mich über Dich freuen und Dir beten.
Dankbar spiele ich Dir auf der Laute, Dir o meinem Gott!
Warum nur bin ich so verzweifelt?
Warum ist meine Seele so traurig?
Auf Gott will ich hoffen, denn ich weiß:
Ich werde Ihn wieder preisen und Ihm danken.
Er ist mein Gott, er wird mir wieder beistehen!

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.koeche-nord.de>



Flammkuchen

Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten

Menge: 2 Portionen

4 Tortillas (Wraps)
1 Becher saure Sahne
100 Gramm Kochschinken oder Speck, gewürfelt
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
75 Gramm Käse, gerieben
etwas Jodsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor. Dann verrühren Sie die Saure Sahne, den Speck oder den Schinken, die abgezogenen und in Würfel geschnittenen Zwiebeln sowie den Käse in einer Schüssel und würzen das Ganze mit Jodsalz und Pfeffer.

Anschließend streichen Sie die Masse auf die Tortillas und backen den Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 10 Minuten

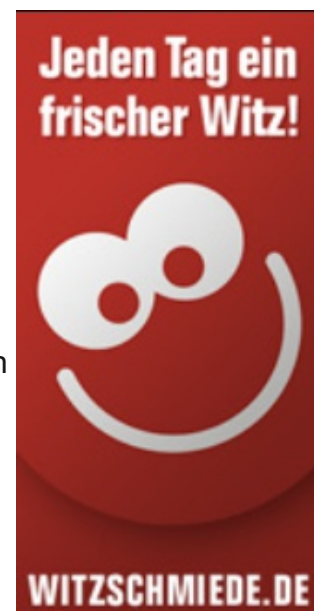
Witze von Wirtzeschmiede.de

Drei Männer kommen in den Himmel. Am Tor fragt Petrus den ersten: "Für welche Mannschaft hast du im Fußball immer die Daumen gedrückt?" - "Ich war immer ein Fan der Bayern!" sagt der Mann. "Das muss bestraft werden: 20 Schläge auf den Rücken! Aber du hast einen Wunsch frei!" sagt Petrus. Der Bayernfan wünscht sich, dass man ihm ein Kissen auf den Rücken bindet, um die Schläge zu dämpfen. Nach den 20 Schlägen ist das Kissen zerfetzt und der Rücken grün und blau. Den zweiten Mann fragt Petrus ebenfalls nach seinem Lieblingsclub. Der Mann war immer Fan von Schalke 04 gewesen. Dies wird von Petrus mit 40 Schlägen auf den Rücken bestraft. Der Mann hat aber auch einen Wunsch frei und bittet um zwei Kissen auf dem Rücken. Nach den 40 Schlägen ist aber auch der Rücken des Schalkers grün und blau, da beide Kissen den Schlägen nicht standhalten konnten. Der dritte Mann gibt an, ein Borussia Dortmund Fan gewesen zu sein. Petrus ist erfreut und gewährt dem Borussen zwei Wünsche, ohne dass er weitere Strafen befürchten muss. Der Mann bittet um 60 Schläge auf den Rücken. Darauf Petrus erstaunt: "Was!? Wer wünscht sich denn sowas? Aber wie du willst! Und dein zweiter Wunsch?" Der Borusse: "Bindet mir anstelle von Kissen den Schalke auf den Rücken!"

Woran erkennt man, dass sein Lieblingsschiedsrichter Mitglied der Wettmafia ist? - Er spricht mit kroatischem Akzent, an der Anzeigetafel im Stadion erscheinen statt der Spielstände Wettquoten oder die Spieler bekommen bei einem Foul statt einer gelben Karte einen 500 Euro-Schein gezeigt. Aber was ist das sicherste Mittel zur Identifikation eines Schiedsrichters, der von der Wettmafia geschmiert wird ist? - Wenn Hansa Rostock ein Heimspiel gewinnt!

Warum steht die Türkische Nationalmannschaft bei Spielende nie mit elf Mann auf dem Platz? - Immer wenn Sie eine Ecke kriegen, wird ein Dönerstand aufgemacht!

Was macht ein Holländer, nachdem die Niederlande die Fußballweltmeisterschaft gewonnen hat? Er macht die PlayStation aus und geht ins Bett!



Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon

Anisette

Unter Anisette versteht man, vor allem in Frankreich, Gewürzliköre mit Anisaroma, die einen Alkoholgehalt von 25 bis 40 Prozent Vol. haben. Die Liköre sind süßer als die meisten Schnäpse mit Anis-Geschmack (wie zum Beispiel auch Pastis), meistens wasserklar und werden zum einen als Aperitif aber auch als Digestif getrunken.

Eine sehr bekannte Marke in Frankreich ist zum Beispiel auch der Marie Brizard mit einem Alkoholgehalt von 25 Prozent Vol.

Artischocke

Die Artischocke ist eine distelartige, kräftige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Die Sortengruppe der Artischocken wird wegen ihrer essbaren knospigen Blütenstände gerne angebaut und dann als Blütengemüse verzehrt. Ebenfalls zu *Cynara cardunculus* zählt das Blattgemüse Cardy.

Die Artischocke wurde schon zur Arzneipflanze des Jahres 2003 gekürt.

Bei großen Artischocken sind natürlich auch die unteren fleischigen Teile der Hüllblätter und die Blütenböden (eigentlich auch Korbböden; das Artischockenherz) essbar. Die unter den Blättern liegenden Härchen, das so genannte „Heu“ (das sind die nicht geöffneten Blüten), sind leider nicht zum Verzehr geeignet. Kleinere Artischockensorten, die außerdem früh geerntet werden (wie es zum Beispiel auch auf der Gemüseinsel Vignole in der Lagune von Venedig üblich ist), können im Ganzen verzehrt werden, darunter auch die mit dem Siegel der geschützten geografischen Angabe (g. g. A.) versehene, dornenlose Römische Artischocke (*carciofo romanesco*). Die ganzen Blütenköpfe werden dann gebraten, gekocht oder auch frittiert. Der feine Geschmack der ungewürzten gekochten Artischocke ähnelt dem des Eiweißes eines Spiegeleis. Die Artischocken werden 20 bis 45 Minuten in Salzwasser oder Gemüsebrühe mit etwas Zitronensaft gekocht. Die Blätter werden dann abgezupft und der untere Teil mit den Zähnen abgezogen. In der Regel wird zu den Artischocken eine Vinaigrette gereicht. Die Artischockenböden werden auch eingelegt und sind unter anderem auch ein sehr beliebter Pizzabelag.

Die Artischockenherzen sind natürlich als besondere kulinarische Delikatesse bekannt. Artischockenherzen werden frisch gekocht wie auch in Dosen oder auch eingelegt angeboten. In Speiseöl mit Kräutern eingelegt gelten Artischockenherzen als beliebte Komponente mediterraner Antipastiplatten.

Zusammen mit Kräutern wird aus den Artischocken seit etwa 1953 in Padua auch ein dunkelbrauner Digestif mit dem Namen Cynar hergestellt.

So kocht Hannover

Romanasalat mit Buttercroutons und Zwiebel-Senf-Vinaigrette
Angeregt von Ralf Blume (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 2 Esslöffel Butter
- 1 mittelgroßer Romanasalat
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Joghurt
- 2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 40 Gramm geriebener Parmesan
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 Esslöffel fein gehackter frischer Koriander
- 1 Esslöffel fein gehackte glatte Petersilie



Das Toastbrot entrinden und in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und das Toastbrot von allen Seiten goldbraun anrösten. Die Toastbrotwürfel salzen und zum Auskühlen auf ein Küchentrepp geben.

Währenddessen den Romana-Salat vom Strunk befreien, in etwa 2 Zentimeter breite Streifen schneiden, waschen und kurz trocken schleudern. Hierbei bitte aufpassen, dass der Salat keine Druckstellen bekommt.

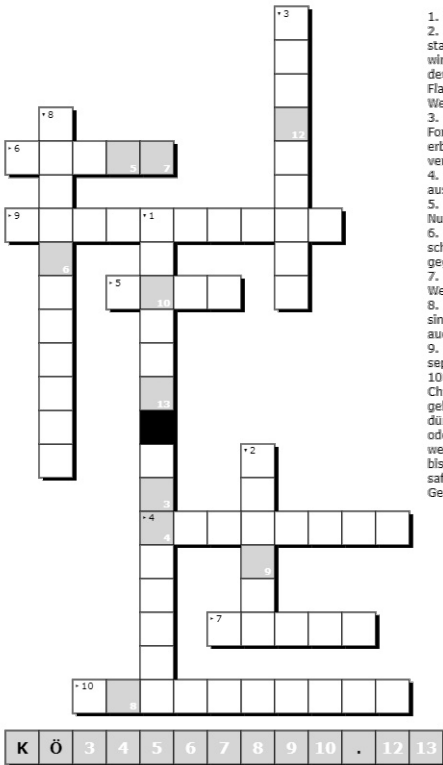
Das Olivenöl tröpfchenweise mit dem Schneebesen zum Senf rühren, den Joghurt zugeben und das Dressing mit Parmesan und dem Zitronensaft verfeinern. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

Den Romana-Salat, die Zwiebeln und die Vinaigrette vermengen und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Auf Tellern anrichten. Zum Schluss den Salat noch mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Ein Tipp von Ralf Blume:

Ganz nach Ihrem Geschmack können Sie dem Salat noch Kirschtomaten, Gurkenscheiben, Oliven oder auch Paprikastücke begeben.

Kreuzworträtsel Lösung



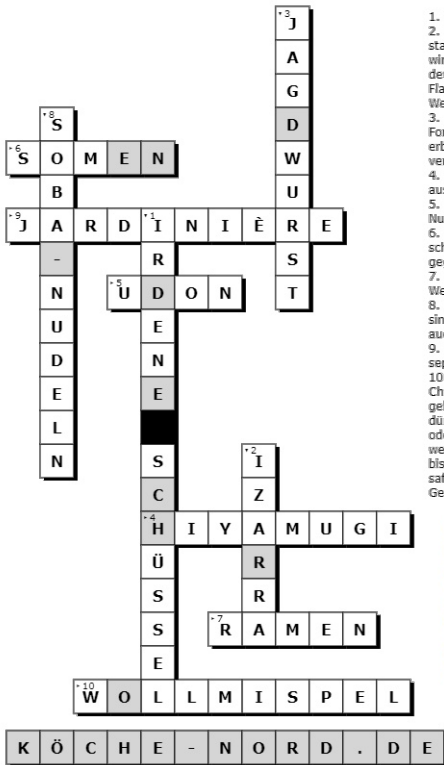
1. Diese Schüsseln werden aus Ton gefertigt.
2. Baskisch für Stern ist ein ursprünglich aus Bayonne stammender baskischer Kräuterkör, welcher seit 1906 produziert wird. Heute wird der Likör in Angers hergestellt. Unter den deutschen Touristen ist der er auch als "der Teufel aus der Flasche" bekannt, in einigen Surfer-Gebieten auch als "Grüne Welle".
3. Auch bekannt für Bratwurst, sie haben eine unterschiedliche Form und Größe. Die Wurst wird auf Schweinefleischbasis mit erbsengroßen Fleischstücken hergestellt. Sie wird als Aufschnitt verwendet.
4. Diese japanischen Nudeln sind mittelstarke Nudeln, natürlich aus Weizenmehl.
5. Diese japanische Nudeln sind dickere beziehungsweise breitere Nudeln aus Weizenmehl.
6. Diese japanischen Nudeln sind dünne, lange und leicht süßlich schmeckende Faden-Nudeln aus Weizenmehl, die sehr oft kalt gegessen werden.
7. Diese japanischen Nudeln sind dünne, lange Faden-Nudeln aus Weizenmehl, die in Brühe als Suppe gereicht werden.
8. Diese japanische Nudeln bestehen aus Buchweizenmehl und sind manchmal mit grünem Teepulver gefärbt. Sie werden gerne auch kalt gegessen.
9. Klein ausgestochenes oder würfelig geschnittenes Gemüse, das separat gekocht wird.
10. Im Japanischen heißt diese Pflanze "Biwa" und im Chinesischen „Pipa“. Obwohl es ihr Name nahezu legen scheint, gehört die sie nicht zur Gattung der Mispeln. Geschmack: Die dünne, ledrige und gelbe bis orange Haut der Pflanze ist mehr oder weniger fein behaart und kann sehr leicht abgezogen werden. Das Fruchtfleisch der japanischen Wollmispel ist gelblich bis orangefarben und je nach Sorte fest oder auch weich. Es ist saftig und erfrischend und hat außerdem einen süßsauren Geschmack. Unreif schmeckt die Frucht leider sehr sauer.

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

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

Kreuzworträtsel Lösung



1. Diese Schüsseln werden aus Ton gefertigt.
2. Baskisch für Stern ist ein ursprünglich aus Bayonne stammender baskischer Kräuterkör, welcher seit 1906 produziert wird. Heute wird der Likör in Angers hergestellt. Unter den deutschen Touristen ist der er auch als "der Teufel aus der Flasche" bekannt, in einigen Surfer-Gebieten auch als "Grüne Welle".
3. Auch bekannt für Bratwurst, sie haben eine unterschiedliche Form und Größe. Die Wurst wird auf Schweinefleischbasis mit erbsengroßen Fleischstücken hergestellt. Sie wird als Aufschnitt verwendet.
4. Diese japanischen Nudeln sind mittelstarke Nudeln, natürlich aus Weizenmehl.
5. Diese japanische Nudeln sind dickere beziehungsweise breitere Nudeln aus Weizenmehl.
6. Diese japanischen Nudeln sind dünne, lange und leicht süßlich schmeckende Faden-Nudeln aus Weizenmehl, die sehr oft kalt gegessen werden.
7. Diese japanischen Nudeln sind dünne, lange Faden-Nudeln aus Weizenmehl, die in Brühe als Suppe gereicht werden.
8. Diese japanische Nudeln bestehen aus Buchweizenmehl und sind manchmal mit grünem Teepulver gefärbt. Sie werden gerne auch kalt gegessen.
9. Klein ausgestochenes oder würfelig geschnittenes Gemüse, das separat gekocht wird.
10. Im Japanischen heißt diese Pflanze "Biwa" und im Chinesischen „Pipa“. Obwohl es ihr Name nahezu legen scheint, gehört die sie nicht zur Gattung der Mispeln. Geschmack: Die dünne, ledrige und gelbe bis orange Haut der Pflanze ist mehr oder weniger fein behaart und kann sehr leicht abgezogen werden. Das Fruchtfleisch der japanischen Wollmispel ist gelblich bis orangefarben und je nach Sorte fest oder auch weich. Es ist saftig und erfrischend und hat außerdem einen süßsauren Geschmack. Unreif schmeckt die Frucht leider sehr sauer.

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

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

Netzfund:

Die Great Bubble Barrier (The Great Bubble Barrier) kann Plastik in Flüssen und Kanälen stoppen, bevor es ins Meer kommt. Spenden Sie jetzt, um unsere Mission zu unterstützen !

<https://www.whyonate.nl/pages/the-great-bubble-barrier>

Stiftung Naturlandschaften Brandenburg
Mittelbrandenburgische Sparkasse Potsdam
IBAN: DE 68 1605 0000 3526 0071 43
BIC: WELADED1PMB

<https://stiftung-nlb.de/de>

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.koeche-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

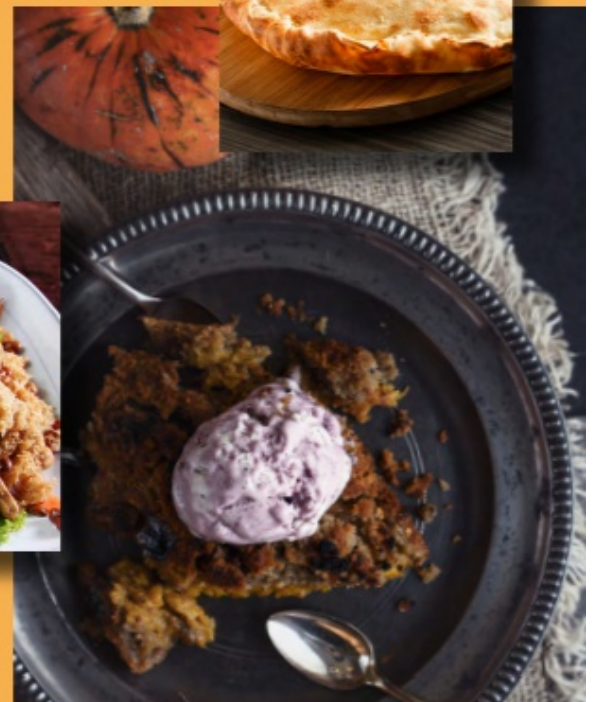
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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

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