

## Vorschläge 3-Gang Menü

Sehr geehrte User von <https://www.Köche-Nord.de/>!

In diesem kostenlose PDF- Buch möchte ich Ihnen ein paar vegane 3 Gänge Menüs zum Download geben und habe selbstverständlich auch gleich die Rezepte zu den Gerichten verlinkt. Die Menüvorschläge dürfen Sie natürlich frei kopieren und damit machen was immer Sie möchten: es ist mit egal ob Sie diese Vorschläge privat, in der Gastronomie, im Verein oder sonst wo verwenden, ich würde mich allerdings freuen wenn Sie meine Internetseite weiter empfehlen und vielleicht auch selbst mal wieder vorbei schauen würden.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen – Clausen

<https://www.Köche-Nord.de/>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/niedersachsen/>



### 3 Gänge Menüs: Woche 01 - 03

Suppe: Kopfsalatsuppe für ganz Hamburg

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=115849> )

Hauptspeise: Gurkengemüse

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=85556> )

Dessert: Ahorn-Caramel-Creme

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115523> )

+++++

Vorspeise: Gemischtes mariniertes Gemüse

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80806> )

Hauptspeise: Pizza Western

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114054> )

Dessert: Birnen - Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115508> )

+++++

Suppe: Ajvar -Vollkornnudel-Suppe mit Spitzpaprika für Bad Bevensen (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115898> )

Hauptspeise: Paksoi und breite grüne Bohnen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=85722> )

Dessert: Cranachan

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115498> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 04 - 06

Vorspeise: Eingelegtes Gemüse nach chinesischer Art

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80758> )

Hauptspeise: Reis mit gebratenem Gemüse

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86092> )

Dessert: Dänische Vanillecreme

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115496> )

+++++

Suppe: Pastinakensuppe mit karamellisierten Zwiebeln und Apfel für ganz Bremen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=115850> )

Hauptspeise: Pizza Saloniki

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114077> )

Dessert: Cranberry-Kokos-Creme

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115497> )

+++++

Vorspeise: Tofu-Terrine mit Spargel

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80701> )

Hauptspeise: Gebratene Austernpilze

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86164> )

Dessert: Erdeber-Wackelpudding-Shot

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115492> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 07 - 09

Suppe: Asia Gemüse-Nudel-Suppe für Bad Iburg

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115893> )

Hauptspeise: Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=86834> )

Dessert: Finnischer Lakritzpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115489> )

+++++

Suppe: Frittatensuppe für Brunsbüttel (Kreis Dithmarschen, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115132> )

Hauptspeise: Gebackene Kartoffelspalten mit Avokadodip

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=85215> )

Dessert: Haselnusspudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115480> )

+++++

Vorspeise: Orangen-Eisberg-Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115594> )

Hauptspeise: Pizza Quattro Formaggi

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114086> )

Dessert: Ingwer - Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115472> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 10 - 12

Suppe: Rosmarinsuppe für Borgfelde (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=115051> )

Hauptspeise: Frühlingnudeln mit Kürbiskernen  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=87144> )

Dessert: Irischer Brombeerpudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115471> )

+++++

Vorspeise: Erster ungelesener Beitrag Postelein-Salat (Portulak -Salat) mit Äpfeln und Maronen  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115592> )

Hauptspeise: Rote Ravioli mit Mohn  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=85811> )

Dessert: Japanisches Kokosgelee  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115469> )

+++++

Suppe: Grießnockerlsuppe für Eutin (Kreis Ostholstein, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115127> )

Hauptspeise: Gemüse-Kartoffel-Fächer  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=85147> )

Dessert: Kinder-Wackelpudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115464> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 13 - 15

Vorspeise: Linsenpaste

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79282> )

Hauptspeise: Vegane Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=85813> )

Dessert: Kirschpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115463> )

+++++

Suppe: Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=115038> )

Hauptspeise: Pizza Olga

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114094> )

Dessert: Litschi - Bananen Pudding mit veganer Ahornsirupsahne

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115458> )

+++++

Vorspeise: Löwenzahnsalat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=486&t=100648> )

Hauptspeise: Sahne-Möhren mit veganem Hackfleisch

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103627> )

Dessert: Malva - Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115456> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 16 - 18

Suppe: Bauernsuppe für Bad Salzdetfurth

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115886> )

Hauptspeise: Ofenkartoffeln mit Linsendip und Petersiliendip

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84935> )

Dessert: Mango - Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115451> )

+++++

Vorspeise: Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115589> )

Hauptspeise: Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=823&t=115727> )

Dessert: Mohr im Hemd

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115445> )

+++++

Suppe: Linsensuppe

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=707&t=113304> )

Hauptspeise: Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=814&t=115647> )

Dessert: Natilla Española

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115441> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 19 - 21

Vorspeise: Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbena

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115570> )

Hauptspeise: Pizza Mock Duck Spezial (falsche Ente)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114100> )

Dessert: Nektarinen-Bananen-Dessert mit Preiselbeeren

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115440> )

+++++

Suppe: Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange für Neuenfelde (Bezirk Harburg)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=814&t=115646> )

Hauptspeise: Champignon-Pasta

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=721&t=113524> )

Dessert: Orangen-Kiwi-Chia-Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115437> )

+++++

Suppe: Kohlsuppe für Kellinghusen (Kreis Steinburg, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115111> )

Hauptspeise: Pfifferlinggulasch

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=721&t=113527> )

Dessert: Pfirsichpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115433> )

+++++



### 3 Gänge Menüs: Woche 22 - 24

Vorspeise: Blätterteigtaschen mit Spinat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78828> )

Hauptspeise: Cachupa

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=816&t=115668> )

Dessert: Polnischer Wackelpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115429> )

+++++

Suppe: Udon-Nudelsuppe für Stadtteil Blumenthal (Stadtbezirk Nord, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114827> )

Hauptspeise: Gemüse-Kartoffel-Wedges aus dem Ofen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84895> )

Dessert: Vollkorn-Reispudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=729&t=113725> )

+++++

Vorspeise: Blumenkohl-Pizzettis

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78826> )

Hauptspeise: Pizza Italia

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114113> )

Dessert: Birnen mit Agavensaft-Joghurt (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103647> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 25 - 27

Suppe: Süßkartoffel-Butterrüben-Suppe für Stadtteil Walle (Stadtbezirk West, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114846> )

Hauptspeise: Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=816&t=115662> )

Dessert: Pudding-Oats  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115423> )

+++++

Vorspeise: Leichter Hummus  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=97461> )

Hauptspeise: Vegane Königsberger Klopse mit Kartoffeln  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103626> )

Dessert: Quittenpudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115421> )

+++++

Suppe: Schokoladensuppe für Lokstedt (Bezirk Eimsbüttel, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=114968> )

Hauptspeise: Hülsenfrüchte-Eintopf  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103625> )

Dessert: Russischer Möhrenpudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115418> )

### 3 Gänge Menüs: Woche 28 - 30

Vorspeise: Sommer-Rollen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78823> )

Hauptspeise: Pizza Enzo

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114190> )

Dessert: Romfromage (dänisch)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115419> )

+++++

Suppe: Kürbiscremesuppe für Lübeck (kreisfreie Stadt, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115107> )

Hauptspeise: Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84872> )

Dessert: Safran-Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115417> )

+++++

Vorspeise: Chicoreeesalat mit Birnen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78820> )

Hauptspeise: Nudelaufauf mit veganer Käsesauce (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103629> )

Dessert: Schoko-Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115410> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 31 - 33

Suppe: Staudensellerie Creme - Suppe für Bramfeld (Bezirk Wandsbek, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=114939> )

Hauptspeise: Zwiebelhähnchen 'Gourmet'  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=694&t=113317> )

Dessert: Schwedenbecher  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115407> )

+++++

Vorspeise: Buschetta mit Avocado und Mektarine  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78831> )

Hauptspeise: Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=86993> )

Dessert: Schweizer Schokopudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115406> )

+++++

Suppe: Grünkernsuppe für Hitzacker (Elbe, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115816> )

Hauptspeise: Pizza Doppeldecker  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=115189> )

Dessert: Sticky Toffee Pudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115403> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 34 - 36

Vorspeise: Rote Bete Carpaccio

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78819> )

Hauptspeise: Gebratene Champignons oder Steinpilze

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86454> )

Dessert: Türkischer Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115401> )

+++++

Suppe: Möhren-Orangen-Suppe mit gebratener Banane für Wedel (Kreis Pinneberg, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115097> )

Hauptspeise: Tofugeschnetzeltes

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86638> )

Dessert: Unser Lieblingspudding mit Vanillecreme von Köche-Nord.de

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115400> )

+++++

Vorspeise: Gefüllter Wan Tan

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78821> )

Hauptspeise: Blattspinat mit Rosinen und Pinienkernen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=85880> )

Dessert: Veganer Traubenpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115394> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 37 - 39

Suppe: Linsen-Curry-Suppe mit Quinoa für Stadtteil Obervielau (Stadtbezirk Süd, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114861> )

Hauptspeise: Backofengemüse  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84688> )

Dessert: Wackelpudding Whiskey - Espresso  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115388> )

+++++

Vorspeise: Ceviche vegano  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78822> )

Hauptspeise: Pizza Chef  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=115236> )

Dessert: Wackelpudding-Melone  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115387> )

+++++

Suppe: Tomaten - Avocado - Crostini in Paprikasuppe mit süßsaurer Einlage für Altengamme  
(Bezirk Bergedorf, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=114926> )

Hauptspeise: Okras in Curry-Tomaten-Sauce  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=85965> )

Dessert: Yokan (Azuki-Bohnen-Pudding, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115382> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 40 - 42

Vorspeise: Vegane Tacos

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78825> )

Hauptspeise: Buttermilchersatz-Pfannkuchen mit beschwipsten Obstsalat (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103638> )

Dessert: Zimt-Kardamom Pudding mit Pflaumenkompott

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115381> )

+++++

Suppe: Erbsen-Curry-Suppe

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103639> )

Hauptspeise: Mallorquinischer Schmortopf

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=85740> )

Dessert: Zitronencreme-Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115379> )

+++++

Vorspeise: Zucchini Röllchen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78827> )

Hauptspeise: Pizza Spaghetti

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114073> )

Dessert: Niederländische Vla mit Schlagfix

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115439> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 43 - 45

Suppe: Minestrone mit Basilikumschaum für Mölln (Kreis Herzogtum Lauenburg, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115101> )

Hauptspeise: Sri Lanka Curry mit Jackfruit und Like Chicken  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=694&t=112949> )

Dessert: Belgischer Brotpudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115510> )

+++++

Vorspeise: Möhre und Paprika mit Tsatsiki  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78829> )

Hauptspeise: Mangold-Hirse-Gemüse  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=87147> )

Dessert: Avocado-Pudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115514> )

+++++

Suppe: Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114865> )

Hauptspeise: Rösti mit Pfefferbirne, Veganer Käse Blauschimmel und Feldsalat  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86673> )

Dessert: Blutorangen - Pudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115507> )

+++++



### 3 Gänge Menüs: Woche 46 - 48

Vorspeise: Chicoreeeschiffchen mit geräucherten Croutons und Balsamicoreduktion  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78818> )

Hauptspeise: Pizza Pike As  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114091> )

Dessert: Chia-Mango-Pudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115503> )

+++++

Suppe: Gelbe Möhrensuppe mit roter Currypaste und Blaubeeren für den BTSV Eintracht Braunschweig (vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115832> )

Hauptspeise: ZeytinyaÄŸlÄ± biber dolmasi biber dolmasi (gefüllte Paprikaschoten in Olivenöl)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=89947> )

Dessert: Granatapfel-Chia-Pudding mit Orange  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115483> )

+++++

Vorspeise: Kartoffelecken mit Cocktailtomaten und Kräutern  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80597> )

Hauptspeise: Pizza Petra  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114092> )

Dessert: Himbeerpudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115477> )

+++++

### 3 Gänge Menüs: Woche 49 – 51

Suppe: Linsen-Curry-Suppe mit Quinoa für Stadtteil Obervielan (Stadtbezirk Süd, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114861> )

Hauptspeise: Backofengemüse  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84688> )

Dessert: Wackelpudding Whiskey - Espresso  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115388> )

+++++

Vorspeise: Marinierte Gemüseplatte  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80626> )

Hauptspeise: Gebackene Kartoffelspalten mit Avokadodip  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=85215> )

Dessert: Haselnusspudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115480> )

+++++

Suppe: Grünkernsuppe für Hitzacker (Elbe, vegan)  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115816> )

Hauptspeise: Pizza Doppeldecker  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=115189> )

Dessert: Sticky Toffee Pudding  
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115403> )

+++++

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de) 

Auf [Köche-Nord.de](http://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. 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](http://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.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

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

### Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178