



Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Extrablatt unseres Köche-Nord.de-Magazins möchte Marcus Petersen-Clausen einmal dem den Direktkandidaten im Landkreis Aurich von der Partei Mensch, Umwelt, Tier - Tierschutzpartei.de) Diedrich Kleen mit Wahlwerbung helfen. Wir haben 5 kostenlose vegane Kochrezepte zusammen gestellt die Herr Kleen gerne isst und das PDF-Buch zum Download gestellt.

Dankbar wären wir Ihnen wenn Sie als Gegenleistung bei den nächsten unserem Kandidaten Ihre Stimmen geben würden. Damit Sie Herrn Kleen besser kennen lernen können haben wir natürlich auch in diesem Extrablatt drei Fragen an unseren Kandidaten veröffentlicht!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.köche-nord.de

und Diedrich Kleen

www.facebook.com/HundefreilaufWiesmoor

[Inhaltsverzeichnis](#)



- Seite 2 - Suppe
- Seite 3 - Drei Fragen an Herrn Kleen
- Seite 4 - Vorspeise
- Seite 5 - Unser Tipp zu der Vorspeie
- Seite 6 - Vorspeise 2
- Seite 7 - Tiertransporte in Drittstaaten
- Seite 8 - Fortsetzung zu Tiertransporten
- Seite 9 - Hauptspeise
- Seite 10 - Dessert
- Seite 11 - Kreuzworträtsel
- Seite 12 - Kreuzworträtsel Lösung
- Seite 13 - Rehkitzrettung Wieede e.V.
- Seite 14 – Köche-Nord.de-Flyer



Imprint:

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

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

(c) 2021 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2021 Köche-Nord.de

Suppe:

Champignon-Cremesuppe (vegan)

Menge: 2 Portionen

150 Gramm frische Champignons
1 kleine Zwiebel
2 Esslöffel Margarine
Petersilie nach Geschmack
2 Esslöffel Weißmehl
3/8 Liter heiße Gemüsebrühe
1/8 Liter Soja-Sahne
etwas Tafelsalz
etwas weißer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden Sie sie blättrig. Dann zerlassen Sie In einem kleinen Topf ein Esslöffel der Margarine und braten die feingehackte Zwiebel sowie die Champignons darin an. Die Petersilie geben Sie nun dazu und stellen den Topf beiseite. Danach zerlassen Sie In einem weiteren Topf die restliche Butter (es darf auch ruhig etwas mehr sein), stäuben das Weißmehl mit einem Sieb hinein und braten es hellgelb an. Jetzt gießen Sie die heiße Brühe (zuvor in einem anderen Topf heiß gemacht) dazu und rühren währenddessen das Ganze mit einem Schneebesen gut durch. Anschließend lassen Sie alles mehrmals aufkochen, schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, geben die Champignon-Zwiebel-Mischung dazu und rühren sie gut unter. Die restliche Petersilie geben Sie bitte zum Schluss dazu und.

Variation: Etwas weißen Traubensaft zur Verfeinerung.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.



Bild: Windmühle Ostgroßefehn

Sehenswürdigkeiten Aurich und Umgebung

<https://cutt.ly/sehenswuerdigkeiten-aurich-umgebung>

Drei Fragen an Herrn Kleen

Herr Kleen, warum sind Sie in der Tierschutzpartei?

Ich bin mit Tieren groß geworden. Wir hatten immer eine Katze zuhause und mein Vater hielt Schweine und Gänse. Da ich als Kind an einem typischen Kanal (Spetzerfehnkanal) wohnte, waren immer Schwäne und Enten auf dem Wasser. Aktuell habe ich einen Hund und ich setze mich dafür ein, dass es in Wiesmoor bald eine Hundefreilauffläche gibt. Leider ist das Thema Tiertransporte im Landkreis Aurich sehr aktuell und ich möchte politisch Einfluss darauf nehmen, dass diese unwürdige Art mit Lebewesen umzugehen beendet wird. Deshalb bin ich Mitglied der Tierschutzpartei, da ich mich in den Punkten des Grundsatzprogramms sehr gut wiederfinden kann.

Was würden Sie genau angehen, wenn Sie in den Bundestag gewählt werden?

Nach erfolgreichem Einzug in den Bundestag für die PARTEI MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ, werde ich den Tieren eine Stimme geben und mich u.a. dafür einsetzen, dass Tiertransporte in Drittländer verboten werden. Auch werde ich mich für die umfassende und frühzeitige Aufklärung über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Klima insbesondere in den Schulen einsetzen.

Sie haben uns nun einen Einblick in Ihr Engagement für die Tiere gegeben, die Partei trägt aber den Namen „Mensch, Umwelt, Tierschutz“. Was können Sie uns hierzu noch über sich erzählen?

Im Bereich „Mensch“ ist es mir wichtig, vor allem denen Gehör zu verschaffen, die in unserer Gesellschaft sonst immer noch zu kurz kommen. Es ist mir ein Herzensanliegen für mehr Empathie zu werben. Daher möchte ich mich u.a. in meiner Heimatstadt dafür einbringen, dass ein barrierefreier Zugang zum Naturbad „Ottermeer“ erschaffen wird. Im Bereich „Umwelt“ ist es wichtig, dass schon die Kinder den sorgsamem Umgang und den Respekt mit der Natur lernen. Dazu gehört u.a. Müll vermeiden und nicht achtlos wegwerfen. Wir sammeln in unserer Stadt regelmäßig Müll ein, aller Art. Und ich möchte ein Netzwerk schaffen, in dem sich Menschen organisieren und einbringen können zum Schutz der Umwelt.

Mein Motto lautet „Tierschutz ist Menschlichkeit“

Bild: Diedrich Kleen (Direktkandidat der Partei Mensch, Umwelt, Tier - [Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de))



Bild: Diedrich Kleen

Diedrich Kleens Projekt:

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

Vorspeise:

Auberginencreme (vegan)

Menge: 4 Portionen

5 große Auberginen

100 Gramm vegane Mayonnaise (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

100 Milliliter Speiseöl

1 kleine Zwiebel; feingehackt

1 Knoblauchzehe

etwas Tafelsalz

Backen Sie die Auberginen im Backofen bei 170-180 Grad Celsius bei Oberhitze etwa 45 Minuten, bis sie weich sind. Dann schälen Sie die Auberginen mit einem kleinen Küchenmesser und hacken sie mit einem großem Küchenmesser klein (hier ist ein Einfrieren möglich). Danach rühren Sie die vegane Mayonnaise, das Pflanzenöl, eine feingehackte Zwiebel sowie eine gepresste Knoblauchzehe unter und schmecken die Vorspeise mit Tafelsalz ab.

Als Beilage zu dieser Vorspeise empfehlen wir ein selbst gebackenes Baguette oder einen veganen Flammkuchen.

Unser Tipp:

Vegane Mayonnaise

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter Rapsöl
100 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), ungesüßt
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Weißweinessig, veganer
1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
½ Teelöffel Agavendicksaft
½ Teelöffel Kurkuma

Außerdem:

eventuell etwas Klarsichtfolie

Für die Mayonnaise geben Sie alle Zutaten, bis auf das Rapsöl, in einen schmalen, hohen Becher und lassen sie kurz stehen. Dann vermengen Sie alles mit einem Küchenmixer und geben nach und nach immer wieder einen Schuss Öl hinein. Dabei mischen Sie bitte das Öl sorgfältig unter, mit der Zeit wird die Mischung immer dicker. Es kann auch sein, dass Sie etwas mehr Rapsöl benötigt. Wenn die Mischung zähflüssig wird, füllen Sie sie bitte um und stellen sie mit der Folie oder einem Deckel abgedeckt in den Kühlschrank, dort dickt die Mayonnaise noch etwas nach.



Bild: Rathaus Wiesmoor

Vorspeise 2:

Veganer Flammkuchen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Weißmehl
300 Milliliter Mineralwasser
2 Esslöffel Rapsöl
200 Gramm Sojajoghurt (Joghurt-alternative)
200 Milliliter Sojasahne (Soja-Creme Cuisine)
1 Teelöffel Maisstärke, gehäuft
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Kräutersalz, (mit Knoblauch)

Außerdem:

2 Zwiebeln
1 Stangen Lauch/Porree
250 Gramm Tofu, geräuchert

Zunächst stellen Sie bitte den Teig her. Dazu vermengen Sie das Weißmehl, das Mineralwasser, etwa 2 Esslöffel Rapsöl und ein wenig Tafelsalz und kneten alles zu einem elastischen Teig. Den Teig müssen Sie dann bitte 60 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen vermischen Sie für den Schmand-Ersatz zunächst den Soja-Joghurt mit der Soja-Sahne, anschließend geben Sie etwas Maisstärke hinzu. Danach vermischen Sie den Schmand-Ersatz beliebig mit Pfeffer, Tafelsalz und gegebenenfalls Kräutersalz. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren den Lauch, spülen ihn gründlich ab (in der Mitte ist immer ein bisschen Erde versteckt) und schneiden ihn mit dem Räuchertofu in dünne Scheiben. Danach erhitzen Sie etwas Rapsöl in einer Bratpfanne und braten die Zwiebeln, den Lauch und den Tofu kurz an.

Jetzt rollen Sie den Teig möglichst dünn aus, dann kann er mit dem veganen Schmand bestrichen werden. Darauf geben Sie bitte die angebratenen Zwiebeln, den Lauch und den geräucherten Tofu.

Zum Schluss backen Sie den belegten Flammkuchen für etwa 5-6 Minuten bei 180 Grad Celsius im Backofen.

Arbeitszeit: etwa 60 Minuten
Ruhezeit: etwa 60 Minuten
Backzeit: etwa 20 Minuten

Tiertransporte in Drittstaaten

Ein Kommentar von unserem Mitglied Diedrich Kleen zu einem Bericht in der OZ:

Massive Bedrohungen und Beleidigungen gegenüber den Mitarbeitern des Auricher Veterinärarnes sind ein absolutes „no go“ und lindern in keinster Weise das Leid der Tiere!

Da stimme ich dem Auricher Landrat Olaf Meinen zu 100% zu. „Das geht wirklich auf keine Kuhhaut“ (Zitat Herr Meinen in der OZ vom 07.05.) Es geht aber auch auf keine Kuhhaut, dass es immer noch möglich ist, Tiertransporte über Aurich in Drittländer außerhalb der EU abzufertigen. Was den Tieren auf dem Weg dorthin und in den Zielländern widerfährt ist hinlänglich bekannt und wird immer wieder vielfach dokumentiert. Das sind KEINE Einzelfälle. Davor kann auch nicht das zuständige Veterinärarn die Augen verschließen. Es gibt keine Nachweise, dass die Tiere wirklich zur Zucht dienen. Wie kann es sein, dass sich seit 2010 die Zahl der Milchkühe in Marokko nicht erhöht hat? Obwohl allein aus Deutschland mehr als 70.000 Rinder dorthin verkauft wurden (Deutsches Tierärzteblatt).

Die Stations- und Handelsmärkte in Marokko weisen keine soliden Strukturen für die Unterbringung von Tieren auf, wie z.B. Boxen, Wartebuchten oder Anbindestangen. Die Köpfe sind oftmals derart kurz festgebunden, dass die Tiere sie nicht bewegen können. Auch gibt es in aller Regel keine Schattenplätze, kein fließend Wasser oder sonstige Tränkvorrichtungen. Die Laderampen – wenn überhaupt vorhanden – werden als steil und verschmutzt beschrieben. Manche Tiere sind auf Müllfeldern der Märkte abgestellt. Den Schilderungen nach geraten einige Tiere in Panik, was zu gefährlichen Situationen für Mensch und Tier führt.

Die Drittstaaten (u.a. Marokko) sind als Mitglieder der OIE verpflichtet, deren Mindesttierschutzstandards einzuhalten. Da die OIE mangels supranationaler Kompetenz die Einhaltung ihrer Standards nicht durchzusetzen kann, hat jedes Mitgliedsland diese Minimalstandards durch gesetzliche Regelungen oder anderweitige Instrumentarien eigenverantwortlich sicherzustellen. Ein derartiges Engagement spiegelt sich jedoch in keinem Bereich der Nutztierhaltung, -produktion und -schlachtung wider. In Marokko gibt es beispielsweise überhaupt keine behördlichen Stellen, die Tierschutzstandards kontrollieren.

Hinzu kommt, dass es keine Tierschutzabkommen zwischen der EU und den Drittländern (u.a. Marokko) gibt, allenfalls unzulängliche nachträgliche Kontrollen durchgeführt werden und die Staaten nicht in der Lage sind, die Beförderungsbedingungen und die Durchführbarkeit des Transportplans für den jeweiligen Beförderungsabschnitt nachzuprüfen.

Angesichts kontinuierlicher Verstöße gegen die Vorgaben der EU-Transportverordnung, dem Europäischen Übereinkommen über den Schutz von Tieren beim internationalen Transport und den von der World Organisation for Animal Health kodifizierten Tierschutz Mindeststandards in den Drittstaaten Ägypten, Algerien, Armenien, Aserbaidschan, Irak, Iran, Kasachstan, Kirgistan, Libanon, Libyen, Marokko, Russland, Syrien, Tadschikistan, Türkei, Tunesien, Turkmenistan und Usbekistan ist die Bundesrepublik Deutschland verpflichtet, Tiertransporte dorthin zu unterbinden. Gleiches gilt für Transporte in Drittstaaten ähnlichen oder noch niedrigeren Tierschutzniveaus.

Fortsetzung Tiertransporte in Drittstaaten

Der Europäische Gerichtshof hatte bereits mit Urteil vom 23. April 2015 unabhängig vom konkreten Zielland festgestellt, dass die Verordnung (EG) Nr. 1/2005 auch auf Transportabschnitte außerhalb der Europäischen Union Anwendung findet. Zuchtviehtransporte in Drittstaaten seien u. a. nur genehmigungsfähig, wenn zumindest nach dem Recht des Drittstaats zugelassene Versorgungsstationen bestünden, der Zulassungsakt in einer Amtssprache der EU veröffentlicht worden sei, die Einhaltung der Bestimmungen der VO (EG) 1255 / 97 bestätigt sei und die Bestimmungen öffentlich einsehbar seien, eine Auditierung durch Stellen der EU gestattet und allen Transportunternehmern / Organisatoren überhaupt eine Buchung ermöglicht werde, d. h. ein Buchungs- und Reservierungssystem in dem Drittstaat vorhanden sei. Dem Gesamtbild nach ist dies in den Staaten Ägypten, Algerien, Armenien, Aserbaidshan, Irak, Iran, Kasachstan, Kirgistan, Libanon, Libyen, Marokko, Russland, Syrien, Tadschikistan, Türkei, Tunesien, Turkmenistan, Usbekistan und weiteren Drittstaaten nicht gewährleistet.

Autor: Diedrich Kleen



Bild: Wahlplakat der Partei
Mensch, Umwelt, Tier -
Tierschutzpartei.de

Hauptspeise:

Gefüllte Paprika

Menge: 5 Portionen

15 - 20 Spitzpaprika
1 Kilogramm Kartoffeln, ungekocht
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 - 2 Möhren
2 Hände voll Rundkornreis
3 Esslöffel Mehl
Tafelsalz, Chili, Pfeffer
Petersilie
Paprikapulver (edelsüß)
Thymian, Basilikum, Oregano
7 Tomaten oder alternative 2 Dosen Tomaten

Die rohen Kartoffeln in dünne Blättchen hobeln und mit Wasser bedecken. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe gemeinsam mit den Möhren fein hacken und mit etwas Speiseöl scharf anbraten. Nun die abgeseihten Kartoffeln mit dem Rundkornreis hinzufügen und mit Salz, Chili, Pfeffer, Petersilie, Paprikapulver und etwas Gemüsebouillon würzen. Alle Zutaten für ca. 15 Minuten zugedeckt dünsten lassen, dabei immer wieder umrühren und anschließend mit dem Mehl und einer Dose der Tomaten vermengen.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 220 Grad Celsius (Oberhitze und Unterhitze) vorheizen. Anschließend werden die ausgehöhlten Paprika mit der Kartoffelmasse gefüllt, der Rest wird zwischen den Paprika verteilt und auf mittlerer Schiene für 20 Minuten ins Rohr geschoben.

Währenddessen den restlichen Zwiebel mit dem Knoblauch in einer Pfanne goldbraun anbraten, die restlichen Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, und Oregano würzen. Die Sauce kurz köcheln lassen und anschließend über die gefüllten Paprika gießen und für weitere 20 - 30 Minuten im Rohr schmoren lassen. Zu den gefüllten Paprikas passt am hervorragend PogaÄ a oder anderes Brot. Ideal, um die leckere Sauce der Paprika aufzutunken.

Zubereitungszeit: etwa 110 Minuten

Dessert:

Aprikosen-Sorbet (vegan)

Menge: 3 Portionen

750 Gramm Aprikosen

300 Gramm Zucker

150 Milliliter Wasser

0.25 Liter hellen Traubensaft

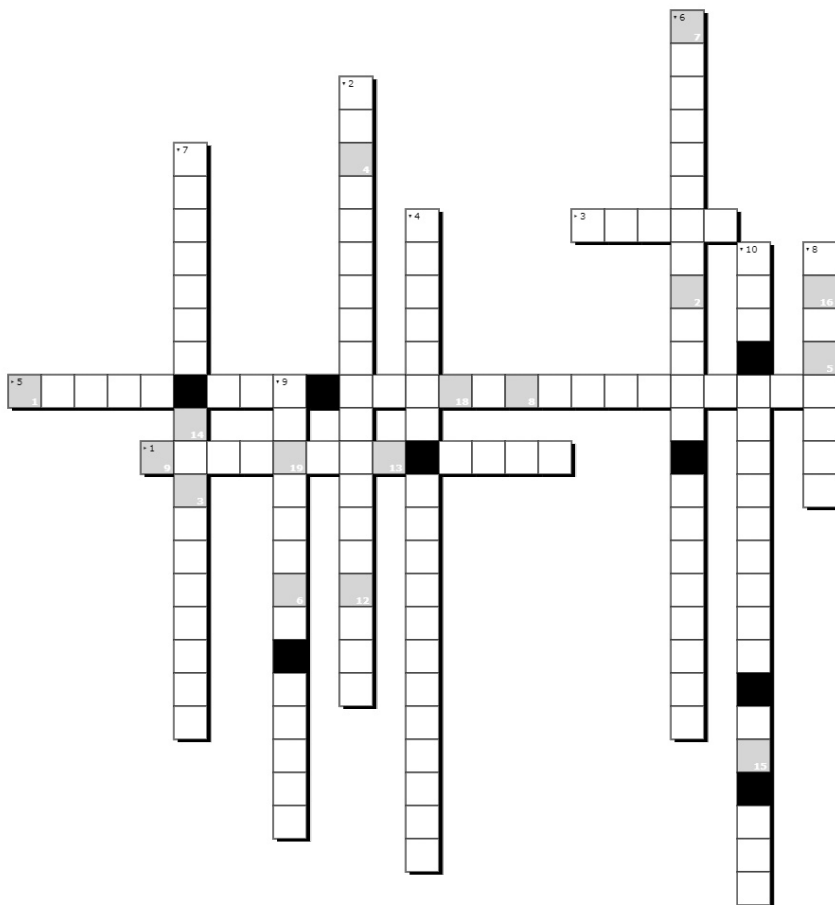
1 Zitrone

1 Esslöffel Agar-Agar (8 Gramm)

1 Esslöffel Wasser (15 Milliliter)

Überbrühen Sie die Aprikosen mit kochendem Wasser und entkernen und häuten Sie sie danach. Dann erhitzen Sie in einem Topf das Wasser und lassen den Zucker auflösen. Nun fügen Sie den Zitronensaft hinzu und rühren die Zutaten kalt. Anschließend pürieren Sie die Aprikosen mit einem Küchenmixer und etwas Wasser fein. Dann geben Sie den hellen Traubensaft hinzu und heben den Agar-Agar mit 1 Esslöffel Wasser aufgeschlagen unter. Zum Schluss rühren Sie das Dessert in einer Eismaschine bis das Sorbet schön cremig-fest ist.

Kreuzwörterrätsel



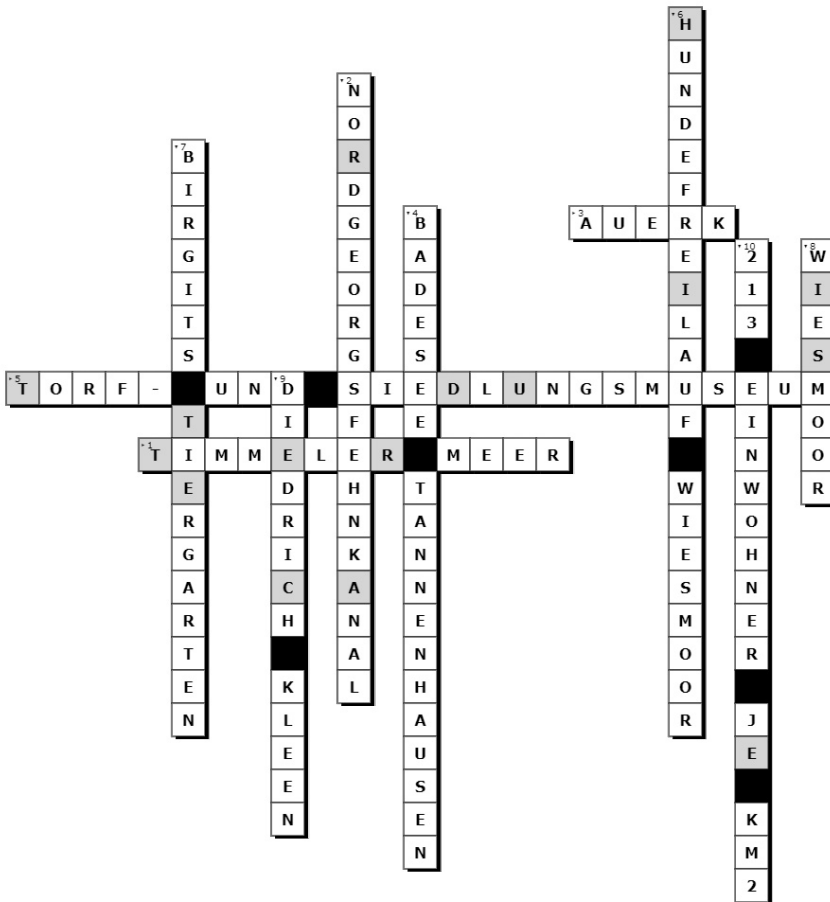
1. Dieses Meer ist ein Binnensee bei Timmel in Ostfriesland, Niedersachsen. Der See hat natürlich einen Zugang zur Ems und zum Ems-Jade-Kanal.
2. Dieser Kanal verbindet die Jümme mit dem Ems-Jade-Kanal. Er ist 31,8 km lang, 13 m breit und erlaubt einen Tiefgang von 1,4 m und eine Durchfahrthöhe von 2,2 m. Er verfügt über acht Schleusen und fünfzehn feste sowie zehn bewegliche Brücken.
3. Wie heißt Aurich im ostfriesischen Platt?
4. Dieser Badensee ist ein Baggersee in einem Auricher Stadtteil in Ostfriesland.
5. Wie heißt das Heimatmuseum und Moormuseum in Wiesmoor?
6. Wer möchte informieren über den aktuellen Stand zur Schaffung einer Hundefreilauffläche in Wiesmoor?
7. Wie heißt der Streichelzoo und die Parkanlage in Rechtsupweg?
8. In welchem Ort liegt das "Blumenreich" Blumenhalle & Gartenpark?
9. Wer ist der aktuelle Direktkandidat (Kommunalwahl und Bundestagswahl) der Tierschutzpartei(.de) im Landkreis Aurich?
10. Bevölkerungsdichte von Aurich?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 Z P 12 13 14 15 16 . 18 19

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

Kreuzworträtsel



T I E R S C H U T Z P A R T E I . D E

1. Dieses Meer ist ein Binnensee bei Timmel in Ostfriesland, Niedersachsen. Der See hat natürlich einen Zugang zur Ems und zum Ems-Jade-Kanal.
2. Dieser Kanal verbindet die Jümme mit dem Ems-Jade-Kanal. Er ist 31,8 km lang, 13 m breit und erlaubt einen Tiefgang von 1,4 m und eine Durchfahrthöhe von 2,2 m. Er verfügt über acht Schleusen und fünfzehn feste sowie zehn bewegliche Brücken.
3. Wie heißt Aurich im ostfriesischen Platt?
4. Dieser Badensee ist ein Baggersee in einem Auricher Stadtteil in Ostfriesland.
5. Wie heißt das Heimatmuseum und Moormuseum in Wiesmoor?
6. Wer möchte informieren über den aktuellen Stand zur Schaffung einer Hundefreilauffläche in Wiesmoor?
7. Wie heißt der Streichelzoo und die Parkanlage in Rechtsupweg?
8. In welchem Ort liegt das "Blumenreich" Blumenhalle & Gartenpark?
9. Wer ist der aktuelle Direktkandidat (Kommunalwahl und Bundestagswahl) der Tierschutzpartei(.de) im Landkreis Aurich?
10. Bevölkerungsdichte von Aurich?



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

NEUE ESSKULTUR

MIT GUTEM GEWISSEN GENIESSEN!



Für eine

neue Esskultur - ganz ohne Tierleid!



PARTEI
ergreifen!
MENSCH
UMWELT
TIERSCHUTZ

*Die einzige Partei, die sich für pflanzliche
Ernährung stark macht!*

Die Tierschutzpartei stellt sich vor,
eine Partei mit unverwechselbarem Profil...

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/die-partei-stellt-sich-vor/>

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

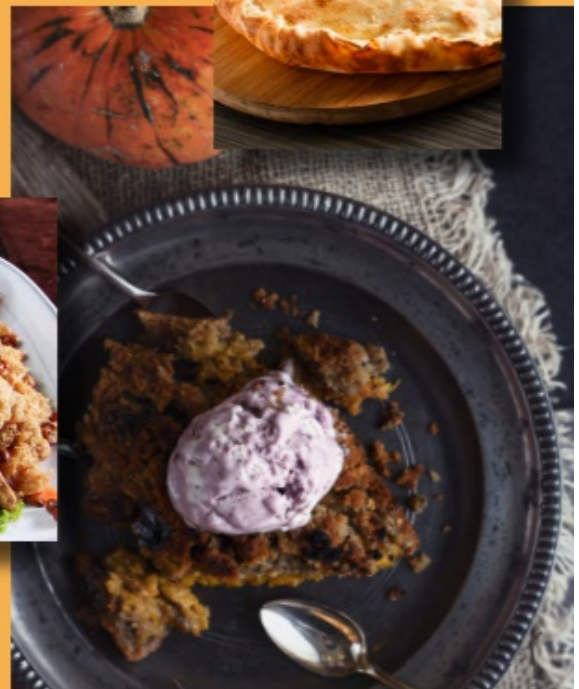
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)