

**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 - Die geheimen Mc Donalds Rezepte
- Seite 3 - VEGAN: Geschmort & gedünstet
- Seite 4 - Veganer Käse Gouda-Art
- Seite 5 - Exotisches
- Seite 6 - Zwischendurch: ein Gebet !
- Seite 7 - Dessert aus Bremen
- Seite 8 - Witze von Wirtzeschmiede.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

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



## **Die geheimen Mc Donalds Rezepte** **DEUTSCHLAND BURGER - EIN AKTIONS BURGER ZUR EM 2016**

Menge: 1 Portion

250 Gramm Rinderhack, 3 Esslöffel Mayonnaise, etwas Kräuterbutter 1 Esslöffel Zigeunersauce, Lollo Bianco, Rucola, 1/2 Tomate (in Scheiben) 1/2 rote Zwiebel (in Scheiben), 2 Scheiben Bacon, 1 Scheibe Käse, Burgerbrötchen, etwas Meersalz, etwas Pfeffer



Die Kräuterbutter ca. 15 Sekunden in der Mikrowelle zerlassen.

3 Esslöffel Mayonnaise mit der Kräuterbutter in einer Schüssel vermischen. Den Bacon in eine kalte Pfanne legen (ohne Fett, sie können aber die Pfanne verwenden die Sie für die Patties genommen haben) und anbraten. Nach 4 Minuten wird der Bacon gewendet und von der anderen Seite gebraten.

Nutzen Sie die Chance und braten Sie die Brötchen von der halbierten Seite in dem Fleisch-Fett an.

Das Burgerpatty einfach bei starker Hitze ebenso lange braten, bis es durch ist. Für den DEUTSCHLAND BURGER werden zwei Frikadellen/Patties benötigt.

Wer seine Burger-Brötchen auch selber machen möchte wird hier fündig:

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=27&t=9323&p=12942>

Alternativ können auch die Sonntagswecken verwendet werden, die wir Ihnen in diesem Forum auf Köche-Nord.de präsentieren:

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=27&t=9249&p=12868>

Anrichten:

Die Mayonnaise/Kräuterbutter Sauce großzügig auf der unteren Hälfte des Brötchens verteilen. Die in Scheiben geschnittene rote Zwiebel ebenso wie Lollo Bianco / Rucola drauflegen. Anschließend die Tomate und zwei Lagen Bacon, dann das erste Patty. Nun legen Sie ein/zwei Scheiben Käse auf das erste Patty dann das zweite drüber.

Ganz zum Schluss die Zigeuner Sauce auf die obere Hälfte des Brötchens geben und auf das Patty legen. Sollte das Fleisch zu kalt geworden sein oder sollten Sie zerlaufenden Käse lieber mögen, können Sie den Burger so noch 30 Sekunden in die Mikrowelle geben.

Zu diesem Video wurde Köche-Nord.de durch Marco bei "Ehrlichesessen" angeregt.  
<https://www.youtube.com/watch?v=LW1B7qMn0lc>

## VEGAN: Geschmort & gedünstet

### Gemüseragout mit Dill

Gemüseragout mit Dill

Menge: 4 Portionen

4 Möhren (je etwa 100 Gramm), 40 Gramm vegane Margarine  
2 Kohlrabi (je etwa 200 Gramm), 1 Salat- oder Schmorgurke (je etwa 400 Gramm)  
500 Gramm grüner Spargel, 400 Gramm kleine, festkochende Kartoffeln  
etwas Meersalz, 1 Scheibe Zitrone (unbehandelt und ungewachst)  
1 Bund Dill, 2 Knoblauchzehen, 6 Esslöffel Olivenöl, 200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlener Pfeffer, 1/2 Esslöffel Zucker

Die Möhren putzen und schälen, abspülen und in Scheiben schneiden.  
Die Kohlrabi putzen, schälen und spülen und in Stifte schneiden. Danach die Salatgruken (oder die Schmorgurke) abspülen und die Enden abschneiden. Die Gurke längs halbieren und entfernen die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Die Gurkenhälften nun in etwa 2 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen abspülen und je nach Größe halbieren oder dritteln. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sehr gründlich abbürsten und zugedeckt in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Nebenbei den Dill abspülen und kurz trocken schütteln. Die Spitzen zupfen von den Stängeln zupfen und die Dillspitzen klein schneiden. Dann den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Jetzt die Möhrenstifte und den Spargel in kochendem Salzwasser mit 1/2 Teelöffel Zucker, der veganen Margarine (weil die Möhren fettlösliche Vitamine in sich haben) etwa 5 Minuten garen und für den Geschmack die Zitronenscheibe hinzugeben. Die Kohlrabistifte in kochendem Salzwasser etwa 4-5 Minuten garen lassen. Die Gemüsezutaten jeweils in einem Sieb abtropfen lassen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln und die vorbereiteten Gemüsezutaten darin nacheinander unter Rühren andünsten, herausnehmen und alles in einen großen Topf geben. Dann die Gemüsebrühe hinzugeben und das Ganze mit Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) würzen. Den Dill und den Knoblauchwürfel unterrühren. Jetzt alle Zutaten aufkochen etwa 10-15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen lassen. Bitte achten Sie darauf, dass das Gemüse noch Biss hat.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Quellzeit  
Garzeit für das Gemüseragout: etwa 10-15 Minuten

**Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)**  
<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=83>

## Veganer Käse Gouda-Art

### Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht  
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt  
5 Esslöffel Rejuvelac  
2 Esslöffel Misopaste, hell  
1 (70 Gramm) Zwiebel  
2 Teelöffel Salz  
4 Esslöffel Tapiokastärke  
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange pürieren bis alles fein ist. Die Käsemasse in eine beschichtete Pfanne umfüllen und unter ständigem Rühren auf mittlerer Stufe aufkochen (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten nicht aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun den Käse in eine beliebige verschließbare Form geben und bis auf Zimmertemperatur auskühlen lassen. Danach den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit er wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

### **Veganer Käse:**

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=254>

#### Unser Musiktipp:

Miss Allie - Home  
[https://youtu.be/zkl\\_GLL9E94](https://youtu.be/zkl_GLL9E94)

WIZO Nana  
<https://youtu.be/XD7Vq4S4aHI>

Eric Clapton- Before You Accuse Me  
<https://youtu.be/CxhifGxniYg>

Miss Allie - Herz, Du kleine Sau...  
<https://youtu.be/e1-RliPVT-o>

## Exotisches

### **Bami Goreng a la Köche-Nord.de**

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Mie-Nudeln, 200 Gramm Hühnerbrust, 1 rote Paprika

1 Möhre (mittel-groß), 1 Frühlingszwiebeln

Würzsauce:

3 Esslöffel Soja-Sauce, 150 Milliliter Boullion (etwas stärker als normal!)

1 Teelöffel Garam Masala (gehäufter Teelöffel), etwas Chili-Pulver,

1 Teelöffel Kreuzkümmel

Beilagen:

1 Banane, 2 Eier (mindestens) (Größe M)

Einleitung:

Von Bami-Goreng gibt es massenweise Rezepte. Diese Variante habe ich mir selbst ausgedacht. Mittlerweile ist insbesondere die weiter unten notierte Marinade von Bedeutung.

Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen, in Speisestärke wälzen, anbraten und herausnehmen.

Paprika und Möhre würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Möhren anbraten, nach kurzer Zeit die Paprika hinzufügen. Etwa 5 Minuten weiter braten. Nudeln und Fleisch zugeben.

Boullion, Soja-Sauce, Garam Masala, Chili-Pulver, Kreuzkümmel verrühren und unter das Gemisch mengen.

Die Nudeln müssen dunkel geworden sein. Unbedingt abschmecken.

Die Bananen (je reifer sie sind, desto besser!) auf das Gemisch legen und mitdünsten. Deckel auf den Wok oder die Pfanne.

Die Eier als Spiegeleier zu dem Bami Goreng essen.

Varianten: Variante 1: Anstatt die Banane mitzudünsten kann man sie auch in Scheiben schneiden und kurz auf einer Seite anbraten. Dafür dürfen allerdings nur feste Bananen benutzt werden.

Variante 2: Wir haben in einem Asia-Laden eine sehr gute Paste entdeckt, die wir statt Pfeffer und Salz zum Würzen des Fleisches nutzen. Es ist ein französisches Produkt namens "Carry Vinday". Es enthält Kreuzkümmel, 5-Gewürz-Pulver, Senf, Knoblauch, Essig und anderes.

Man reibt damit das Fleisch vollständig ein. Da diese Paste eine gewisse Grundscharfe besitzt, sollte vor dem Würzen mit Chili-Pulver abgeschmeckt werden.

### Zwischendurch: ein Gebet !

Köche-Nord.de war noch nie so wie andere Seiten :-)! Weil der Webmaster von dieser Seite katholisch ist und weil ich daran glaube das der Islam und die christliche Kirche ein und den selben Gott haben präsentiert Köche-Nord.de hier jeden Tag einen anderen Psalm oder eine Sure ! Da ich kein urheberrechtlich verletzen möchte gebe ich diese in eigenen Worten wieder.

Angeregt wurde ich zu diesem Schritt durch ein Klosterbesuch im [Abtei-kornelimuenster.de](http://www.abtei-kornelimuenster.de)

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



Seine Gnade hört niemals auf!

Dankt dem Herrn, denn Er ist gut – Seine Gnade hört niemals auf! Dankt Ihm, dem Gott der Götter – Seine Gnade hört niemals auf! Danket Ihm, dem Herrn über alle Herren – Seine Gnade hört niemals auf!

Er allein tut große Wunder – Seine Gnade hört niemals auf! Mit seiner Weisheit hat Er den Himmel geschaffen – Seine Gnade hört niemals auf! Die Erde machte Er über den Meeren – Seine Gnade hört niemals auf! Er hat die großen Lichter geschaffen – denn Seine Gnade hört niemals auf! Die Sonne, um den Tag zu bestimmen – Seine Gnade hört niemals auf! Den Mond und die Sterne für die Nacht – Seine Gnade hört niemals auf!

Alle Erstgeborenen der Ägypter vernichtete Er – Seine Gnade hört niemals auf! Er führte Sein Volk Israel aus Ägypten raus – Seine Gnade hört niemals auf! Alle das vollbrachte Er durch Seine gewaltige Macht – Seine Gnade hört niemals auf! Das Schilfmeer teilte Er in Teile – Seine Gnade hört niemals auf! Er ließ sein Volk mitten hindurchziehen – Seine Gnade hört niemals auf! Den Pharao und sein Heer aber ließ er in den Fluten untergehen – Seine Gnade hört niemals auf! Er führte Sein Volk durch die Wüste – Seine Gnade hört niemals auf!

Er ließ mächtige Könige umkommen – Seine Gnade hört niemals auf! Ja, die gewaltigen Herrschern tötete Er – Seine Gnade hört niemals auf! Sihon, den König der Amoriter – Seine Gnade hört niemals auf! Og, den König von Baschan – Seine Gnade hört niemals auf! Ihre Länder übergab er Israel zum Erben – Seine Gnade hört niemals auf!

So bekam Sein Volk, das Ihm diente, das ganze Gebiet zum bleibenden Besitz – Seine Gnade hört niemals auf! Er vergaß uns nicht, als wir erniedrigt wurden – Seine Gnade hört niemals auf! Er befreite uns von den Feinden – Seine Gnade hört niemals auf!

Allen Geschöpfen gibt Er Nahrung – Seine Gnade hört niemals auf!

Ja, gedankt Ihm, dem Gott, der den Himmel regiert – Seine Gnade hört niemals auf!



## Dessert aus Bremen

### **Mohr im Hemd**

eine kleine aber feine Kalorienbombe

Menge: 6 Portionen

80 Gramm Schokolade, zartbitter, grob gehackt, 4 mittelgroße Eier, getrennt  
80 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, 1 Vanilleschote, davon das Mark  
80 Gramm Mandeln, gemahlen

Für den Guss:

100 Gramm Schokolade, zartbitter, gehackt, 300 Gramm Schlagsahne  
Butter, zum Fetten für die Förmchen, Zucker, zum Ausstreuen

Heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Umluft) vor.

Erst die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Eier trennen. Butter und den Zucker etwa 6 Minuten schaumig rühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Nun die Eigelbe nach und nach unterrühren.

Das Vanillemark, die Mandeln und die Schokolade unter die Eiermasse heben. Eiweiß steif schlagen und dann den restlichen Zucker einrieseln lassen. Anschließend ein Drittel des Eiweißes unter die Schokomasse rühren, den Rest vorsichtig unterheben. 6 feuerfeste Förmchen (Inhalt a 150 Milliliter) buttern und mit Zucker ausstreuen. Den Teig in die Förmchen einfüllen, die Förmchen in die Fettpfanne des Backofens stellen.

Anschließend so viel kochendes Wasser angießen, dass die Förmchen zu etwa einem Drittel darin stehen und etwa 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Die Förmchen nun herausnehmen und etwas auskühlen lassen. Gehackte Schokolade in der Sahne zum Schmelzen (in einem Stieltopf) bringen. Den Mohr jetzt vorsichtig vom Rand lösen und stürzen und die Soße darüber geben. Das Ganze zum Schluss mit einem Klecks geschlagener Sahne und ein paar Schokohobel anrichten.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Kalorien pro Person: etwa 600 kcal

## **Desserts aus Bremen**

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

## Witze von Wirtzeschmiede.de

Ein Mann kommt in einen Hirnladen, um sich Hirn fürs Nachtessen zu kaufen. Er sieht auf einem Schild das Hirn von verschiedenen Berufen erhältlich ist. Er fragt den Metzger: "Wieviel kostet Ingenieurs-Hirn?" - "8 Euro für 100g." - "Wieviel kostet Arzt-Hirn?" - "12 Euro für 100g." - "Wieviel kostet Juristen-Hirn?" - "500 Euro für 1g." - "500 Euro für 1g!?!? Was macht denn Juristen-Hirn so teuer?" - "Was glauben Sie denn, wie viele Juristen man schlachten muss, um 1g Hirn zu erhalten?"

Der Opa geht mit seinem Enkel im Park spazieren. Als der Opa sich einen Grashalm abbricht und auf ihm rumkaut, fragt sein Enkel: "Kriegen wir jetzt bitte endlich ein neues Auto?" - "Wie kommst du denn darauf?" - "Papa hat gesagt, wenn Du ins Gras beißt, gibt's ein Neues!"

Wie kann man einen Ostfriesen an Weihnachten ärgern? - Man schickt ihn in ein rundes Haus und sagt in der Ecke liegt dein Weihnachtsgeschenk!

Der kleine Benjamin fragt seine Mutter: "Du Mama, bedeutet 'prügeln' und 'schlagen' das gleiche?" Darauf die Mutter: "Ja, wieso?" Benjamin: "Dann hat es gerade vier Uhr geprügelt."

Färbt sich eine Blondine die Haare braun und geht zu einem Schäfer. Sie sagt: "Du, wenn ich die Anzahl deiner Schafe richtig zähle, krieg ich dann eins?" Der Schäfer sagt: "Ok." Drei Stunden später sagt die Blondine: "453 Schafe!" Der Schäfer: "Na gut, abgemacht ist abgemacht, such' dir eins aus." Kurz danach kommt sie wieder. Der Schäfer: "Du, wenn ich deine richtige Haarfarbe errate, krieg ich dann meinen Schäferhund wieder zurück?"

### Netzfund:

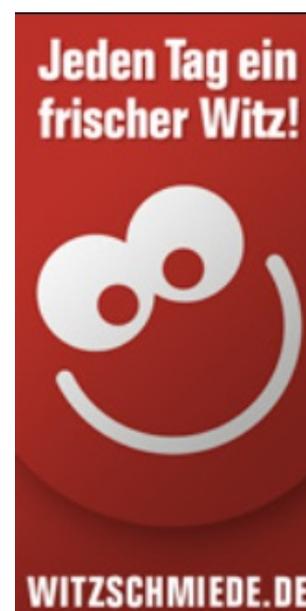
#### Ihre Spende für Tiere in Not

Unterstützen Sie doch mal VIER PFOTEN !  
Die verstehen Ihre Spende als einen Auftrag,  
Tieren in Not zu helfen.

Spendenkonto:

IBAN: DE30200 100 200 745 919 202  
BIC: PBNKDEFFXXX

<https://www.vier-pfoten.de>



## Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon

### Ööksensees (Amrumer Schafskäse)

Ööksensees-Schafskäse ist Amrumer Schafskäse, den es nur in der „Seekiste“ auf Amrum gibt. Ööksensees wird zum Beispiel als Alternative zu Feta Käse verwendet. Weil das Weidegras der Amrumer Scharfe salzig ist, hat der Ööksensees auch eine salzige Note.

### Pektin

Pektin ist Vielfachzucker (Polysaccharid) mit sehr großem Quellvermögen (siehe auch Verdickungsmittel, E 440 a). Pektin wird aus Äpfeln, Quitten, Zitrusfrüchten und Zuckerrüben gewonnen.

Man verwendet Pektin als Verdickungsmittel für zum Beispiel Fruchtgelees, Konfitüren, Puddings, Speiseeis oder Tortenguss.

### Panko, Panko-Mehl

Panko („Brotmehl“) oder Panko-Mehl ist die asiatische Variante des Paniermehls aus Brotkrumen (ohne Rinde) und stammt ursprünglich aus der japanischen Küche.

Panko wird aus einem Weißbrot hergestellt und ist deshalb heller als die meisten Panierungen unserer Küche. Panko ist etwas flockiger, die einzelnen Panko-Stücke sind etwas grober. Man sagt, Panko-Mehl soll lockerer und luftiger sein als solche aus Semmelbröseln. Mit Panko-Mehl panierte Speisen bekommen nach dem Frittieren oder Braten eine knusprige Schicht. Es eignet sich zum Beispiel zum Panieren von Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Hühnerfleisch und Schweinefleisch. In Japan wird Panko hauptsächlich für Tonkatsu (Schweineschnitzel) verwendet.

Neben dem geriebenen Pankobrot werden häufig auch die folgenden Zutaten in wechselnder Kombination unter das Pankomehl gemischt: Weizenmehl, Maisstärke, Backfett und Tapiokastärke. Außerdem werden häufig Salz, Zucker oder Trockenhefe unter das Panko-Mehl gemischt.

Der westliche gleichwertige Ersatz dazu ist wohl mie de pain. Mie de pain wird aus (französischem) Weißbrot oder Toastbrot hergestellt. Dazu wird dieses entrindet und frisch oder gefroren in einem Mixer fein gekuttert. Es entstehen dabei feine Weißbrotkrümel (wie Semmelbrösel), nur sind diese reinweiß und frisch, also nicht getrocknet. Man kann mie de pain zum Panieren oder als Bindemittel und Lockerungsmittel in Massen verwenden.

200 Gramm Panko-Mehl kosten im Internet oder in Asialäden etwa 1,60 €.

### **kostenloses Lebensmittellexikon**

**Wir von Köche-Nord.de haben jetzt ein kostenloses Lebensmittellexikon**

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

## So backt Großburgwedel

### Donauwelle

Menge: 1 Blech

Teig:

250 Gramm Butter  
250 Gramm Zucker  
6 Eier  
350 Gramm Mehl  
1 Päckchen Backpulver

Aus diesen Zutaten einen Rührteig herstellen

2 Esslöffel Kakao  
 $\frac{1}{2}$  des Teiges damit verrühren.

Den hellen Teig nun auf ein gefettetes Backblech streichen, den dunklen Teig darüber geben und alles glatt streichen. Im Backofen bei 175 Grad Celsius etwa 30 Minuten backen.

Belag:

750 Milliliter Milch, 2 Packungen Vanille-Puddingpulver  
Den Pudding nach der Packungsanweisung ohne Zucker anrühren und etwas Abkühlen lassen.

100 Gramm Zucker, 375 Gramm Butter

Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen und den Vanille-Pudding nach und nach unter die cremige Butter rühren. Dann die Buttercreme auf den kalten Kuchen streichen.

Guss:

1 Tafel Bitterschokolade  
1 Tafel Vollmilch-Schokolade  
50 Gramm weißes Pflanzenfett (Palmin gehärtet)  
Diese Zutaten im warmen Wasserbad auflösen

Oder:

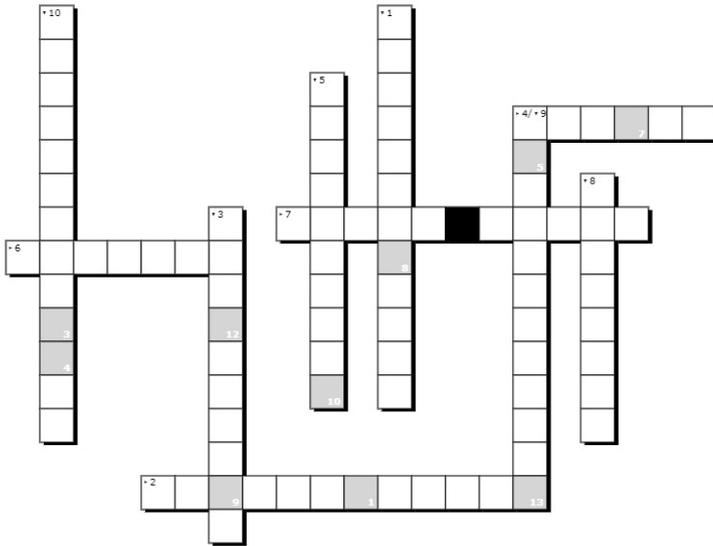
2 Töpfe Schokoglasur  
Nach Packungsanweisung (auf dem Becher) auflösen und über die Creme ziehen.



**So backt Großburgwedel:**

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=258>

## Kreuzworträtsel



1. Diese Bohne ist eine grüne, etwa 4-8 Zentimeter lange Hülsen mit sehr dünnen, rundem Querschnitt ohne Samen In vielen verschiedenen Varianten im Handel. Sie sind zarter im Geschmack als andere Bohnen. Sie werden als Gemüsebeilage oder Eintopf verwendet.
2. Es ist eine schnell wachsende Gewürz- und Salatpflanze mit herben, pikanten, scharfen, senfartigem Geschmack. Sie werden schon eine Woche nach der Aussaat geerntet. Es ist reich an Mineralstoffen, Vitamin A und C, gleicht den Mineralstoffhaushalt aus und beugt Eisenmangel und Vitaminmangel vor. Verwendet wird diese Pflanze als Beilage zu Butterbrot, Quarkbrot oder hart gekochten Eiern beziehungsweise Salatmischungen. Achtung: Sie wirkt harntreibend und regt den Appetit an.
3. Anderes Wort für GärtnerInnen Art (Fleischgerichte, mit verschiedenen Gemüsen umlegt).
4. Anderes Wort für Garnelen
5. Es sind im Gatter gehaltene, gezüchtete Wildarten wie Fasanen, Damwild oder Wachteln.
6. Anderes Wort für „gestopft“. Es ist ein griechischer Name für gefülltes Gemüse“. Üblicherweise werden Rels und Kräuter als Füllungen verwendet, es kann sich aber auch um Hackfleisch handeln.
7. Anderes Wort für Karotten / Möhren.
8. Anderes Wort für Kurkuma
9. Anderes Wort für Kochbanane.
10. Anderes Wort für Fenchel.

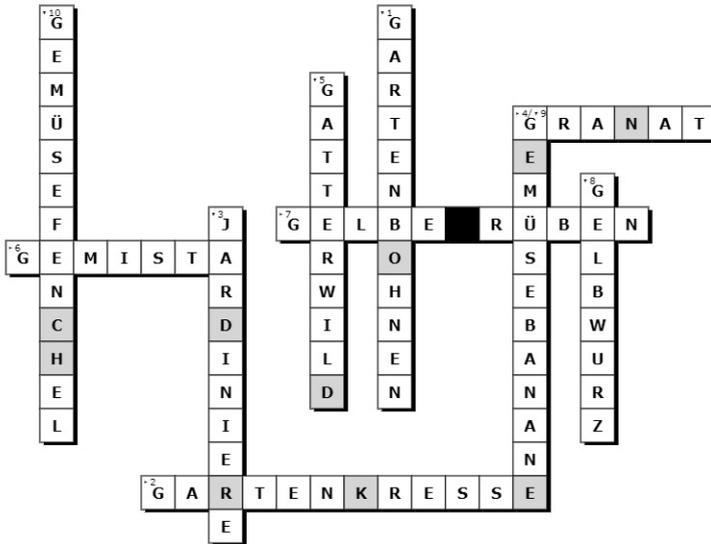
Ein Kreuzworträtsel für Köche das wir mit Hilfe unseres kostenlosem Lebensmittel Lexikon (<https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>) gemacht und kostenlos für Sie bereit gestellt haben !

Mfg Marcus Petersen-Clausen von 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/>

### Kreuzworträtsel Lösung



1. Diese Bohne ist eine grüne, etwa 4-8 Zentimeter lange Hülsen mit sehr dünnen, rundem Querschnitt ohne Samen In vielen verschiedenen Varianten im Handel. Sie sind zarter im Geschmack als andere Bohnen. Sie werden als Gemüsebeilage oder Eintopf verwendet.
2. Es ist eine schnell wachsende Gewürz- und Salatpflanze mit herben, pikanten, scharfen, senfartigem Geschmack. Sie werden schon eine Woche nach der Aussaat geerntet. Es ist reich an Mineralstoffen, Vitamin A und C, gleicht den Mineralstoffhaushalt aus und beugt Eisenmangel und Vitaminmangel vor. Verwendet wird diese Pflanze als Beilage zu Butterbrot, Quarkbrot oder hart gekochten Eiern beziehungsweise Salatmischungen. Achtung: Sie wirkt harntreibend und regt den Appetit an.
3. Anderes Wort für GärtnerInnen Art (Fleischgerichte, mit verschiedenen Gemüsen umlegt).
4. Anderes Wort für Garnelen
5. Es sind im Gatter gehaltene, gezüchtete Wildarten wie Fasane, Damwild oder Wachteln.
6. Anderes wort für „gestopft“. Es ist ein griechischer Name für gefülltes Gemüse“. Üblicherweise werden Rels und Kräuter als Füllungen verwendet, es kann sich aber auch um Hackfleisch handeln.
7. Anderes Wort für Karotten / Möhren.
8. Anderes Wort für Kurkuma
9. Anderes Wort für Kochbanane.
10. Anderes Wort für Fenchel.

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://www.koche-nord.de)

K Ö C H E - N O R D . D E

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

Netzfund:

### Verein gegen Tierfabriken

Der Verein Gegen Tierfabriken (VGT) Österreich wurde 1992 gegründet. Der VGT Österreich setzt sich für Tierschutz ein.

Die Gründung wurde durch den gleichnamigen, bereits 1989 gegründeten Verein in der Schweiz inspiriert. Heute besteht jedoch keine Verbindung mehr zwischen den Vereinen.

IBAN: AT95 2011 1822 5838 6400

BIC: GIBAATWWXXX

<https://vgt.at/>



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.köche-nord.de](http://www.köche-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

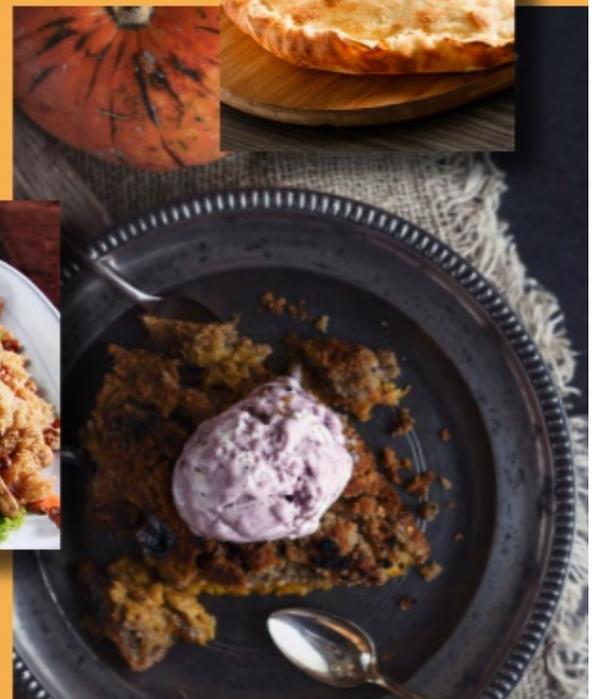
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

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.köche-nord.de](http://www.köche-nord.de)

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