Bild: Zucchini

Zucchini Kochbuch
von Köche-Nord.de

Downloadlink:
https://www.köche-nord.de/pdf_kochbuch/Zuccinikochbuch.pdf

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

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

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!
Für einen befreundeten Arbeitskollegen und für den BUND Baden Württemberg habe ich heute einmal ein kostenloses veganes Kochbuch zum Thema Zucchini gemacht und es aus meiner Internetseite zum Download gestellt. Ich hoffe, Sie finden Gefallen an meinen kostenlosen Kochrezepten und lassen sich die Gerichte schmecken.

Freundliche Grüße
Marcus Petersen - Clausen
www.Köche-Nord.de

Inhalt:

Vorspeisen, Seite: 03 - 06
Hauptspeisen, Seite: 07 - 15
Saucen, Seite: 16 - 18
Desserts, Nachspeisen, Seite: 19 - 20

Index, Seite: 21

P.s.
Ein Seitenhieb an meinen Arbeitskolegen:

Spielautomaten, Sportwetten, Online-Casinos: Harmloser Zeitvertreib oder mehr?
Bei https://www.check-dein-spiel.de/ erfahren Sie alles zum Thema Glücksspiel und Glücksspielsucht (unbezahlte Werbung).

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Vorspeisen:

Köche-Nord's veganes Gemüsecurry

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
2 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Esslöffel Koriander, gemahlen
1 Teelöffel Kurkuma
2 Teelöffel Ingwer, gemahlen
1 Teelöffel Chilischoten, rot, gehackt
2 Zehen Knoblauch, durchgepresst
400 Gramm Tomaten, gehackt, aus der Dose
300 Milliliter Kokosmilch
1 Blumenkohl, klein, in Röschen geteilt
2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
4 Möhren
400 Gramm Kichererbsen (aus der Dose), abgespült und abgetropft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
150 Milliliter Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)
2 Esslöffel Mango Chutney
etwas Kräuter, frisch, zum Garnieren

Erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten Sie die Zwiebel darin kurz an. Dann fügen Sie die Gewürze, die Chili und den Knoblauch hinzu und braten alles 1 weitere Minute an. Danach geben Sie die Tomaten und die Kokosmilch dazu und rühren die Zutaten gründlich unter. Den Blumenkohl, die Zucchini, die Möhren, die Kichererbsen sowie etwas Tafelsalz und Pfeffer geben Sie anschließend hinzu und lassen das Gemüsecurry mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln. Dann rühren Sie den pflanzlichen Joghurt und das Mango Chutney ein und erhitzen das Ganze nur noch leicht, lassen es aber nicht aufkochen.

Zu diesem Curry servieren wir immer Basmati-Reis. Traditionell gibt es dazu auch noch Naanbrot und Minze Sauce, aber es ist so schon ein sehr sättigendes Gericht.

Arbeitszeit: etwa 50 Minuten
Kochzeit: etwa 30 Minuten

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Vorspeisen:

Herzhafter Gemüseauflauf mit Schmelzkäse überbacken

Menge: 2 Portionen

½ Aubergine
1 Zucchini
2 Kartoffeln
1 große Tomate
50 Gramm Schlagfix
100 Gramm veganen Schmelzkäse nach Cheddar Art, gerieben (siehe Tipp auf Seite 07)
50 Gramm brauner Zucker
70 Gramm Margarine (vegane)
70 Gramm Mehl
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)
100 Gramm schnellster “Aufbackkäse“, gerieben (siehe Tipps auf Seite 05)
nach Belieben Speiseöl oder Margarine (vegane)
etwas Muskat
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
½ Liter Gemüsebrühe (vegane)

Füllen Sie den Ei-Ersatz als erstes in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann schneiden Sie die geschälten und abgespülten Kartoffeln in Scheiben und Kochen Sie sie in der Gemüsebrühe bissfest. Dann schneiden Sie die Zucchini und die Aubergine in Scheiben und würzen sie beidseitig kräftig mit Tafelsalz sowie Pfeffer. Das Speiseöl oder die Margarine geben Sie bitte in eine Pfanne, erhitzen es und braten die Zucchinischeiben sowie die Auberginen-Scheiben darin beidseitig an. Den veganen Schmelzkäse (siehe Tipps), den Zucker, die Butter und das Mehl verarbeiten Sie jetzt in einer Rührschüssel zu Streuseln und schneiden die Tomate in Scheiben. Die Kartoffelscheiben nehmen Sie danach aus der Gemüsebrühe. Nun vermischen Sie den Ei-Ersatz mit etwa 1/3 des Schmelzkäsee sowie dem Schlagfix in einer Schüssel. Gewürzt wird das Gemisch danach mit Muskat, Tafelsalz und Pfeffer.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Vorspeisen:

Fortsetzung:
Herzhafter Gemüseauflauf mit Schmelzkäse überbacken

Den “Aufbackkäse“ (siehe Tipp), die Tomaten, den Zucchini, die Aubergine und die Kartoffeln schichten Sie anschließend abwechselnd in die Auflaufform und gießen gelegentlich etwas vom Ei-Ersatz-Schlagfix-Gemisch dazwischen. Zuletzt streuen Sie bitte den restlichen "Käse" darüber und garen den Auflauf etwa 40 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) im Backofen.

Unser Tipp:
Wir nutzen die Gemüsebrühe vom Kartoffelkochen gerne als Grundlage für eine Tomatensuppe als Vorspeise.

Weiterer Tipp:

Der schnellste “Aufbackkäse“

Menge: 1 Portion

2 Esslöffel Rapsöl
1 Packung Sojasahne

Geben Sie beide Zutaten in einen Topf und vermenge Sie sie miteinander.
Dann erwärmen Sie den Inhalt auf mittlerer Stufe und achten darauf, dass die Masse beim Eindicken nicht zu blubbern beginnt. Falls doch, reduzieren Sie die Temperatur und nehmen den Topf für kurze Zeit von der Platte, bevor Sie den Kochvorgang fortsetzen. Wenn eine zähflüssige Konsistenz erreicht ist, verteilen Sie den “Käse" auf deiner vorbereiteten Speise und schiebe sie in den Backofen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Vorspeisen:

Fortsetzung:
Herzhafter Gemüseauflauf mit Schmelzkäse überbacken

Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art

Menge: 1 Portion

50 Gramm Möhren
1 1/2 Esslöffel Cashewkerne
150 Milliliter Wasser
1/2 Teelöffel, gestrichen Suppengewürz
75 Milliliter Kokosmilch mit 75 % Kokosanteil
40 Milliliter Kokosöl
1/4 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
3 1/2 Esslöffel Hefeflocken (Edelhefeflocken)

Die Cashews lassen Sie etwa 45 Minuten in Wasser einweichen und danach abtropfen. Die Karotte schälen Sie in der Zeit und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Die Karotte, die Cashewkerne, das Suppenwürze, etwas Salz und das Wasser geben Sie in einen Topf und lassen alles aufkochen. Nach etwa 2 Minuten geben Sie die Kokosmilch zu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme weiterkrochen, bis die Möhren weich sind.

Zusammen mit dem Kokosöl und den Hefeflocken geben Sie nun alles in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe 2-3 Minuten cremig. Es sollten keine Cashewstücke mehr sichtbar sein.

Für Aufläufe können Sie diesen Schmelzkäse als eine Art Käsesauce oder als Brot-Aufstrich zu verwenden. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und Schmeckt auch für Nichtveganer wie Käse.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Vegane Zucchini-Champignon-Pfanne

Menge: 2 Portionen

2 Esslöffel Kokosöl, flüssig
2 mittelgroße Zucchini
400 Gramm Champignons, braun, frische
etwas Porree / Lauch
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
6 Esslöffel Hafersahne (Hafercreme Cuisine) oder Mandelsahne
100 Gramm Käseersatz (Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co., siehe Tipps aus Seite 08)
4 Esslöffel Röstzwiebeln nach Bedarf, Fertigprodukt oder selbstgemacht

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien Sie die Zucchini mit einem großen Küchenmesser von den Enden bevor Sie die Zucchini in Scheiben schneiden. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipps) und schneiden die Pilze ebenfalls in Scheiben. Anschließend halbieren Sie den Porree/Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schütteln den Porree kurz trocken. Danach befreien Sie den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn in feine Ringe.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einer Pfanne und braten die Zucchini etwas an. Dann geben Sie die Champignons mit in die Pfanne und lassen sie etwas mitbraten. Erst danach geben Sie den Porree hinzu und lassen ihn kurz etwas mitdünsten. Anschließend fügen Sie die Hafersahne sowie die Gewürze hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel. Danach mischen sie bitte den Pizzaschmelz mit dem Kochlöffel unter.

Zum Schluss füllen Sie das Gericht auf 4 vorgewärmte flache Teller, bestreuen es mit den Röstzwiebeln und servieren die vegane Zucchini-Champignon-Pfanne Ihren Gästen.

Unsere Tipps:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Fortsetzung:
Vegane Zucchini-Champignon-Pfanne

Weiterer Tipp:
Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co.

Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Mehl
4 Teelöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)
1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf
1/2 Teelöffel Tafelsalz
2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)
300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärmen Sie das Speiseöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl unter Rühren hinzu, sodass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühren alles klumpen frei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mischen den Senf, etwas Tafelsalz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Dann fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Haferbrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

Noch ein Tipp:
Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Speiseöle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Béchamelsoße erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milchalternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbst gemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch?

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Fortsetzung:
Vegane Zucchini-Champignon-Pfanne

Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorten. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und spare Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Back Käse im Ofen wunderbar locker auf.

Nach dem fünften Arbeitsschritt können Sie den "Haferbrei" bei höherer Temperatur zu einer dickeren Masse aufkochen. Dadurch wird ein weiteres Aufgehen der Hefe unterbunden. So abgekocht lassen sich nicht verwendete Reste zum Überbacken für spätere Gerichte oder auch als Streichkäse verwenden.

Falls Sie gerne experimentieren, versuchen Sie es doch einmal mit frischer Hefe an Stelle von Hefeflocken oder Trockenhefe. Ein Viertel des Würfels oder sogar noch weniger ist sicher schon ausreichend.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Veganer Flammkuchen
mit Frühlingszwiebeln, Tofu und Zucchini

Menge: 1 Portion

100 Gramm weißes Mehl
nach eigenem Belieben Wasser, lauwarmes (etwa 50 Milliliter)
1 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Tafelsalz
100 Milliliter Sahne (Sojasahne)
1 Frühlingszwiebel
½ Zucchini (etwa 100 Gramm)
60 Gramm Tofu (Mandel-Nuss-Tofu)
2 Teelöffel Kräuter der Provence
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Geben Sie das Mehl, den Zucker und das Tafelsalz in ein Sieb und sieben Sie die Zutaten auf einer Arbeitsfläche. Dann kneten Sie den mit dem Speiseöl einen elastischen Teig. Diesen lassen Sie danach etwa 20 gehen.

Anschließend mischen Sie die Sojasahne mit den Gewürzen und schmecken sie mit Pfeffer und eventuell zusätzlichen Tafelsalz abschmecken. Die Frühlingszwiebel Spülen Sie jetzt ab, schneiden Sie in Ringe. Dann entfernen Sie die Enden von den Zucchini, halbieren sie und schneiden sie in Scheiben. Den Mandel-Nuss-Tofu schneiden Sie bitte ebenfalls in Scheiben.

Danach wallen Sie bitte den Teig aus und verstreichen ungefähr die Hälfte der Soja-Sahne darauf. Die Zucchini, den Tofu und die Frühlingszwiebeln verstreuen Sie nun darauf und gießen den Rest der Soja-Sahne darüber.

Gebacken wird der vegane Flammkuchen bei 220 Grad Celsius etwa 20 Minuten.

Unser Tipp:
Studien zeigen, dass zu viel Salz im Essen ungesund ist - zu wenig kann aber auch schädlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich sechs Gramm Salz, was etwa einem Teelöffel entspricht, oder gar die fünf Gramm, zu denen die Weltgesundheitsorganisation rät!

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten
Ruhezeit: etwa 20 Minuten
Backzeit: etwa 15 Minuten

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Truthahnfrikassee Alternative (vegan)

Menge: 2 Portionen

400 Gramm like Chicken (von like meat)
etwas Gewürzpulver (siehe Tipps)
1 Esslöffel Margarine (vegane)
1 Esslöffel weißes Mehl
1/2 Zwiebel
1/4 Liter Gemüsebrühe (vegane)
1/8 Liter Weißwein (veganen)
1/8 Liter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
4 Esslöffel Schlagfix
2 Kartoffeln (festkochend)
2 kleine Möhren
1 kleine Zucchini
80 Gramm Champignons oder Steinpilze
1/4 Kopf Blumenkohl
1 Esslöffel Kräuter der Provence
etwas Kräutersalz
etwas Weißer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Als Erstes schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Dann setzen Die einen Kochtopf mit warmen Wasser auf, bringen das Wasser zum Kochen, würzen es mit Kräutersalz und kochen die Kartoffeln vor.

Dann nehmen Sie das like Chicken aus der Verpackung, schneiden Sie es mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke und würzen Sie den Fleischersatz in einer Schüssel mit etwas Gewürzpulver. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie mit dem großen Küchenmesser und schneiden die halbe Zwiebel in feine Würfel. Anschließend gießen Sie die vorgekochten Kartoffelscheiben durch ein grobes Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Kartoffeln nicht weiter garen) und stellen die Kartoffeln erstmal beiseite.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Fortsetzung:
Truthahnfrikassee Alternative (vegan)

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Wenn die Zwiebeln glasig sind geben Sie das like Chicken in die Pfanne, verrühren den Pfanneninhalt mit einem Kochlöffel (bitte kein Metall benutzen, das würde die Pfanne zerkratzen und die Schwebeteilchen sind Krebserregend!) und braten den Fleischersatz erst bei großer, dann bei mittlerer Hitze durch. Dann bestäuben Sie den Fleischersatz mit dem weißen Mehl, verrühren die Zutaten nochmal gut mit dem Kochlöffel und gießen die Pfanne mit Gemüsebrühe, veganen Wein und der pflanzlichen Milch auf, bevor Sie den Pfanneninhalt bei kleiner Hitze weiterkochen und ab und zu umrühren.

Nebenbei schälen Sie bitte die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie danach mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren anschließend mit dem großen Küchenmesser in Scheiben. Dann spülen Sie auch die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie ebenfalls kurz trocken und entfernen die Enden mit dem großen Küchenmesser, bevor Sie die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden.

Anschließend ziehen Sie die Pfanne bitte nach 8 Minuten von der Kochstelle um Zeit zu haben das weitere Gemüse zu putzen.

Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie mit einem Gemüsemesser ebenfalls in Scheiben. Außerdem befreien Sie den Blumenkohl von den äußeren Kohlblättern, vierteln den Kohl, spülen ein Viertel des Kohls mit kaltem Wasser ab und schneiden mit dem Gemüsemesser kleine Röschen vom Kohl.

Nach etwa 8 Minuten Garzeit schieben Sie die Pfanne wieder auf die Kochstelle, geben nun das Gemüse mit in die Pfanne, ebenfalls die vorgekochten Kartoffelscheiben. Danach verrühren Sie die Zutaten in der Pfanne mit dem Kochlöffel und garen sie bis auf den Biss (so dass die Zutaten noch etwas Biss haben und somit möglichst über noch ein paar Nährstoffe verfügen).

Anschließend verfeinern Sie das Gericht mit dem Schlagfix, geben die Kräuter der Provence dazu, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und schmecken sie mit Kräutersalz und weißem Pfeffer ab.

Zum Schluss füllen Sie die Truthahnfrikassee Alternative in vorgewärmte tiefe Teller, bestreuen sie eventuell noch etwas Kräuter und servieren das Gericht Ihren Gästen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Fortsetzung:
Truthahnfrikassee Alternative (vegan)

Unser Tipp:
Gewürzpulver

Menge: 1 Portionen

2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüßes
2 Teelöffel Tafelsalz, eventuell mehr je nach Geschmack
½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Currypulver
1 Teelöffel Pul Biber
1 Esslöffel Zitronensaft
5 Esslöffel Rapsöl
1 Zehen Knoblauch

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel, bevor Sie den Knoblauch mit dem Messerrücken zu einer Paste reiben.

Dann geben Sie den Knoblauch mit den restlichen Gewürzen, sowie dem Zitronensaft und Rapsöl in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut, bevor Sie das Geflügel mit der Gewürzmischung einreiben.

Diese Gewürzmischung reicht zum Beispiel für 1 - 2 Kilogramm Fleischersatz. Sie können die Mischung auch als Marinade für eventuell Grillfleisch verwenden und auch schon einen Tag vorher darin einlegen und marinieren.

Weiterer Tipp:

vegane Menüvorschläge:

Vorspeise: Neustädter Mittelmeersalat mit Oregano (vegan)
(Link: https://forum.Köche-Nord.de/viewtopic.php?f=833&t=116194)

Hauptspeise: Truthahnfrikassee Alternative (vegan)

Dessert: Zucchini-Zitronen-Mousse mit gerösteten Haferflocken (vegan)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Veganes Kap-malaiisches Huhn

Menge: 4 Portionen

4 Filets Hühnchen Art (je 180 Gramm, von VIVERA)
etwas Gewürzpulver (siehe Tipp aus Seite 13)

3 - 4 Esslöffel Rapsöl
1/2 Teelöffel Kardamom
1/2 Teelöffel Fenchelsamen
1/2 Teelöffel Dillsamen
2 Stücke Zimt
1 Teelöffel Kreuzkümmel
3 Sternanis
4 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer, etwa 3 Zentimeter
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Koriander
1 Esslöffel Masala
1 Esslöffel mildes Currypulver

300 Gramm gegarte Kartoffeln
300 Gramm gegarte Möhrenwürfel
200 Gramm Zucchini

Spülen Sie als erstes die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Zucchini mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem Gemüsemesser in Würfel und schälen den Ingwer (siehe Tipp), bevor Sie ihn mit dem Gemüsemesser in Scheiben schneiden.

Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden und die Hälfte der Tomatenwürfel an die Seite legen. Danach schlitzen Sie die Chilischote mit einem Gemüsemesser auf, entfernen eventuell die Kerne mit dem Messer (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in der Schote lassen), entfernen dabei auch die Stielansätze und schneiden den Chili mit dem Gemüsemesser in Ringe.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Hauptspeisen:

Fortsetzung:
Veganes Kap-malaiisches Huhn

Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einer großen Pfanne und schwitzen den Kardamom, die Fenchelsamen und die Dillsamen, den Zimt, etwas Kreuzkümmel sowie das Sternanis bei mittlerer Hitze an, ohne dass die Samen braun werden. Anschließend geben Sie den Knoblauch in den Ingwer dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und ergänzen den Pfanneninhalt mit der Hälfte der Tomatenwürfel und dem Chili.

Jetzt ziehen Sie die Pfanne erstmal von der Kochstelle, nehmen die Filets aus der Verpackung und würzen sie mit dem Gewürzpulver. Danach schieben Sie die Pfanne wieder auf die Kochstelle, erhitzen den Pfanneninhalt bei mittlerer Hitze und geben die Filets dazu. Außerdem bestreuen Sie die Zutaten bitte mit Koriander, etwas Garam Masala, etwas Currypulver und Kurkuma. Danach verschließen Sie die Pfanne mit einem Deckel und lassen den Fleischersatz zugedeckt etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen (zwischendurch wenden Sie die Filets bitte mit einem Kochlöffel).

Nach der Kochzeit mischen Sie das zerkleinerte Gemüse unter den gegarten Pfanneninhalt und erhitzen es in der Pfanne. Außerdem mischen Sie bitte die restlichen Tomatenwürfel unter.

Sobald die Zutaten heiß sind, ziehen Sie die Pfanne wieder von der Kochstelle und füllen das Gericht mit einem Pfannenwender (oder einem großen Kochlöffel) auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie das vegane Kap-malaiisches Huhn Ihren Gästen servieren.

Unser Tipps:
Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Curry entfaltet seinen guten Geschmack nur wenn Sie Ihn ordentlich Erhitzen und anbraten:

Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topf Rand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche, Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Saucen:

Käse - Sahne - Sauce (vegan)

Menge: 5 Portionen

300 Gramm Cashewnüsse
2 mittelgroße Zwiebeln
200 Gramm Champignons, braune
2 Esslöffel weißes Mehl
1 kleine Zucchini
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Knoblauch (Pulver)

Weichen Sie die Cashewnüsse erst etwa 20 Minuten in warmem Wasser ein, spülen Sie sie dann aus, geben Sie die Nüsse danach in den Mixer und bedecken Sie sie anschließend leicht mit kaltem Wasser. Nun mixen Sie die Cashewnüsse so lange, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Danach geben Sie so viel kaltes Wasser dazu, bis die Sauce schön milchig wird, aber nicht zu dünn! Abgeschmeckt wird die Sauce jetzt mit Salz und Pfeffer.

Jetzt schneiden Sie 2 mittelgroße und abgezogene Zwiebeln fein in Würfel und dünsten sie in etwas Olivenöl glasig. Dann löschen Sie die Zwiebelwürfel mit etwas kaltem Wasser ab, hacken etwa 200 Gramm geputzte braune Champignons nebenbei fein und geben sie dazu. Danach spülen Sie eine kleine Zucchini kalt ab, befreien sie von dem Stielansatz und hacken sie fein.

Anschließend geben Sie die Zucchini bitte dazu. Die Cashew Sauce fügen Sie bitte auch dazu und lassen die Zutaten kurz aufkochen. Achtung! Die Cashew Sauce dickt von selbst an! Sie müssen nur auf die Konsistenz achten, bei Bedarf können Sie langsam etwas Wasser unterrühren.

Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit etwas Knoblauchpulver, Pfeffer und Tafelsalz nach Geschmack ab.

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

Weiterer Tipp:
Käsesauce ist in der Küchensprache ist die Bezeichnung als Sauce Mornay bekannt. Sie passt gut zu Gemüse (Broccoli/Zucchini/Blumenkohl - evtl. noch mit Käse überbacken).

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Saucen:

Käsesauce - auch zum Überbacken (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Kartoffeln, klein geschnittene (mehlig kochend)
60 Gramm Möhren, klein geschnitten
1 mittelgroße Zwiebel, klein geschnitten
260 Milliliter Wasser
60 Gramm Cashewnüsse
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
1 Prise Tafelsalz
1 Teelöffel Zitronensaft
70 Gramm Margarine
1 Esslöffel Instant - Gemüsebrühe (eventuell, vegane)

Kochen Sie die geschälten, mit kaltem Wasser abgespülten und klein geschnittenen Kartoffeln, die geschälten und klein geschnittenen Möhren und die abgezogenen und in Würfel geschnittenen Zwiebel in 260 Milliliter Wasser weich. Eventuell können Sie noch 1 Esslöffel vegane Gemüsebrühe in den Topf geben (je nach Geschmack).

Anschließend geben Sie die Zutaten, auch das Wasser, in einen Mixer (das geht auch mit dem Stabmixer). Die restlichen Zutaten fügen Sie hinzu und pürieren sie auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse.

Unser Tipp:
Diese Sauce eignet sich gut für Käsenudeln oder auch zum Überbacken auf Pizzen und auf Aufläufen.

Weiterer Tipp:
Käsesauce ist in der Küchensprache ist die Bezeichnung als Sauce Mornay bekannt. Sie passt gut zu Gemüse (Broccoli/Zucchini/Blumenkohl - evtl. noch mit Käse überbacken).

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Saucen:

Olivensalsa (vegan)

Menge: 10 Portionen

200 Gramm abgetropfte, grüne Oliven
200 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Stängel Petersilie
1 Orange (ungewachst und unbehandelt)
3 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel braunen Zucker
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
4 Esslöffel Olivenöl

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Die Oliven hacken Sie erst einmal grob. Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, entfernen den Stielansatz und schneiden sie dann sehr klein. Die Petersilie spülen Sie bitte ebenfalls kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken die Blätter grob. Dann vermischen Sie die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel.

Anschließend spülen Sie die Orangen heiß ab, reiben die Schale ab und geben sie mit in eine Schüssel. Danach halbieren Sie die Orange und pressen den Saft aus. Den Orangensaft, die Orangenschale, den Zitronensaft, den Zucker, das Tafelsalz und den Pfeffer geben Sie in eine Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Diese Marinade vermischen Sie mit den vorbereiteten Zutaten.

Zum Schluss stellen Sie die Salsa zum Durchziehen mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank und servieren sie dann in Gläsern Ihren Gästen.

Unser Tipp:
Wir servieren diese Olivensalsa zum Beispiel zu Pasta, Gerichten mit Staudensellerie oder Zucchini.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Desserts, Nachspeisen:

Zucchini-Zitronen-Mousse mit gerösteten Haferflocken (vegan)

Menge: 6 Portionen

200 Gramm Zucchini; geschält und gewürfelt
100 Milliliter Apfelsaft
150 Milliliter Zitronensaft
2 Esslöffel Grand Marnier
1 Teelöffel Agar Agar (4 Gramm)
250 Gramm Zucker
250 Milliliter Schlagfix
2 Zitronen (die mit heißem Wasser abgespülte und abgeriebene Schale)
42 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
300 Milliliter Mineralwasser (medium)
2 Esslöffel Haferflocken

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann entfernen Sie die Enden der Zucchini mit einem großen Küchenmesser, schälen sie mit einem Sparschäler und schneiden die Zucchini danach erst in Scheiben und anschließend in Würfel.

Nun füllen Sie die Zucchiniwürfel in einen Kochtopf und kochen sie mit Zitronensaft, Apfelsaft und Grand Marnier bei großer Hitze auf. Außerdem geben Sie bitte den Agar Agar (siehe Tipp) dazu und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel. Danach reduzieren Sie die Hitze auf die Hälfte und lassen das Gemüse mit einem Deckel zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen. Anschließend pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab. Danach ziehen Sie den Kochtopf bitte von der Kochstelle und lassen den Topfinhalt ohne Deckel abkühlen.

Zwischendurch kochen Sie den Schlagfix in einem weiteren Kochtopf mit dem Ei-Ersatz auf.

Die zucchinicreme streichen Sie nun durch ein feines Sieb (das nennt sich passieren) in eine Bratpfanne und erhitzen sie unter stetem Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze (nicht kochen lassen!!).

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Desserts, Nachspeisen:

Fortsetzung:
Zucchini-Zitronen-Mousse mit gerösteten Haferflocken (vegan)

Dann mischen Sie das Zucchinipüree mit der Ei-Ersatz-Schlagfix-Creme und ziehen die Zutaten zum Auskühlen von der Kochstelle, bis die Creme leicht zu stocken beginnt. Danach füllen Sie die Creme sofort in Formen, decken sie mit der Folie ab und lassen die Creme etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden.

Währenddessen rösten Sie die Haferflocken in einer trocken Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze, lassen die Haferflocken danach wieder abkühlen und streuen die Haferflocken zum Schluss vor dem Servieren über die Mousse.

Unser Tipp:
Dazu passen frische Heidelbeeren sehr gut.

Weiterer Tipp:
Agar Agar müssen Sie immer 3 - 4 Minuten koche lassen weil es sonst die Flüssigkeit nicht bindet!

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Index:

Köche-Nord's veganes Gemüsecurry, Seite: 03
Herzhafter Gemüseauflauf mit Bergkäse überbacken, Seite: 04 - 06
Vegane Zucchini-Champignon-Pfanne, Seite: 07 - 09
Veganer Flammkuchen, Seite: 10
Truthahnfrikassee Alternative, Seite: 11 - 13

Veganes Kap-malaiisches Huhn, Seite: 14 - 15
Käse - Sahne - Sauce, Seite: 16
Käsesauce - auch zum Überbacken, Seite: 17
Olivensalsa, Seite: 18
Zucchini-Zitronen-Mousse mit gerösteten Haferflocken, Seite: 19 - 20

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Was ist ein Sterbehospiz? Hospize sind selbständige Einrichtungen mit einem eigenständigen Versorgungsauftrag, die für Menschen mit unheilbaren Krankheiten in ihrer letzten Lebensphase eine palliativ-pflegerische und palliativ-medizinische Versorgung erbringen. https://hospiz-stiftung-niedersachsen.de/helfen/ (unbezahlte Werbung)

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

Auf 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
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

Koch.Mellendorf/

Weitere Zuccinirezepte finden Sie übrigens in unserer Suchmaschiene unter:
https://forum.Köche-Nord.de/search.php?keywords=Zucchini