



Vielen Dank das Sie sich unser Köche-Nord.de-Magazin heruntergeladen haben!

In diesem redaktionellen Magazin möchten wir Ihnen in jedem Quartal Rezepte und Empfehlungen sowie Wissenswertes aus unserer umfangreichen Lebensmittel- und Rezept-Datenbank näher bringen. Sie sind herzlich dazu eingeladen auch unserem Forum beizutreten und sich mit den Mitgliedern unserer Community auszutauschen. Besuchen Sie uns doch auf unserer Website. Wenn Sie ihr Smartphone griffbereit haben, scannen Sie doch einfach den QR-Code auf dieser Seite ein, er führt Sie direkt zu unserer Webseite.

[Dieses Magazin darf sich übrigens jeder Besucher von Köche-Nord.de runter laden, es selbst verwenden oder es zum Selbstkostenpreis verkaufen !](#)

Ihr Marcus Petersen-Clausen



Inhaltsverzeichnis

- Seite 2 - Vegane Vorspeise
- Seite 3 - Suppen und Eintöpfe aus MV (mit Bild)
- Seite 4 - Vegetarische Pfannengerichte (mit Bild)
- Seite 5 - Zwischendurch: ein Gebet !

- Seite 6 - Desserts, Nachspeise
- Seite 7 - Witze von Witzeschmiede.de
- Seite 8 – Getränke aus Schleswig-Holstein
- Seite 9 - So backt Großburgwedel (Niedersachsen)
- Seite 10 - Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon

- Seite 11 - Netzfund
- Seite 12 – Köche-Nord.de-Flyer

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



Vegane Vorspeise:

Gemischtes mariniertes Gemüse

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Champignons
2 Esslöffel Mehl
200 Gramm Schalotten
300 Gramm Cocktailtomaten
1 Stange Porree (Lauch)
125 Milliliter Olivenöl
250 Milliliter Weißwein
4 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel frische Rosmarinnadeln
1 gestrichenen Teelöffel Salz
3 Knoblauchzehen



Pilze saugen Wasser auf und verlieren so ihren Geschmack. Daher empfehlen wir, die Pilze wie folgt zu putzen:

Lösen Sie zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Die Schalotten abziehen, die Tomaten abspülen und die Stielansätze heraus schneiden. Den Porree putzen, die Stängel längs halbieren und gründliche waschen (in den Porreestängeln ist immer etwas Erde). In breite Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und mit einem großen Küchenmesser sehr klein schneiden.

Diese Zutaten zusammen mit dem Olivenöl, den Weißwein, etwas Zitronensaft, einer Prise Pfeffer und einer Prise Meersalz in einen Topf geben. Alles zum kochen bringen, die Schalotten ca. 7-8 Minuten blanchieren und mit der Schaumkelle heraus nehmen. Anschließend die Cocktailtomaten und Champignons in den Topf geben, alles kurz aufwallen lassen und mit der Schaumkelle heraus nehmen. Auch die Porreestreifen etwa 2-3 Minuten garen lassen dann ebenfalls mit der Schaumkelle wieder heraus nehmen.

Das blanchierte Gemüse in eine Schale geben, mit dem warmen Würzsud übergießen und lassen es zugedeckt mindestens 60 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss das Gemüse auf vier Teller verteilen und vor dem Servieren mit dem Sud begießen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten ohne Marinierzeit

Mehr vegane Vorspeisen finden Sie unter:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=208>

Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern: Suppen und Eintöpfe - Bäuerlich & fein:

Polnische Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich und Apfelwürfeln

Menge: 4 Portionen

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Glas gekochte Rote Bete, Scheiben (Abtropfgewicht 430 Gramm)
- 1 Esslöffel Honig
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 1 säuerliche Apfel
- Meersalz und Pfeffer
- gemahlener Kümmel
- 100 Gramm saure Sahne
- 1 Becher geriebener Meerrettich (aus Glas oder Tube)

Zunächst die Zwiebel schälen, grob würfeln und dann in 1 Esslöffel Butter andünsten. Die Rote Bete nun in ein Sieb gießen, dabei den Saft auffangen. Anschließend die abgetropften Rote-Bete-Scheiben zur Zwiebel geben und zusammen mit dem Honig kurz glasieren.

Danach die Gemüsebrühe und den aufgefangenen Rote-Bete-Saft zugeben und etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Zwischendurch den Apfel schälen, fein würfeln und in 1 Esslöffel Butter in etwa 5 Minuten weich garen.

Die fertige Rote-Bete-Suppe nun mit dem Stabmixer pürieren, mit Pfeffer, Salz und gemahlenem Kümmel abschmecken.

Den Sauerrahm mit dem Meerrettich vermischen und die Suppe auf Teller verteilen.

Auf jeden Teller einen Klecks Sauerrahm-Meerrettich-Creme in die Mitte der Suppe geben. Zum Schluss die die Apfelwürfel darüber streuen.

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Mehr Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern finden Sie hier:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=194>



Vegetarische Pfannengerichte

Käse-Omelett mit Sommer-Gemüse

Menge: 4 Portionen

Für das Sommergemüse:

400 Gramm Möhren

200 Gramm Zuckerschoten

1 Bund Frühlingszwiebeln

30 Gramm Butter

5 Esslöffel Wasser

etwas Meersalz

1 Prise frisch gemahlene Pfeffer



Für die Käseomeletts:

8 Eier (Größe M)

4 Esslöffel Wasser

80 Gramm Butter

150 Gramm geriebenen Gouda

1 Prise Paprikapulver edelsüß

Für das Sommer-Gemüse zunächst die Möhren putzen, schälen, abspülen und schneiden in Streifen schneiden. Danach die Enden der Zuckerschoten abschneiden und eventuekl abfädeln (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Die Schoten danach bitte abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Nebenbei die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Möhrenstreifen zusammen mit den Zuckerschoten 5-6 Minuten unter rühren dünsten. Danach Frühlingszwiebeln und etwas Wasser zugeben und für weitere 5-6 Minuten fertig garen. Danach mit Pfeffer und Salz würzen.

Für die Omeletts die Eier mit etwas Salz und Wasser verschlagen. Aus der Eiermasse 4 Omeletts backen. Hierfür jeweils 20 Gramm Butter in einer kleinen, beschichteten Pfanne zerlassen und eine Kelle (etwa 1/3) der Eiermasse hinein geben. Das Omelett zugedeckt etwa 5-6 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Etwas Käse darüber geben.

Anschließend heizen Sie bitte den Backofengrill vor.

Das Omelett nun bis zur Hälfte auf einen Teller gleiten lassen hierauf ein Viertel des Gemüses anrichten. Die andere Hälfte des Omeletts darüber klappen. Die fertigen Omeletts dem restlichen Käse und etwas Paprika bestreuen. Kurz vor dem servieren die Omeletts etwa 2-3 Minuten unter den vorgeheizten Backofengrill schieben und überbacken. Danach können Sie das Gericht servieren.

Hier gibt es Vegetarische Pfannengerichte
<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=221>

Zwischendurch ein Gebet:

Psalm des Tages (mit Unterstützung durch die Abtei Kornelimünster)
Angeregt wurde ich zu diesem Schritt durch einen Klosterbesuch
der <https://abtei-kornelimuenster.de/>

Frieden für Jerusalem!

Welche Freude, da man zu mir sagte:
„Komm mit, wir ziehen zum Haus des Herrn!“

Nun sind wir endlich am Ziel!
Wir stehen mit unseren Füßen in Jerusalems Toren.
O Jerusalem, du herrliche Stadt,
die fest in sich gebaut ist!

Zu dir ziehen alle Stämme des Herrn hinauf -
den Namen des Herrn wollen wir dort preisen,
so wie er es befahl.

Denn dort stehen die Throne zum Gericht,
in dir spricht der König David das Recht.

Erbitte für den Frieden Jerusalems!
Wer dich preist, dem soll es gut ergehen!

Friede soll hinter deinen festen Mauern herrschen,
und in deinen Palästen soll man sicher wohnen!

Wegen meiner Verwandten und Freunde,
wünsche ich dir, Jerusalem, Frieden sei mit dir.

Wegen dir des Hauses des Herrn, unseres Gottes,
setze ich mich für dein Wohlergehen ein.



<https://abtei-kornelimuenster.de>

<https://www.facebook.com/abtei.kornelimuenster>

Desserts, Nachspeise:

Zuppa romana

Menge: 4 Portionen

Biskuit, 3 Eier
 80 Gramm Zucker
 1 Esslöffel Vanillezucker
 etwas Meersalz
 50 Gramm Mehl
 30 Gramm Speisestärke

Füllung:

1/2 Liter Milch
 1 Esslöffel Vanillezucker
 5 Eigelbe
 120 Gramm Zucker
 30 Gramm Mehl
 150 Gramm Kandierte Früchte
 3 Esslöffel Alchermes (ein florentinischer Kräuterlikör)

Zum Überbacken:

5 Eiweiße
 100 Gramm Puderzucker

Biskuit zubereiten

Den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und mit dem Mehl und der Speisestärke unter die Eigelbmasse heben. Den Biskuit in eine Springform füllen, in etwa 25 Minuten goldgelb backen und abkühlen lassen.

Füllung zubereiten

Die Milch mit dem Vanillezucker erhitzen. Die Eigelbe mit dem Zucker und dem Mehl schaumig schlagen, die heiße Milch langsam unterrühren, einmal aufkochen und abkühlen lassen. Die Früchte würfeln.

Die Zuppa romana

Den Backofen auf 160 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

Den Biskuit in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Den Boden einer Gratinform mit den Biskuitstreifen auslegen und mit dem Likör beträufeln. Schichtweise die Creme und die Früchte einfüllen. Die Eiweiße mit dem Puderzucker steif schlagen, auf das Dessert streichen und dieses im Backofen in etwa 15 Minuten überbacken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Unser Musiktipp:

Die Ärzte -Madonnas Dickdarm

<https://www.youtube.com/watch?v=w9OqlfzGVUE>

Schüddl dien Speck (schüddel schüttdl)

- Parodie Schüttel dein Speck

<https://youtu.be/vp9Q5SKywQ0>



Witze von Witzeschmiede.de

Der Hahn zur Nacht

Beim Frühstück beschwert sich ein Hotelgast: "Der Hahn, den ich gestern Abend hier gegessen habe, lag mir schwer im Magen. Um vier Uhr früh bin ich davon sogar aufgewacht." - "Ach, was Sie nicht sagen. Früher hat er uns auch immer um diese Zeit geweckt."

Die Sache im Nachbarort

Zwei Freunde sitzen in der Kneipe und unterhalten sich. Sagt der Eine: „Übrigens, hast Du schon gehört ? Im Nachbarort gibt es jetzt einen Puff, da zahlt man keinen Eintritt und man kann 12 Stunden lang so oft und so lange wie man kann und Lust hat vögeln und bekommt danach sogar noch 500 Euro in bar!“ Da lacht sein Freund herzhaft laut. "Hör mal, machst Du Witze, wo hast Du denn diesen Blödsinn her?" Darauf sein Freund: "Ist kein Witz! Frag meine Frau!"

Der interessierte Spaziergänger

Fragt ein interessierter Spaziergänger den am See sitzenden Angler: "Und, beißen die Fische?" - "Nein, Sie können sie ruhig streicheln!"

Nebenbei bedanken wir uns bei unseren Partnern!

Wir empfehlen:

kind.com

kmdd.de

kochjournal.at

Die Facebookgruppe FOOD-PORNERS

<https://www.facebook.com/groups/785026875165703/>

Laut-radio.de

Animalequality.de

erichserbe.de

f1-gaming-community.de

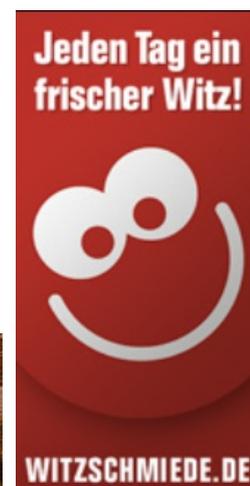
kochjournal.at

lecker-backen.de

lebensmittellexikon.de

zur-alten-post-ammeloe.de

radiorpm1.de



Getränke:

Original Angler Muck (Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 30 Gläser

Warme Version:

1 Liter Wasser

1/2 guten, vorgewürzten Rum

12 Stück Würfelzucker

Bringen Sie das Wasser zum Kochen und geben Sie anschließend die restlichen Zutaten hinzu.

Kalte Version:

1 Liter Zitronenlimonade

1/2 Liter Korn

einige Eiswürfel

Erwärmen Sie die Zitronenlimonade in einem kleinen Topf und geben Sie dann die restlichen Zutaten hinzu.

Angler Muck wird in Angeln (Kreis Schleswig-Flensburg) stets in Angler Muck-Töpfen serviert. Beim Trinken sollten Sie vorsichtig sein da Sie den Korn nicht schmecken, das Getränk ist sehr „süffig“ und verleitet zum reichlichem Genuss!

Diese Version ist heutzutage die gängigste Version in Angeln.

Tolker Eierbier (alkoholfrei, aus dem Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 2 Portionen

1 Liter Malzbier

ca. 90 Gramm Zucker

Die Schale einer Zitrone

etwas Zimt oder Ingwer

2 Eigelb

Süßen Sie das Bier nach eigenem Geschmack. Dann bringen Sie es mit etwas von der Zitronenschale, einem Stück Zimt oder Ingwer fast zum Kochen und verquirlen nebenbei die Eigelbe. Danach rühren Sie die Eigelbe hinein und schlagen das Getränk schaumig.

Mehr Getränke aus Schleswig-Holstein finden Sie unter
<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=147>

So backt Großburgwedel (Niedersachsen):

Nussecken

Menge: für etwa 32 Stück

Der Teig:

130 g Butter oder Margarine, 130 g Zucker,
2 Eier, 300 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel Backpulver

Der Belag:

4 Esslöffel Aprikosenkonfitüre
200 g Butter oder Margarine
200 g Zucker, 2 Paket Vanillezucker
200 g gemahlene Haselnüsse
200 g gehackte Haselnüsse
4 Esslöffel Wasser
Kuchenglasur, Schokolade



Ein Knetteig zubereiten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Dann die Aprikosenkonfitüre auf den ausgerollten Teig streichen. Zucker, Butter und Vanillezucker erhitzen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Die Nüsse zusammen mit dem Wasser unter die Butter-Zucker-Masse rühren und dann auf den Teig geben. Bei 175° C 25-30 Minuten backen. Noch warm erst in Rechtecke, dann in Dreiecke schneiden und die Ecken dann in Schokoladenglasur bzw. Kuvertüre tauchen.

Noch viel mehr Backrezepte aus Großbugwedel finden Sie hier:

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

Dieses erprobte Backbuch hat Köche-Nord.de mit Erlaubnis von Werkstattleiter Oliver Paasch aus der Pestalozzi Werkstatt Großburgwedel abgeschrieben.

Wenn diese Backrezepte Ihnen gefallen wäre die Pestalozzi Werkstatt Großburgwedel Ihnen sicher dankbar für eine kleine Spende :-)

Bitte überweisen Sie Ihre Spende auf das Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE54 2512 0510 0001 4954 00

BIC: BFSWDE33HAN

Außerdem:

Unser Gemeindebrief (Gemeindebrief von Köche-Nord.de)

In unserem Gemeindebrief bekommen Sie 1 x im Monat Tipps was gerade Saison hat. Außerdem kriegen Sie noch Rezeptanregungen zu den einzelnen Zutaten !

<https://cutt.ly/vwVICOW>

Auszug aus unserem kostenlosem Lebensmittel-Lexikon
<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Sojamilch

wird durch Ausmalen der eingeweichten Sojabohnen gewonnen. Die Sojamilch ähnelt in der Zusammensetzung der Kuhmilch, enthält jedoch wesentlich weniger Calcium.

Sorbinsäure

Ein geruchs- und geschmacksloser Konservierungsstoff. Sorbinsäure ist eine organische Säure, schützt vor Fäulnisbakterien und Schimmelpilzen. Gesundheitlich ist Sorbinsäure unbedenklich, die Höchstmengen sind allerdings festgesetzt.

Sterilisieren

Entkeimen, erhitzen auf 100 Grad Celsius und luftdichtes Abschließen

Stremel

Im früheren Ostpreußen, in Königsberg, Danzig und Westpreußen schnitten Fischer schon im 18. Jahrhundert den Lachs in schmale Querstücke, bevor sie ihn heiß räucherten. Die Stücke nannten sie „Stremel“. Dieses alte ostpreußische Heißrauchverfahren verlieh dem Lachs oder der Meerforelle einen ganz besonderen charakteristischen Geschmack, denn normalerweise wird Lachs kalt geräuchert.

Achtung:

Beim Stremel bleiben die Mittel- und Stehgräten erhalten, damit das Fleisch des Fisches vor dem heißem Rauch geschützt wird.

Skyr

Ein traditionelles isländisches Milchprodukt und ist mit Quark oder dickflüssigem Joghurt vergleichbar. Ähnlich des Joghurtes spielen bestimmte Bakterienkulturen eine große Rolle bei seiner Herstellung. In Deutschland wird Skyr als Frischkäse der Magerstufe bezeichnet. Da er aus entrahmter Kuhmilch hergestellt wird, hat Skyr einen geringen Fettgehalt von etwa 0,2 bis 0,5 %. Im Vergleich zu Joghurt besitzt Skyr einen hohen Proteingehalt von bis zu 11 %.

Zuerst wird Milch pasteurisiert (auf etwa 72 bis 75 Grad Celsius erhitzt) um die Bakterien abzutöten, anschließend wird die Milch dann auf 38 Grad Celsius abgekühlt und mit etwas fertigem Skyr geimpft sowie ursprünglich mit Lab.

Traditionell wird er in Island mit Heidelbeeren gegessen, ist im Handel aber auch als fertige Zubereitung mit verschiedenen Früchten wie Birne, Banane, Erdbeeren oder Zusätzen wie Schokolade erhältlich. Skyr kann zum Verzehr mit Milch und Zucker abgeschmeckt werden. Dazu wird zum Beispiel Fruchtgrütze gegessen. Inzwischen ist auch Trink-Skyr im Handel, der einem Trink-Joghurt ähnelt.

Netzfund:

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



Du hast Lust Fußball zu spielen ?



Wer sind wir ?

Wir sind die **GOALZILLAS** Flensburg ...

Eine Gruppe von Fußballinteressierten, die sich jeden Sonntag zum Fußball spielen trifft.

Wir sind entstanden im Februar 2019 und auf der Suche nach neuen Mitspielerinnen und Mitspielern ... !

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.

Wir suchen

Männer und Frauen zwischen 18 und 60 Jahren, die ...

- **wohnungslos sind oder Wohnprobleme haben**
- **an Über- oder Untergewicht, Depressionen, Ängsten oder Panikattacken leiden**
- **sich in besonderen Lebenslagen befinden**

Unsere Ziele

- **Spass an Sport und Bewegung**
- **Förderung der Gemeinschaft**
- **Knüpfung neuer Sozialkontakte**
- **Austausch bei Problemen**
- **Förderung der Gesundheit**
- **uvm ...**



Wann und Wo ?

- In den Wintermonaten (Oktober bis März) trainieren und spielen wir sonntags von 14:45 Uhr - 17:15 Uhr in der Sporthalle im Südergraben 34 (AVS Schule).

- In den Sommermonaten (April bis September) trainieren und spielen wir auf dem Rasenplatz des Hockey Clubs Flensburg Arndtstraße 5, 24943 Flensburg (Ausweichplatz DGF Sportplatz) sonntags von 14:45 Uhr - 17:15 Uhr.

Wir haben dein Interesse geweckt ? Dann schau doch einfach mal vorbei oder melde dich bei uns ...

Kontakt über Facebook : Itzme Benji & Dennis Loo
Email : Goalzillas-Flensburg@gmx.de

<https://www.paypal.com/pools/c/8i7aTbADnz>



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 !

Außerdem:

Unser Newsletter (Gemeidbrief von 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>

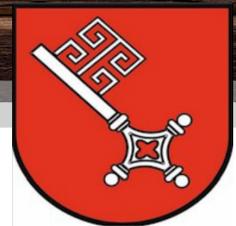
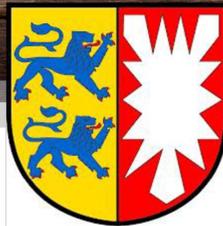
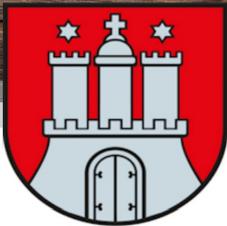
**KÖCHE-NORD.de**

Traditionelle und moderne Rezepte aus Nord-Deutschland



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. 35.000 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.



Erforschen sie Rezepte über kulinarische Spezialitäten aus Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern:

Rezepte Beilagen
Brot backen Rezepte
60 Aufstriche
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Fischgerichte
Fleischgerichte
Geflügelgerichte

470 alkoholfreie Getränke
Getränke
Gewürze
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kuchen, Gebäck, Pralinen

Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Reisgerichte
Pasteten, Terrinen

Pilze Rezepte Special Pilzrezepte
Salate
Saucen, Marinaden
70 Müsli's
Vegane Rezepte von animaleEQUALITY

Vegetarisches
Vollwertküche
Vorspeisen, Suppen
Die geheimen Mc Donalds Rezepte
BURGER KING Rezepte

Chia Samen Rezepte
Fitness-Rezepte
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chinesische Rezepte



Ihr
Marcus Petersen-Clausen

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

<https://koeche-nord.de>

