



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.

Ihr Marcus Petersen-Clausen

Linkempfehlung:

<https://no-afd.tumblr.com/>

<https://notoafd.blogspot.com/>



Inhaltsverzeichnis:

- Seite 2 - Salate und Rohkost
- Seite 3 - vegetarische Suppen und Eintöpfe
- Seite 4 - (Fortsetzung)
- Seite 5 - Zwischendurch: ein Gebet !

- Seite 6 - Aronia-Muffins
- Seite 7 - Witze von Witzeschmiede.de
- Seite 8 - Erdbeer-Joghurt
- Seite 9 - Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon
- Seite 10 - So backt Großburgwedel (Niedersachsen)

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

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



Salate und Rohkost

Spinatsalat mit Buttermilchdressing

Menge: etwa 9 Portionen

1 Kilogramm junger Blattspinat
300 Gramm Cocktailtomaten
300 Gramm Champignons
2 Esslöffel Mehl
2 Bund Frühlingszwiebeln

Für das Buttermilchdressing:

125 Gramm Buttermilch
3 Esslöffel Zitronensaft
etwas Salz
1 Prise gemahlene Pfeffer
etwas Zucker
100 Milliliter Speiseöl

250 Gramm zerbröselter Edelpilzkäse, zum Beispiel Roquefort
5 Teelöffel Sesamsamen

Den Spinat verlesen, die dicken Stiele entfernen, gründlich waschen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Blätter danach etwas kleiner schneiden. Die Cocktailtomaten abspülen, halbieren oder vierteln und die Stielansätze entfernen. 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 Pilze dann in Scheiben schneiden. Anschließend die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und in feine Streifen schneiden.

Für das Buttermilchdressing die Buttermilch mit dem Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen und das Speiseöl mit einem Schneebesen unterrühren. Danach richten die Champignonscheiben und die Frühlingszwiebelscheiben in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten, den Salat mit dem Buttermilchdressing übergießen und das Ganze mit dem Edelpilzkäsebröseln und dem Sesam bestreuen. Anschließend wird der Salat sofort serviert.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Vegetarische Salate und Rohkost

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=218>

Vegane Suppen und Eintöpfe

Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf

Menge: 4 Portionen

Zum Vorbereiten: 250 Gramm getrocknete weiße Bohnen

Für den Bohnen-Gemüse-Topf:

- 1 1/2 Liter Wasser
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Teelöffel gerebelter Oregano
- 1/2 Teelöffel gerebeltes Basilikum (oder 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter)
- 1 Stängel Bohnenkraut (oder eine Prise Instand-Bohnenkraut)
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren und Porree)
- 150 Gramm grüne Bohnen
- 300 Gramm Staudensellerie
- 150 Gramm Zucchini
- 200 Gramm Tomaten
- 2 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe (für je 600 Milliliter Flüssigkeit)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 Handvoll Kerbel (gehackt)
- 2 Esslöffel klein geschnittene Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Thymian, Estragon, Oregano oder Kräuter der Provence; einige Kräuterstängel) eventuell: 1 Dose geschälte Tomaten

Zum Vorbereiten die Bohnen in ein Sieb geben und sie mit kaltem Wasser abspülen. Dann in einen großen topf geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen (beachten Sie bitte die Packungsanweisung).

Für den Bohnen-Gemüse-Topf die Bohnen mit dem Einweichwasser und dem Bohnenkraut zugedeckt zum Kochen bringen. Wenn Sie frisches Bohnenkraut genommen haben müssen Sie dieses natürlich erst abspülen, trocken schütteln und dann die Blätter von den Stängeln zupfen. Zwischendurch die Zwiebeln und den Knoblauch abzeihn, in kleine Würfel schneiden schneiden und mit dem Olivenöl,

dem Lorbeerblatt und den getrockneten Kräutern (und den gehackten Kerbel) zu den Bohnen in den Topf geben. Die Zutaten anschließend wieder zum Kochen bringen. Die Bohnen müssen zugedeckt etwa 50-60 Minuten bei mittlerer Hitze fast gar kochen.

Währenddessen das Suppengrün putzen, abspülen und in Scheiben schneiden. Von den grünen Bohnen die Enden abschneiden und eventuell abfädeln (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann die Bohnen abspülen und schneiden oder in Stücke brechen. Den Staudensellerie putzen und abspülen. Die Zucchini abspülen und die Enden abschneiden. Dann die Zucchini halbieren oder vierteln. Die Selleriestangen und die Zucchini in Scheiben schneiden.

Die Tomaten blanchieren. Hierzu die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach etwa 1-2 Minuten mit der Schaumkelle herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Tomaten häuten, halbieren und die Stängelansätze entfernen. Danach werden die Tomaten in Würfel schneiden.

Die grünen Bohnen, die Knollensellerie- und die Möhrenscheiben (von dem Suppengrün) zusammen mit der Gemüsebrühe zu den weißen Bohnen geben, alles zum Kochen bringen zugedeckt weitere 11-12 Minuten kochen lassen. Danach den Porree, die Staudensellerie- und die Zucchinischeiben hinzugeben, alles wieder zugedeckt weitere 5-6 Minuten kochen lassen. Anschließend die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzu geben und etwa 2-3 Minuten mitgaren.

Die Suppe mit einer Prise Pfeffer und Salz sowie etwas Cayennepfeffer abschmecken. Den Bohnen-Gemüse-Topf anrichten und mit den Kräutern bestreut servieren. Nach eigenem Belieben können Sie die Suppe auch mit abgespülten und trocken geschüttelten Kräuterstängeln garnieren.

Unser Tipp:

Bei dem Gericht können Sie noch eine Dose geschälte und grob zerschnittene Tomaten zugeben, das schmeckt sehr gut und bringt einen kleinen farblichen Touch.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 70-80 Minuten

vegetarische Suppen und Eintöpfe

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=209>

Musiktipps:

Biffy Clyro - Instant History
<https://youtu.be/WD-BGzENgDQ>

SERUM 114 - Junge, dein Lebe
<https://youtu.be/OuCcEx03YCE>

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/>

Psalm 123:

Bitte um Erbarmen!

Ich erhebe meinen Blick hinauf zu Dir,
zum Himmel hinauf, in dem Du thronst.

Voll Erwartung blicken die Knechte auf die Hand des Herrn;
achtsam schauen die Augen der Magd auf die Hand der Herrin.
So blicken wir zu Dir,
Herr, O unser Gott, bis du uns Dein Erbarmen gibst!
Erbarm dich, O Herr, hab Erbarmen mit uns!
Wir haben genug Verachtung erlebt,
viel zu viel hinunterschlucken müssen vom Spott
unserer satten, sorglosen Gegner,
vom Hohn vermessener Unterdrücker!



Kuchen, Gebäck und Pralinen

Aronia-Muffins

1 Portion reicht für ca. 6 - 9 Muffins

Menge: 1 Portion

125 Gramm Weizenmehl Type 1050
1 1/2 Teelöffel Backpulver
80 Gramm brauner Zucker
75 Gramm zerlassene Butter
1 Ei
1 Esslöffel echter Vanillezucker
100 Gramm Schmand oder Sauerrahm
100 Gramm getrockene Aroniabeeren
2 Esslöffel Milch, bei Bedarf auch 3 Esslöffel

Zunächst das Mehl mit dem Backpulver, dem Zucker und dem Vanillezucker mischen, Die Eier schaumig schlagen, dann die Butter zugeben und weiter rühren. Den Schmand und die Aroniabeeren unterrühren. Löffelweise und unter rühren die Mehl-Mischung zugeben. 2 - 3 Esslöffel Milch, je nach Teig-Konsistenz, hinzu geben.

Den Teig in die Muffinförmchen geben und auf der mittlern Schiene etwa 20 Minuten bei 180 Grad (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 160 Grad (Heißluft) je nach Formgröße backen.

Arbeitszeit: etwa 12 Minuten

Backzeit: etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kuchen, Gebäck, Pralinen

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=41>

Unser Musiktipp:

PUR - kopf frei

https://youtu.be/_bEK2RtANLc

Tobi und das bo - türlich türlich

<https://youtu.be/pokNRoaUpXI>

Fischmob - Du nennst mich Penner

<https://youtu.be/IGJ8jpZgNqk>

The Offspring - "Gotta Get Away"

<https://youtu.be/C6jz1hewTzA>

Witze von Witzeschmiede.de

In der Sauna

Anton geht in eine gemischte Sauna. Da sitzt eine Frau mit einem riesigen Hintern und kleinen Brüsten auf der Stufe. Er setzt sich daneben und sagt: „Ich muss Ihnen ein Kompliment machen: Sie sehen super aus, nur Ihr Busen könnte größer und Ihr Arsch kleiner sein!“ Sie haut ihm eine runter, dass er rückwärts durch die Saunatur fliegt. Draußen trifft er seinen Freund Alex und warnt ihn. „Pass bloß auf, drinnen sitzt eine mit 'nem Riesenarsch und winzigen Busen. Sprich sie bloß nicht auf ihre Figur an!“ Alex geht hinein, setzt sich neben sie und spricht sie dann doch an: „Entschuldigen Sie, gnädige Frau, dass ich Ihnen ein Kompliment mache: Sie haben wirklich eine wunderbare Figur, aber...“ - „Aber, was?“ knurrt die Frau. „Ihr Busen könnte vielleicht um eine Idee größer sein...“ - „Ach wirklich?“ - „Ja. Und ich wüsste da auch ein ganz einfaches und probates Mittel.“ - „Tatsächlich?“ fragt die Frau, nun plötzlich ganz gespannt. „Ja, also Sie nehmen einfach etwas weiches Papier und reiben es jeden Tag zwischen Ihren Brüsten.“ - „Und das soll helfen?“ - „Na, bei Ihrem Arsch hat's doch auch funktioniert!“

Der knauserige Schotte

Ein knauseriger Schotte kommt in eine Postfiliale: „Eine 50-Cent-Briefmarke bitte. Aber machen Sie bitte den Preis ab, es soll ein Weihnachtsgeschenk sein!“

Die Größe des Penis

Wie lauten die fünf verschiedenen Penisgrößen? Klein - Mittel - Groß - Oh mein Gott! - Gibt's den auch in weiß?

Nebenbei bedanken wir uns bei unseren Partnern!

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

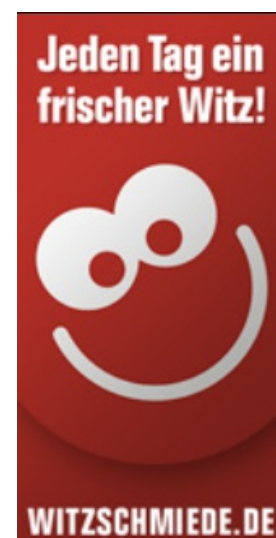
lecker-backen.de

lebensmittellexikon.de

zur-alten-post-ammeloe.de

radiorpm1.de

Witzschmiede.de



Desserts, Nachspeisen

Erdbeer-Joghurt

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Naturjoghurt
500 Gramm Erdbeeren
eventuell Stevia oder Vanillezucker
einige Haferflocken

Die Erdbeeren gut waschen, dann abtrocknen, entstielen und zu einem Brei mixen (weil unser Mixer leider den Geist aufgegeben hat, haben wir die Erdbeeren ganz gelassen - schmeckt auch!). Anschließend den Joghurt in einer Schüssel mit dem Erdbeerbrei und vielleicht etwas Vanillezucker vermischen, bis alles rosa wird.

Wer es süßer mag, aber kein Vanillezucker hat, kann Steviapulver untermischen. Den Joghurt dann in kleinen Schüsseln servieren und Haferflocken darüber streuen.

Der Erdbeerjoghurt eignet sich gut zum Frühstück oder für Zwischendurch. Er kann auch mit anderen Beeren zubereitet werden.

Desserts, Nachspeisen

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=28>



Auszug aus unserem Lebensmittel-Lexikon

À part

Ein französischer Fachausdruck der beschreibt wie zubereitete Getränke oder Lebensmittel serviert werden. So werden zum Beispiel Saucen à part in einer Sauciere serviert, um

dem Gast ausreichend Sauce servieren zu können. Gleichzeitig bietet es den Köchen die Möglichkeit

Speisen auf einem Teller oder in einer Cocotte schön anzurichten ohne die Speisen mit zu viel Sauce nappieren beziehungsweise anrichten zu müssen. So liegen die Speisen auf einem Saucenspiegel, schwimmen also nicht in der Sauce und lassen sich zudem leichter - ohne Sauce zu verschütten - zum Gast tragen. Darüber hinaus dienen à part gereichte Lebensmittel dazu zusätzliche Beilagen zu reichen, die unter Umständen keinen Platz auf dem Teller gehabt hätten. À part servierte Saucen oder Beilagen bieten dem Gast die Möglichkeit sich Speisen und Getränke nach eigenem Geschmack zu mischen. So beispielsweise beim Cafe

con hielo oder Kaffee Melange.

Abbinden, Binden

Unter Binden, Abbinden, Abziehen oder Legieren wird beim Kochen das Andicken von Flüssigkeiten wie Suppen, und Saucen verstanden, um eine cremigere Konsistenz zu erzielen. Dabei führen zwei Wege zum Ziel: Wasser wird gebunden oder Fett und Wasser emulgieren.

Siehe auch Einmach, Einbrenn, Bechamel.

Abgang

Als Abgang bezeichnet man den Nachgeschmack, den ein Wein beim Hinunterschlucken hinterlässt. Der Abgang wird bei der Wertung eines Weines berücksichtigt.

Abrühren

Mischung bis kurz vor dem Aufkochen rühren

Abschmalzen

mit heißem Fett (Schmalz, Öl) übergießen

kostenloses Lebensmittellexikon

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

mit mehr als 1526 Einträgen online gestellt.

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

So backt Großburgwedel (Niedersachsen):

Spiegelei-Kuchen (Mit Bild)

Menge: 1 Blech

Teig:

200 Gramm Margarine, 150 Gramm Zucker,
4 Eier, 200 Gramm Mehl , 1 Päckchen Backpulver



Von diesen Zutaten stellen Sie einen Rührteig her, geben ihn auf ein Backblech und backen ihn bei 175 Grad Celsius etwa 15 Minuten.

Belag:

1 Liter Milch, 3 Päckchen Vanille-Puddingpulver, 2 Esslöffel Zucker

Von diesen Zutaten kochen Sie einen Vanillepudding.

3 Becher Schmand

Ziehen Sie den Schmand unter den etwas ausgekühlten Pudding und geben Sie ihn auf den vorgebackenen Teig.

2 Dosen Aprikosen

Die Aprikosen lassen Sie gut abtropfen, geben sie auf den Teig und Backen den Teig weitere 15 Minuten.

2 Päckchen Tortenguss (klar)

Den Tortenguss stellen Sie nach der Packungsanweisung her und geben ihn auf den ausgekühlten Kuchen.

So backt Großburgwedel:

[So backt Großburgwedel](https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=258)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.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:

IBAN: DE54 2512 0510 0001 4954 00

BIC: BFSWDE33HAN

Netzfund:



Wir machen mit!

Unser aktueller Spendenstand:

Kostenlos Spenden für unsere Einrichtung sammeln. Einfach beim Online-Shopping!

1. Einrichtung suchen	2. Shop auswählen	3. Kontrolle
Wählen Sie auf www.schulengel.de unsere Einrichtung aus.	... weiterleiten lassen und einkaufen. Über 1.400 Partner-Shops warten auf Sie. Der Einkauf wird dadurch nicht teurer!	Nach ein paar Tagen ist Ihre Spende auf Schulengel.de sichtbar. Ihre Gute Tat hat sich gelohnt!
Einrichtungsnamen <input type="text"/>	Shopname <input type="text"/>	Spende <input type="text"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



<https://www.schulengel.de/einrichtungen/details/12267-goalzillas-flensburg-fuball>



Wer kauft, hilft: Für jeden Ihrer Einkäufe über Schulengel.de erhält Schulengel von den Partnershops eine Dankeschön-Prämie (ca. 2-10% Nettoverkaufspreis). 30% der Prämien verbleiben beim Sozialprojekt Schulengel zur ausschließlichen Kostendeckung, 70% der Dankeschön-Prämien werden unserem Schulengel-Konto gutgeschrieben. Ausgenommen davon sind Prämien für Artikel mit Buchpreisbindung, diese verbleiben zu 100% bei Schulengel; Schulengel finanziert damit u.a. kostenlose Flyer und Poster. Informieren Sie sich online: Was fällt unter die Buchpreisbindung, welche Shops sind betroffen, wie funktioniert der Spendenvorgang und vieles mehr unter: www.schulengel.de/sogehts

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 (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>



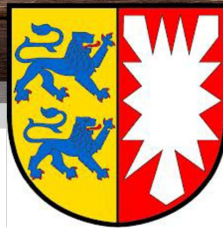
KÖCHE-NORD.de

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

Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Reisgerichte
Pasteten, Terrinen

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

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Fischgerichte
Fleischgerichte
Geflügelgerichte

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

Chinesische Rezepte



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

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

Ihr
Marcus Petersen-Clausen

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

<https://koeche-nord.de>

