

**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

Inhaltsverzeichnis

- Seite 2 - So kocht Hannover
- Seite 3 - Fortsetzung
- Seite 4 - Desserts, Nachspeisene
- Seite 5 - Getränke
- Seite 6 - Zwischendurch: ein Gebet !
- Seite 7 - Müsli
- Seite 8 - Witze von Witzeschmiede.de
- Seite 9 - Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon
- Seite 10 - So backt Großburgwedel
- Seite 11 - Netzfund
- Seite 12 – Köche-Nord.de-Flyer



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 1796 162 178
Dieses Dokument ist Lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

So kocht Hannover

Karamellisierte Dampfnudeln mit Vanillesauce

Angeregt von Heiko Sander (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

300 Gramm Weizenmehl Type 405
15 Gramm Frischhefe, möglichst bio
30 Gramm weiche Butter
1 Ei (Größe M)
1 gehäufter Esslöffel Zucker
1/4 Teelöffel Jodsalz
150 ml lauwarme Vollmilch
2 weiche Karamellbonbons oder Toffees



Für die Dampfnudeln:

250 Milliliter Vollmilch
50 Gramm Butter
2 gehäufte Esslöffel Zucker
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

Für die Sauce:

2 Eigelb, sehr frisch (Größe M)
2 gestrichene Teelöffel Maisstärke
2 Esslöffel Zucker
1 Vanilleschote oder 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
125 Milliliter Vollmilch
125 Milliliter Sahne

Zunächst den Teig vorbereiten:

Das Mehl in eine Rührschüssel geben. Die frische Hefe direkt in kleinen Stückchen mit den Fingerspitzen in das Mehl einarbeiten und bröselig unterkneten.

Die weiche Butter, das Ei, etwas Zucker, das Salz und die lauwarme Milch anschließen hinzugeben und alles zu einem weichen, geschmeidigem Hefeteig verkneten. Die Zutaten sollen sich möglichst gut verbinden, der Teig muss sich vom Schüsselrand lösen. Das dauert etwa 10-12 Minuten.

Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig 30-40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig noch einmal kurz auf der Arbeitsfläche durchkneten und in 6 gleich große Portionen teilen.

Forsetzung:
So kocht Hannover

Jedes Teigstück zu einer gleichmäßigen Kugel formen, in einem der Teigstücke die beiden Karamellbonbons in der Mitte verstecken. Die Teigkugeln auf ein mit Backpapier belegtes oder leicht bemehltes Backblech setzen, mit einem sauberen und trockenen Tuch bedecken und nochmals 15-20 Minuten ruhen lassen.

Für die Zubereitung der Dampfnudeln einen großen beschichteten Topf mit Glasdeckel (bei uns 5,5 Liter Inhalt) bereitstellen. Die Milch, die Butter, den Zucker und den Bourbon-Vanillezucker hineingeben und bei niedriger Temperatur erhitzen bis die Butter geschmolzen ist.

Die Dampfnudeln nebeneinander in die warme Milch setzen und den Deckel auflegen. Die Hitze erhöhen und die Milch zum Kochen bringen, anschließend zurückschalten, so dass die Milch nur leicht köchelt. Die Dampfnudeln müssen etwa 30-35 Minuten garen, dabei den Deckel die ganze Zeit geschlossen lassen.

In der Zwischenzeit die Vanillesauce zubereiten. Dafür das Eigelb mit der Stärke und dem Zucker cremig rühren. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Vanilleschote und das Vanillemark zusammen mit der restlichen Milch und Sahne in einen kleinen Topf geben und alles unter Rühren erwärmen, bitte darauf achten, dass die Milch nicht zu kochen beginnt. Anschließend die Vanilleschote entfernen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Eigelb-Stärke-Mischung in die warme Milch rühren, die Temperatur unter ständigem Rühren langsam erhöhen. Die Mischung darf nur bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzt werden und keinesfalls kochen! Bei zu großer Hitze beginnt das Ei auszuflocken.

Sobald die Masse andickt den Topf vom Herd nehmen. Bis zum Servieren immer wieder umrühren damit sich keine Haut bildet.

Unser Tipp: Sie können die Vanilleschote gut abspülen, trocknen lassen und anschließend in ein Zuckerglas geben – so bekommen Sie selbstgemachten Vanillezucker.

Wenn die Milch im Dampfnudel-Topf nach den 30-35 Minuten noch nicht verkocht ist, kann der Deckel abgenommen und die Temperatur erhöht werden. Die Milch soll vollständig verkochen und die Dampfnudeln möglichst am Topfboden karamellisieren, aber nicht anbrennen. Das dauert meist nicht länger als 5-6 Minuten. Die Dampfnudeln vorsichtig aus dem Topf heben und auf tiefen Tellern, übergossen mit der warmen Vanillesauce, servieren.

Hinweis: Für dieses Rezept ist kein Vorteig vonnöten und die Hefe wird auch nicht in Flüssigkeit aufgelöst. Wir bereiten jeden Hefeteig so zu, dass wir die frische Hefe direkt in das Mehl einarbeiten. Damit ist uns bisher jeder Teig gelungen und wir können diese Art der Zubereitung sehr empfehlen. So wird auch die Gefahr verringert, dass die Hefe zu heiß verarbeitet wird.

Desserts, Nachspeisen

Apfelstrudel (mit Bild)

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

250 Gramm Mehl Type 550, 2 Gramm Salz
1 Ei (Größe M), 100 Milliliter lauwarmes Wasser,
20 ml Speiseöl, Mehl, zum Bearbeiten

Für die Füllung:

100 Gramm Semmelbrösel, 50 Gramm Butter
140 Gramm Zucker, 10 Gramm Zimt
170 Gramm Rosinen, 10 Gramm Zitronensaft
1100 Gramm saure Äpfel, zum Beispiel Boskoop oder
Granny Smith, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 Schuss Rum,
Flüssige Butter, zum Bestreichen
Puderzucker zum Bestäuben

Teig:

Die Zutaten alle zu einem weichen Teig kneten, bis sich der Teig von den Händen und vom Tisch leicht löst. Dann den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen oder, besser noch, in einer kleinen Schüssel den Teig in etwas Sonnenblumenöl etwa 33 Minuten baden (keine Angst funktioniert immer). Danach ist der Teig richtig schön elastisch. Nach dem Ölbad den Teig in Mehl wenden und auf einem bemehlten Tuch rechteckig ausrollen. Nun mit dem Handrücken hauchdünn ausziehen und mit flüssiger Butter bestreichen.

Füllung:

Für die Füllung Butter in der Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel beimengen und goldbraun rösten. Zucker und Zimt nebenbei vermischen. Dann die Butterbrösel, Rosinen, Zimtzucker, Zitronensaft und Äpfel mit einem Schuss Rum gut vermengen. Jetzt den ausgezogenen Teig mit der Füllung bestreuen, dicke Ränder wegschneiden und mithilfe des Tuches vorsichtig einrollen. Den Strudel auf ein mit Butter bestrichenes Backblech rollen und bei etwa 190°C goldbraun backen. Nach dem Backen den Strudel sofort mit heißer Butter bestreichen. Vor dem ersten Anschneiden den Strudel etwa 30-35 Minuten ruhen lassen, auch wenn es schwerfällt, und dann mit Puderzucker bestäuben.

Unser Tipp:

Der Strudelteig ist dann richtig ausgezogen und perfekt, wenn Sie das unter den Teig geschobene Rezept lesen können.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten Ruhezeit: etwa 60 Minuten / Schwierigkeitsgrad: normal



Getränke

Brombeer-Bananen-Milchshake (Alkoholfrei) (mit Bild)

Menge: 6 Portionen

240 Gramm Brombeeren, (frisch oder Tiefkühl)

150 Gramm frische Banane

750 Milliliter Milch, (1,5% Fett)

1 1/2 Esslöffel Honig

1 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Brombeeren mit der Milch und den Bananenscheiben pürieren.
Dann mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten



Unser Musiktipp:

Lindemann - Steh auf

<https://youtu.be/hiOjK992bPU>

Andreas Gabalier - Verdammt lang her

<https://youtu.be/azjyRuSZD4k>

Ugly Kid Joe - Neighbor

https://youtu.be/PL85mS7_OFg

Zwischendurch: ein Gebet !

Auf Gottes Schutz ist Verlass!

Die, die auf den Herrn vertrauen, sind wie der Berg Zion;
er wankt er und ist für immer unerschütterlich und fest.
So wie sich die Berge rings um Jerusalem erheben –
so umgibt unser Herr schützend sein Volk, jetzt und für alle Zeit.

Wahrlich, nicht mehr lange werden gottlose Könige
über unser Land herrschen,
das Gott nämlich denen zum Besitz gegeben hat, die ihm gehorchen.

Sonst könnten auch die noch Unrecht tun,
die sich bisher an Gottes Willen hielten.

O Herr, tue denen Gutes, die Gutes tun,
denen, die redlichen Herzens sind!
Diejenigen aber, die sich von dir abwenden und krumme Wege gehen,
wirst du Gott verstoßen wie alle anderen Übeltäter!
Frieden komme über Israel!

Zu diesem Schritt wurde ich durch einen Klosterbesuch in der
[Abtei-kornelimuenster.de](http://www.abtei-kornelimuenster.de) angeregt.

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



Müsli

Erdbeer-Apfel-Müsli

Menge: 1 Portion

30 Gramm grob geschroteter Weizen

80 Milliliter Apfelsaft

1 kleiner Apfel (etwa 100 Gramm)

100 Gramm reife Erdbeeren

Den Weizen mit dem Apfelsaft übergießen und zugedeckt im Kühlschrank Einweichen lassen. Den Apfel waschen, trocken tupfen und das Kerngehäuse entfernen. Danach zunächst vierteln, dann in kleine Stücke schneiden.

Die Erdbeeren abspülen, trocken tupfen und putzen sowie entstielen. Danach in kleine Stücke schneiden. Die Obststücke mit dem eingeweichten Weizen mischen.

Das Erdbeer-Apfel-Müsli in einer Glasschale anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten ohne Einweichzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 45 Gramm

Kilojoule: 898

Kcal: 215

Witze von Wirtzeschmiede.de

Was ist eine hässliche Blondine auf dem Fußballfeld? Ein Strafstoß!

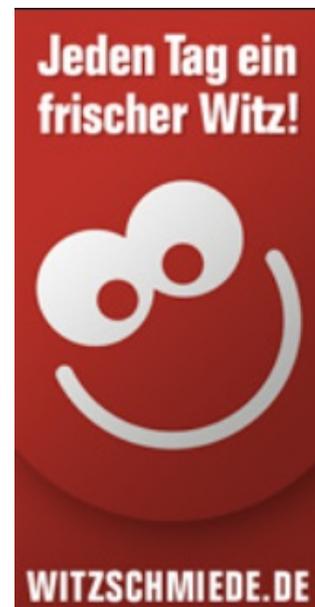
Wann wurde die deutsche Fußball-Nationalmannschaft zum ersten Mal schriftlich erwähnt? Im Alten Testament: "Sie trugen seltsame Gewänder und irrten planlos umher."

"Vati, was wird aus einem Fußballstar, wenn er nicht mehr gut sehen kann?" will Berni wissen. "Dann wird er Schiedsrichter", knurrt der Vater.

Oliver Kahn will sich bei einem Fußballverein bewerben. Fragt ihn der Trainer: "Wissen Sie was ein Abschlag ist?" - "Na klar, Sie zahlen mir jetzt 1.000.000 Euro und den Rest am Monatsende!"

Der Platzordner sieht nach Ende des Fußballspiels einen Jungen über den Zaun klettern. Er brüllt: "Kannst Du nicht da rausgehen wo Du reingekommen bist?" Der Junge: "Tu' ich doch!"

Bayer Leverkusen hat eine neue Elektrowaage mit Computer. Carsten Ramelow steht als Erster drauf. Die Waage: "75 Kilo, optimal." Dann Bernd Schneider: "Drei Kilo zu leicht." Schließlich will auch Manager Reiner Calmund das gute neue Stück ausprobieren. Die Waage: "Bitte nicht in Gruppen auf die Waage stellen!"



Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon

Buchecker

Bucheckern sind die Früchte der Rotbuche (*Fagus sylvatica*). Die scharf-dreikantigen, eiförmigen, etwa 1,5 Zentimeter großen Nüsschen der Buche sitzen immer zu zweit in einem kurz gestielten, weichspitzigen, vierlappigen, etwa 3 bis 7 Zentimeter langen Fruchtkelch (Cupula) und sind von einer braun-glänzenden Schale umgeben. Reichen Fruchtbehang gibt es bei der Buche etwa alle 5 bis 8 Jahre.

Eine Buche produziert Bucheckern, wenn sie ein Alter zwischen etwa 40 und 80 Jahren erreicht hat. Nach einem trockenen heißen Jahr fällt die Buchecker-Ernte übrigens besonders reichlich aus, wobei die Erträge leicht alternierend sind, daher einem reichen Bucheckerjahr folgt in jedem Fall eine geringe Buchecker-Ernte, auch wenn die klimatischen Voraussetzungen gut sind. Bucheckern werden übrigens etwa im September reif.

Die Bucheckern werden von Nagetieren und Vögeln sehr geschätzt und spielten in der Vergangenheit auch in der menschlichen Ernährung eine große Rolle. Trotz der leichten Giftigkeit wurde im 19. Jahrhundert (und in der Notzeit nach dem Zweiten Weltkrieg) aus den Nüssen in Ölmühlen Öl gepresst, welches sowohl beim Kochen als auch als Lampenöl verwendet wurde. In diesen Zeiten ergänzten die Bucheckern, die damals auch "Bucheln" genannt wurden, die Nutzung des Waldes zum Zwecke der Mast. Man verwendete die Bucheckern übrigens auch zur Herstellung von Kaffeersatz (ähnlich wie Eicheln).

Der Lipid-Gehalt von Bucheckern wird mit 40,7 Prozent angegeben, wobei der Embryo bis zu 46 Prozent Öl enthalten kann. Rohe Bucheckern enthalten übrigens viel Oxalsäure. Auch deshalb können nach dem Genuss größerer Mengen Bucheckern Beschwerden auftreten. Die leichte Giftigkeit von Bucheckern rührt daher, dass die rohen Nüsse Alkaloide sowie Trimethylamin (auch Fagin von lat. *fagus* für Buche genannt) enthalten.

Der übermäßige Genuss roher Bucheckern kann außerdem durch den Wirkstoff Fagin zu Vergiftungserscheinungen führen! Die giftigen Substanzen in den Bucheckern kann man allerdings durch Rösten abbauen. Außerdem führt leichtes Rösten zu einem besseren Aroma der Nüsse.

So backt Großburgwedel

Feiner Obstkuchen auf dem Blech (mit Bild)

Menge: 1 Blech

Biskuitteig

5 Eier (Größe M)

75 Gramm Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

50 Gramm Mehl

250 Gramm Speisestärke



Einen Biskuitteig herstellen und diesen in eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne streichen. Bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder 180 Grad Celsius (Heißluft) etwa 12 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

Belag

1 Becher Philadelphia-Frischkäse

6 Esslöffel Zucker

1 ½ Zitronen (den Saft davon)

6 Blatt weiße Gelatine (nach Packungsanleitung auflösen)

Diese Zutaten miteinander verrühren.

½ Liter Sahne

Die Sahne steif schlagen und unter die Philadelphia-Masse ziehen. Das Ganze auf dem Boden verteilen.

600 Gramm ungezuckertes Obst

Den Teig damit belegen.

½ Liter Obstsaft

1 Päckchen Tortenguss

Nach Packungsanweisung einen Tortenguss herstellen und über dem Obst verteilen.

Netzfund:

Vegane Gesellschaft Schweiz
IBAN: CH8708390031537910001
Bic: ALSWCH21XXX

<https://vegan.ch>

Die Vegane Gesellschaft Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein,
der sich für die Förderung der veganen Lebensweise in der Schweiz einsetzt.

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.koeche-nord.de/viewforum.php?f=56>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de



Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

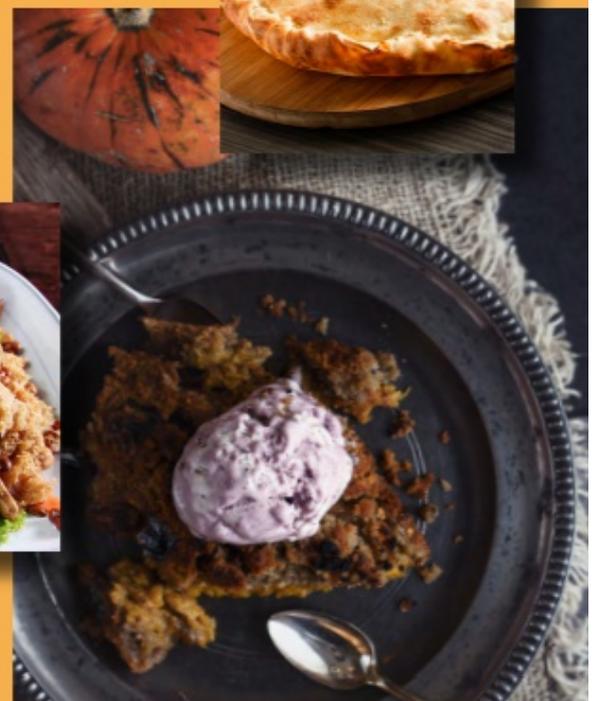
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koeche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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