

**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, Nachspeisen
- 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

Hähnchenkeulen in Calvados

Angeregt von Ali Gökdemir (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

- 6 große Hähnchenschenkel
- 6 Esslöffel Calvados
- 1/4 Liter Cidre
- 1 kleine Möhre
- 1 Knollensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Zehen Knoblauch
- 2 Schalotten
- 4 Zweige frischer Thymian
- 6 Esslöffel Speiseöl
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Apfel, sauer
- 250 Gramm Geflügelklein, Flügel, Hals



Zunächst die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Die Keulen mit ein wenig Pfeffer und Salz bestreuen, danach in eine passende Schüssel mit Deckel legen.

Den frischen Thymian fein hacken, mit 3 Esslöffel Calvados sowie dem Cidre vermischen und diese Marinade über den Hähnchenschenkeln verteilen. Die Schüssel verschließen und im Kühlschrank mindestens 12 Stunden ziehen lassen.

Am Tag des Verzehrs die Sauce wie folgt herstellen:

Das Gemüse sorgfältig putzen und waschen.

Die Möhre, den Sellerie und die Petersilienwurzel schneiden erst in Scheiben, anschließend in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in feine Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und mit einer Prise Jodsalz sehr fein hacken (dann lässt sich der Knoblauch leichter zerkleinern). Danach die Schalotten in kleine Würfel schneiden.

Das Speiseöl erhitzen und die Geflügelabschnitte darin anbraten. Sind die Abschnitte gebraten, diese aus dem Topf nehmen und separat stellen.

Das Gemüse in frischem Speiseöl andünsten, etwa 5-6 Minuten unter ständigem Umrühren. Danach das Gemüse mit den Geflügelabschnitten mischen.

Fortsetzung:

So kocht Hannover

Etwas Cidre zusammen mit der Gemüse-Fleisch-Mischung in die Pfanne geben und zugedeckt etwa 60 Minuten leicht kochen lassen.

Das Gemüse durch ein grobes Sieb passieren, die Brühe hierbei separat auffangen. Die Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen und die Marinade mit der Sauce mischen. Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Hähnchenkeulen etwa 10-12 Minuten in heißem Sepseöl anbraten, hierbei die Keulen öfters wenden. Wenn die Keulen schön braun sind, aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 70 Grad Celsius warmhalten.

Die Apfelwürfel im Fett ausbacken, aber darauf achten, dass sie nicht verbraten. Anschließend die Apfelwürfel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Nun die Hähnchenkeulen in der Pfanne erneut erhitzen und mit dem vorgewärmten Calvados flambieren. Danach die Keulen wieder im Backofen warmhalten.

Die Apfelwürfel mit der Sauce durch ein Sieb passieren, die Sauce bei starker Hitze um 1/3 reduzieren.

Die Hähnchenkeulen auf einer angewärmten Platte servieren, die Sauce separat in einer Sauciere reichen.

Als Beilagen können Sie wählen, wir reichen schmackhafte Petersilienkartoffeln und Brokkoli.

Das ist zwar ein wenig aufwendig, aber es schmeckt wirklich köstlich.

Unser Tipp:

Das Ganze wird sicher noch köstlicher, wenn Sie statt der Keulen ein toll gemästetes Brathähnchen verwenden.

Arbeitszeit: etwa 60 Minuten

Ruhezeit: etwa 12 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

Desserts, Nachspeisen

Gerstengraupen-Mugcake mit Zimt

Tassenkuchen aus der Mikrowelle

Menge: 1 Portion

100 Gramm Graupen (Gerstengraupen)
1 Ei (Größe M)
1 Esslöffel Zimt
300 Milliliter Wasser
etwas Süßstoff oder Süßmittel nach Wunsch

Für das Topping:

150 Gramm Naturjoghurt
etwas Gojibeeren, getrocknet
etwas Aroniabeeren, getrocknet
etwas Maulbeeren, getrocknet
etwas Flocken (Kastanienflocken)
etwas Buchweizen, gepufft

Die Gerstengraupen mit dem Wasser etwa 10 Minuten in der Mikrowelle auf höchster Stufe kochen. Das Wasser muss fast aufgesogen sein. Alles etwas abkühlen lassen, mit den restlichen Zutaten verrühren und noch einmal für etwa 5 Minuten in die Mikrowelle geben.

Etwas abkühlen lassen und den Gerstengraupen-Mugcake dann auf einen Teller stürzen. Zum Schluss getrocknete oder frische Früchte, Cerealien und Joghurt oder Quark nach Wahl darüber geben.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten
Koch-/Backzeit: etwa 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel

Getränke

ABC Cocktail

Menge: 1 Cocktail

3 Zentiliter Armagnac
3 Zentiliter Benedictine
1 Spritzer Angostura-Bitter
Mit Champagner oder Sekt auffüllen

Glas: Sektschale oder -kelch Zubereitung: im Shaker
Garnitur: je eine Zitronen- und Orangenscheibe, 2
Cocktailkirschen

Gemüsemix mit Sahne (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

100 Milliliter Gemüsesaft
50 Gramm Schlagsahne
1 Messerspitze Ahornsirup
1 Prise gemahlene Pfeffer
Mineralwasser mit Kohlensäure

Den Gemüsesaft mit der Sahne verrühren und mit dem Ahornsirup und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Gemüsemix in ein Glas füllen und mit eisgekühltem Mineralwasser auffüllen.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Kilojoule: 749

Kcal: 179

Unser Musiktipp:

Udo Lindenberg - Sie brauchen keinen Führer

<https://youtu.be/nqIPGYzUVtQ>

WIZO - "Chaostage94"

<https://youtu.be/fl8W7XIFiAI>

Aerosmith - Janie's Got A Gun

<https://youtu.be/RqQn2ADZE1A>

Zwischendurch: ein Gebet !

Die Befreiung ist kein leerer Traum!

Als der Herr uns aus der Gefangenschaft nach Jerusalem zurückbrachte,
da waren wir wie Träumende.

Wir lachten aus vollem Hals und jubelten laut vor Freude.

Da sagte man unter den Völkern:

"Was der Herr für sie getan hat, ist groß und gewaltig!"

Ja, groß hat der Herr an uns gehandelt!

Wir waren außer uns vor Freude.

O Herr, wende auch jetzt unser Geschick zum Guten,
so wie Du ausgetrocknete Bäche wieder mit Wasser füllst!

Wer die Saat mit Tränen sät,

wird voller Freude und Jauchzen die Ernte einbringen.

Sie gehen, sie gehen weinend hinaus

und tragen den Samen zur Aussaat

doch wenn sie zurückkommen,

jubeln und Jauchzen sie über die reiche Ernte.

Zu diesem Schritt wurde ich durch einen Klosterbesuch in der
Abtei-kornelimuenster.de angeregt.

Der Friede sei mit Ihnen

Ihr Marcus Petersen-Clausen

<http://www.koeche-nord.de>



Müsli

Bircher-Benner-Müsli

Menge: 1 Portion

3 gehäufte Esslöffel (etwa 30 Gramm) kernige Haferflocken
1 Esslöffel (etwa 10 Gramm) Rosinen
125 ml Mandelmilch (bekommen Sie im Reformhaus)
1/2 Apfel (etwa 100 Gramm)
1 kleine Orange (etwa 150 Gramm)
1/2 Banane (etwa 40 Gramm, ohne Schale)
2 1/2 Teelöffel Zitronensaft
1 Esslöffel (etwa 15 Gramm) gehackte Walnusskernhälften

Die Rosinen, die Haferflocken und die Mandelmilch miteinander verrühren und etwa 10-12 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel entkernen, schälen und grob raspeln. Damit die Äpfel nicht braun werden, diese sofort unter die Haferflockenmischung mischen. Die Orange schälen, die weiße Haut sollte vollständig entfernt sein, und in feine Scheiben schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls in kleine Scheiben schneiden.

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Die Walnusskerne ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten und abkühlen lassen.

Zum Schluss das Bircher-Benner-Müsli in einer Frühstücksschale anrichten und mit den Walnusskernen bestreuen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten ohne Quellzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 58 Gramm

Kilojoule: 1798

Kcal: 428

Witze von Wirtzeschmiede.de

Ein schwarz gekleideter Mann klopft an die Himmelstür. Petrus öffnet und fragt: "Warst Du jemals ungerecht?" Ich war Fußball-Schiedsrichter", meint der Mann, "einmal bei einem Spiel Italien gegen England, habe ich Italien einen Elfmeter zugesprochen. Das war falsch." "Wie lange ist das her?" "Etwa 30 Sekunden!"

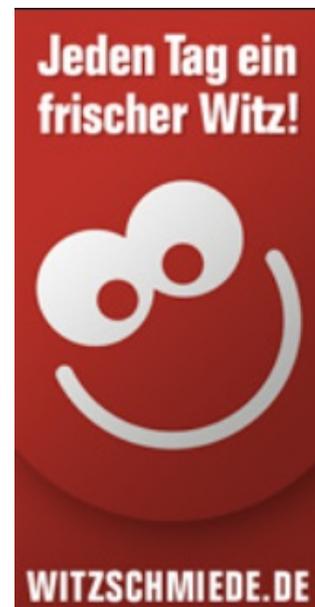
"Ach, ich liebe sportliche Frauen", sagt der Scheich. "Erst kürzlich habe ich eine Damen-Fußballmannschaft geheiratet."

Mein Arzt hat mir geraten, das Fußballspielen aufzugeben." - "Hat er dich denn gründlich untersucht?" - "Nein, er hat mich spielen sehen."

Warum wird das Frankfurter Waldstadion jetzt überdacht? Weil Glücksspiele unter freiem Himmel verboten sind!

Sitzt ein Schalke-Fan am Sonntagmorgen im Garten. Da fliegt eine Biene vorbei und setzt sich dem Schalke-Fan auf den Arm. Sagt der Schalke-Fan zu der Biene: "Also, wenn Du hierbleiben willst, dann musst Du erst das Trikot ausziehen!"

Was ist eine Blondine auf dem Fußballfeld? Ein Freistoß!



Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon

Cantaloupe-Melone

Cantaloupe-Melone (*Cucumis melo* var. *cantalupensis*), die auch Cantaloup geschrieben wird, ist eine Varietät der Zuckermelone (*Cucumis melo* L.), die botanisch in die Gattung der Gurken (*Cucumis*) eingeordnet wird. In der Bundesrepublik Deutschland wird auch die Bezeichnungen Warzenmelone oder Zuckermelone verwendet.

Für die Cantaloupe-Melone ist übrigens das orangefarbene Fruchtfleisch und eine beigebraune bis hellbraune Schale charakteristisch. Sie haben in der Regel einen Durchmesser zwischen sieben und zwölf Zentimetern. Cantaloupe-Melonen sind reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Betakarotin.

Carrageen

Carrageen (englisch Carrageenan) ist die Sammelbezeichnung einer Gruppe langkettiger Kohlenhydrate, die übrigens auch in Rotalgenzellen vorkommen.

Bei Carrageen handelt sich um lineare, anionische Hydrokolloide, die sich nach chemischer Struktur unterscheiden lassen und unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Diese verschiedenen Typen unterscheiden sich übrigens durch den Anteil an Galactose und 3,6-Anhydrogalactose und über die Anzahl an Sulfatgruppen. Von kommerzieller Bedeutung sind κ -, λ - und ι -Carrageen.

Chambord (Likör)

Chambord Liqueur Royale de France ist ein in Frankreich bekannter französischer Beerenlikör mit 16,5 Prozent Vol. Alkohol. Der Likör wird aus Schwarzen Himbeeren, Brombeeren, XO Cognac, Madagaskar-Vanille, Zitronenzesten, Akazienhonig und Kräutern hergestellt.

Verzehr

Mit Chambord können Sie verschiedene Longdrinks und Cocktails mixen. Chambord kann aber auch für die Zubereitung verschiedener Speisen verwendet werden.

Auszeichnungen

In den letzten fünf Jahren hat Chambord Silbermedaillen und Bronzemedaillen auf der San Francisco World Spirits Competition gewonnen.

So backt Großburgwedel

Obstkuchen auf dem Blech (mit Bild)

Menge: 1 Blech

Teig:

250 Gramm Butter-Flöckchen
200 Gramm Zucker
300 Gramm Mehl
2 Teelöffel Backpulver
3 Eier (Größe M)



Aus diesen Zutaten einen Rührteig herstellen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

2000 Gramm Äpfel oder
2000 Gramm Pflaumen (je nach Jahreszeit)

Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und andünsten.
oder
Die Pflaumen entkernen, halbieren und auf den Teig geben.

Eierguss:

4 Eier (Größe M)
100 Gramm Zucker
80 Gramm Mehl

Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und das Mehl unterheben. Den Eierguss nach 30 Minuten der Backzeit auf den Kuchen geben und weitere 15 Minuten backen.

Oder

Streusel:

200 Gramm Zucker
200 Gramm Butter
350 Gramm Mehl

Die Zutaten mit den Fingern zu einem bröseligen Teig verkneten. Die Streusel auf die Früchte geben und den Kuchen bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 155 Grad Celsius (Heißluft) etwa 40-45 Minuten backen.

Netzfund:

RESQSHIP kämpft für die Rettung und Bergung Flüchtender auf dem Mittelmeer, sowie für deren medizinische und humanitäre Erstversorgung an den Fluchtrouten.

Rescue ship
IBAN: DE 18 4306 0967 2070 8145 00
BIC: GENO DE M1 GLS
<https://www.resqship.org/spenden>

Bangladesch.org
IBAN: DE82 513 900 0000 0000 6262
BIC: VB MH DE 5F

<https://bangladesch.org/spenden/online-spenden.html>

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 !

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

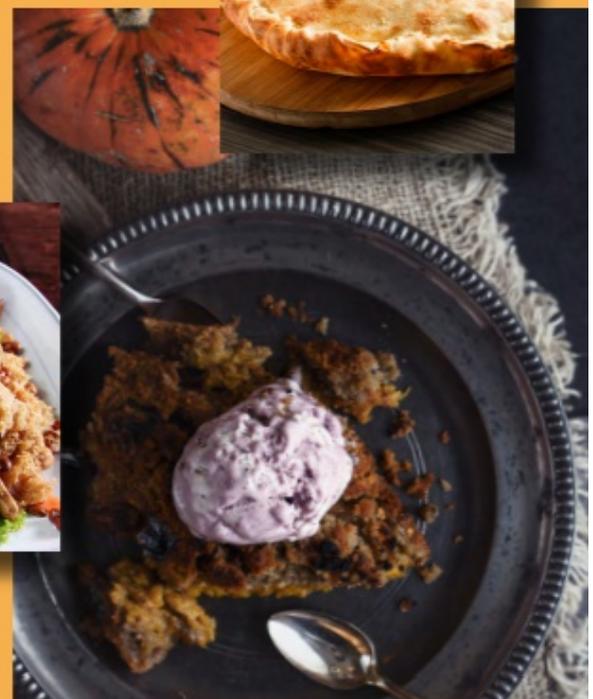
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)