



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 - Salat aus dem Kreis Schleswig-Flensburg  
Seite 3 - Vegetarisch geschmort und gedünstet  
Seite 4 - Wurst vegan  
Seite 5 - Fortsetzung Wurst vegan

Seite 6 - Zwischendurch: ein Gebet !  
Seite 7 - Dessert und Nachspeise  
Seite 8 - Witze von Wirtzeschmiede.de  
Seite 9 - Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon  
Seite 10 - So backt Großburgwedel

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



## Kochrezepte aus Schleswig-Holstein: Salat

### 24-Stunden-Salat aus Süderbrarup (Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 4 Portionen

1/2 Eisbergsalat  
1/2 gelbe Paprika  
1/2 rote Paprika  
4 Tomaten  
1 Gemüsezwiebel  
1 Tasse gefrorene Erbsen  
1 Tasse Mais (aus der Dose)  
1 handvoll Walnußkerne

Für das Dressing:

1 kleines Glas Miracel Whip  
1 Esslöffel Zucker  
1 Tasse geriebenen Gouda  
6 Scheiben Bacon (Schinken, in einer Pfanne ausgelassen)

Den Eisbergsalat waschen, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika entkernen, gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten abspülen, den Stängelansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Mais in einem Sieb abspülen. Alle Zutaten in einer Schlüssel schichten und mit den Walnuskernen bestreuen.

Die Zutaten für das Dressing in einer weiteren Schüssel verrühren und den Salat und das Dressing getrennt in den Kühlschrank stellen. Erst kurz vor dem Verzehr alles vermischen.

Kochrezepte aus Schleswig-Holstein: Salate  
<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=264>

### Vegetarisch geschmort und gedünstet:

#### Kartoffel-Möhren-Gemüse

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Möhren  
500 Gramm mehligkochende Kartoffeln  
125 Milliliter Wasser  
1 Lorbeerblatt  
3 Blätter Liebstöckel oder  
2 Stängel Petersilie  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer  
2 Esslöffel klein geschnittene, glatte Petersilie  
1 Esslöffel saure Sahne  
2 gestrichene Teelöffel Butter  
etwas Meersalz (eventuell)

Die Möhren und die Kartoffeln putzen, schälen und abspülen und danach in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Beides in einen großen Topf geben und Wasser, das Lorbeerblatt und die abgespülten, trocken geschüttelten Liebstöckelblätter oder die Petersilienstängel hinzugeben. Mit Muskat und Pfeffer würzen. Dann die Zutaten zum kochen bringen und ca. 15-16 Minuten bei schwacher Hitze bissfest dünsten.

Nach der Garzeit Lorbeerblatt und die Liebstöckelblätter oder die Petersilienstängel mit einer Schaumkelle aus dem gegarten Gemüse entfernen. Die klein geschnittene Petersilie, die Sahne und die Butter untermischen und das Gericht eventuell mit etwas Salz abschmecken.

Anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Vegetarisch geschmort und gedünstet:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=220>

## Wurst vegan:

Vegane Tofu-Weißwurst auf Gluten-Basis (wie in Bayern)

Menge: 4 Würste (etwa 360 Gramm)

70 Gramm Tofu (Natur)  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1/2 Teelöffel mittel-scharfer Senf  
1/2 Teelöffel Kräuter-Salz  
1 Teelöffel getrockneter Majoran  
1 Teelöffel Sellerie-Salz  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel Guarkern-Mehl  
1 Teelöffel Stängel Liebstöckel  
1/2 Bund Petersilie  
100 Gramm Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Topf mit Dämpf-Gar-Einsatz, etwas Alufolie, etwas Frischhaltefolie

Den Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Die Gemüsebrühe, das Speiseöl, den Zitronensaft und den Senf hinzugeben. Das Kräuter-Salz, den getrockneten Majoran, das Sellerie-Salz, die granulierten Zwiebeln und das Guarkern-Mehl untermischen. Alles schaumig pürieren.

Liebstöckel und Petersilie waschen und kurz trocken schütteln. Danach die Blätter von den Stängeln zupfen, fein hacken zur Tofu-Masse geben und kurz mit dem Stabmixer unterrühren. Das Gluten-Pulver in eine weitere Schüssel geben, die Tofu-Masse zugeben und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten.

Die Wurstmasse vierteln und jede Portion zu einer etwa 12 Zentimeter langen Wurst formen. Die Würste fest und doppelt in Alufolie einwickeln, die überstehenden Folienenden fest (wie bei einem Bonbon) verschließen.

Den Topf mit Dämpf-Gar-Einsatz ca. 2-3 Zentimeter hoch mit Wasser befüllen und zum kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Die Würste auf den Dämpf-Gar-Einsatz legen und zugedeckt ca. 40 Minuten dämpfen lassen. Bei Bedarf etwas kochendes Wasser nachgießen.

Die Alufolie von den gekochten Würsten entfernen und sofort servieren.

Alternativ: abkühlen lassen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren die Würste in Wasser knapp unter dem Siedepunkt (das Wasser soll nicht kochen) etwa 5-6 Minuten erwärmen.

Dazu können Sie (wie in Bayern) etwas süßen Senf und vegane Laugenbrezeln servieren.

Unser Tipp:

Wenn die frischen Kräuter gerade keine Saison haben, können Sie auch die Liebstöckel mit 1 Teelöffel getrocknete Liebstöckel und die Petersilie durch 2 Esslöffel Tiefkühl-Petersilie oder 1 Esslöffel getrocknete Petersilie ersetzen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Dämpfzeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Pro Wurst: etwa 165 kcal

Mehr vegane Würste finden Sie hier:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=260>

#### Unser Musiktipp:

Knorkator -Zähneputzen, Pullern und ab ins Bett

<https://www.youtube.com/watch?v=GeOk7KmtEPo>

Fettes Brot - Nordisch by Nature

<https://youtu.be/KfWyo2mqXnw>

Fischmob - Fick mein Gehirn

<https://youtu.be/GPJhGLXsUZM>

### 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 23: Der gute Hirte

Der Herr ist mein Hirte; mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf grünen Auen und führt mich zu stillen Wassern.  
Er erquickt meine Seele; Er führt mich auf rechter Straße um Seines Namens willen,  
Und wenn ich auch wanderte durchs Tal der Todesschatten, so fürchte ich kein Unglück,  
denn du bist bei mir; Dein Stecken und Dein Stab, die trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch angesichts meiner Feinde; Du hast mein Haupt mit Öl  
gesalbt mein Becher fließt über.  
Nur Güte und Gnade werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Haus  
des Herrn immerdar.



Spendenaufruf:



Freien Waldorfschule

<https://www.waldorfschule.de/>

<https://www.waldorfschule-flensburg.de/>

<https://www.facebook.com/waldorfschuleflensburg>

Bank für Sozialwirtschaft

Kontoinhaber: Bund der Freien Waldorfschulen

Kontonr.: 77 205 00

BLZ: 601 205 00

IBAN: DE 13 601 205 000 007 720 500

BIC: BFS WDE 33 STG

Verwendungszweck bitte angeben

## Desserts & Nachspeisen:

### Kirsch-Nougat Dessert

Menge: 6 Portionen

1 Paket Puddingpulver, Schokoladengeschmack  
1/2 Liter Milch  
2 Esslöffel Zucker  
100 Gramm Nougat  
1 Prise Zimtpulver  
300 Milliliter Schlagsahne  
100 Gramm Frischkäse  
2 Beutel Sahnesteif  
40 Gramm Zucker  
50 Gramm Schokoladenraspel, Zartbitter  
500 Milliliter Rote Grütze (Kirsch-)  
1 Paket Schokodekor



Aus dem Puddingpulver, Zucker und Milch einen Schokoladenpudding kochen. Anschließend Zimt und Nuss-Nougat unterrühren und abkühlen lassen. Zwischendurch immer mal wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Die Sahne mit Sahnesteif und Zucker steif schlagen, dann den Frischkäse unterrühren und etwa 5-6 Esslöffel zum Verzieren zur Seite stellen. Nun die Raspelschokolade unter die Creme heben.

Das Ganze in die Gläser füllen, zuerst 3 Esslöffel Grütze, darauf die Sahne. Die Gläser für etwa 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach vorsichtig teelöffelweise in jedes Glas etwa 4 Esslöffel Schokoladenpudding füllen. Die Schichten sollen deutlich zu sehen sein !

Zum Schluss mit der zurückgestellten Creme Tupfen aufsetzen und mit dem Schokodekor dekorieren.

Mehr Desserts & Nachspeisen:

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=28>

### Witze von Witzeschmiede.de:

#### Schwangerschaftsberatung

Brenda, zum ersten Mal schwanger, kommt zum Frauenarzt: „Mein Mann lässt fragen, ob...?“ „Ja, ich weiß schon, Sie können noch hochschwanger Sex haben.“ „Nein, er will wissen, ob ich den Rasen noch mähen darf.“

#### Distanzwunder

Einmal kam Chuck Norris bei einem 1000 Meter Lauf schon nach 900 Metern ins Ziel...

#### Alles im ersten Stock

Kommt ein Mann in die Bücherei und sagt zur Angestellten: „Ich hätte gern das Buch 'Die Überlegenheit des Mannes'“. Darauf sie: „Phantasie und Utopie im ersten Stock.“

Nebenbei bedanken wir uns bei unseren Partnern!

Wir empfehlen:

[kind.com](http://kind.com)

[kmdd.de](http://kmdd.de)

[kochjournal.at](http://kochjournal.at)

Die Facebookgruppe FOOD-PORNERS

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

[Laut-radio.de](http://Laut-radio.de)

[Animalequality.de](http://Animalequality.de)

[erichserbe.de](http://erichserbe.de)

[f1-gaming-community.de](http://f1-gaming-community.de)

[kochjournal.at](http://kochjournal.at)

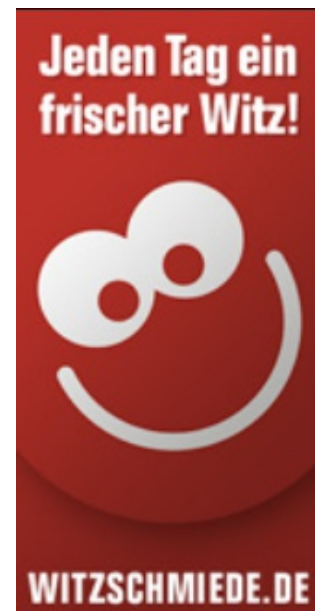
[lecker-backen.de](http://lecker-backen.de)

[lebensmittellexikon.de](http://lebensmittellexikon.de)

[zur-alten-post-ammeloe.de](http://zur-alten-post-ammeloe.de)

[radiorpm1.de](http://radiorpm1.de)

[Witzeschmiede.de](http://Witzeschmiede.de)





## Auszug aus unserem kostenlosem Lebensmittel-Lexikon

### Friesengeist

Ein Kräuterlikör mit 56 % Alkoholanteil. Die Rezeptur ist von Johann Eschen der 1957 Gründer und Inhaber des Hotels Friesenhof im Ort Wiesmoor in Ostfriesland war und den Friesengeist erfand. 2011 wurden etwa eine Million Flaschen Friesengeist verkauft. Inzwischen gehören die Markenrechte dem Spirituosenhersteller Waldemar Behn GmbH aus dem schleswig-holsteinischen Eckernförde.

### Friesengeist Trinkspruch

Vor oder während des Anstoßens wird der Trinkspruch „Wie Irrlicht im Moor, flackert's empor, löscht' aus, trinkt' aus, genieße leise auf echte Friesenweise, den Friesen zur Ehr' vom Friesengeist.“ vorgetragen.

### Pharisäer (Getränk)

Ein alkoholisches Heißgetränk aus gesüßtem Kaffee, braunem Rum und einer Haube aus Schlagsahne. Er wird traditionell in einer Tasse, einem Becher oder Glas serviert. Von verwandten Kaffeegetränken wie Rüdeshheimer Kaffee und Irish Coffee unterscheidet sich der Pharisäer unter anderem durch die andere Spirituose: Rüdeshheimer Kaffee wird mit Weinbrand und Irish Coffee mit Irish Whiskey zubereitet. Der Pharisäer ist an der Nordsee, in Schleswig-Holstein und in Österreich verbreitet.

### Schnitzel Holstein

Unter dem Schnitzel Holstein, auch á la Holstein, versteht man ein Kalbsschnitzel mit einer Garnitur aus Spiegelei, Räucherlachs, Ölsardinen, ein paar Kapern, Sardellenfilets und geröstetem Weißbrot. Als Beilagen reicht man in Schleswig-Holstein Bratkartoffeln, Rote Bete und Gewürzgurken.

### Die Zubereitung von Schnitzel Holstein

Zur Zubereitung werden mehlierte Kalbsschnitzel in Butter gebraten und mit einem Spiegelei belegt, anschließend mit Kapern bestreut. Dazu werden Croutons (in Form kleiner Würfel gerösteten Weißbrotes), belegt mit dem Räucherlachs und dann mit den Ölsardinen sowie Sardellen gereicht.

Es sind auch Variationen des Gerichts mit Kaviar sowie Prinzessbohnen als Beilage bekannt.

### kostenloses Lebensmittellexikon

Wir von Köche-Nord.de haben jetzt ein kostenloses Lebensmittellexikon.  
mit mehr als 1655 Einträgen online gestellt.

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

## So backt Großburgwedel:

Eierlikörtorte

Menge: 1 Torte

Teig:

5 Eiweiß

Die Eiweiße steif schlagen und nach Herstellung des Teiges unter die Teigmasse ziehen

Teigmasse:

5 Eigelb, 150 Gramm Zucker, 200 Gramm Nüsse

2 Teelöffel Backpulver, 1 Esslöffel Eierlikör

100 Gramm Butter, 2 Esslöffel Rum

Aus diesen Zutaten einen Rührteig herstellen.

100 Gramm Vollmilch-Schokolade

im warmen Wasserbad auflösen und in den Teig rühren.

Den Teig in eine gefettete Springform geben und bei 185 Grad Celsius etwa 40 Minuten backen.

Belag:

500 Milliliter Sahne

Die Sahne steif schlagen und auf den ausgekühlten Boden streichen.

250 Milliliter Sahne

Steif schlagen, den Eierlikör unterheben und in einen Spritzbeutel füllen. Hiermit einen dicken Rand garnieren.

100 Milliliter Eierlikör

20 Gramm Schokoblätter zum verzieren.

Verteilen Sie beides in der Tortenmitte.

Bemerkung:

Das Eiweiß müssen Sie zuerst aufschlagen, damit die Rührbesen des Handrührgerätes nicht abgewaschen werden müssen um den Teig herzustellen.



So backt Großburgwedel  
finden Sie hier:

<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:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE54 2512 0510 0001 4954 00

BIC: BFSWDE33HAN

**Netzfund:**

die tierbefreier e.V. (<https://tierbefreier.org>)

Ohne deine Hilfe, ist unsere Arbeit nicht möglich! Du kannst den Verein und seine Arbeit durch eine Mitgliedschaft oder eine Spende unterstützen, oder indem du eine Benefizparty oder andere Soli-Events organisierst. Auch Erbschaften haben uns in der Vergangenheit geholfen, Arbeit für die Rechte und gesellschaftliche Befreiung von Tieren zu finanzieren.

Allgemeine Spenden bitte auf folgende Konten einzahlen:

die tierbefreier e.V. / Allgemeine Bankverbindung

die tierbefreier e.V.  
GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN: DE77 4306 0967 4096 5368 00  
BIC: GENODEM1GLS

**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](https://www.pfarrbriefservice.de) können Sie kostenlose Scribus-Vorlagen downloaden !

Außerdem:

Unser Newsletter (Gemeindbrief von Köche-Nord.de) erscheint monatlich und enthält die Zutaten der Saison sowie passende Rezeptideen.

<https://cutt.ly/vwVICOW>

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



 **pfarrbrief  
service.de**  
Eine Initiative deutscher Bistümer

Geben Sie Ihr Feedback, Anregungen und Kritiken bitte im Forum unter SmallTalk ein !  
<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=56>

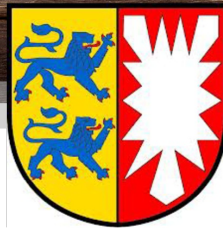

**KÖCHE-NORD.de**

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

<https://köche-nord.de>

