



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 - Fleischgerichte
Seite 3 - Reisgerichte
Seite 4 - Getränke
Seite 5 - vegan eWurst

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



Fleischgerichte

Ananas-Geschnetzeltes mit Butter-Gemüse

Menge: 1 Portionen

- 3 Schnitzel (Schwein)
- 400 Gramm Tiefkühl-Butter-Gemüse
- 1 Tasse Sahne
- 1 Paket Fertigsoße hell (Aldi)
- 1 Dose Ananasstücke (425 Milliliter)

In eine gebutterte Auflaufform die in Stücke geschnittenen Schnitzel geben, das Gemüse darauf geben, die Ananas wiederum darauf geben.

Sahne kalt mit dem Soßen-Päckchen verrühren, pikant mit Pfeffer und / oder Sojasauce abschmecken (nach Geschmack) und über alles darüber gießen.

Bei 200 Grad (mittlere Schiene) im Ofen für etwa 80 Minuten backen.
Dazu schmeckt am besten Reis.

Fleischgerichte:

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=35>

Netzfund:

Ihre Spende für Tiere in Not

Unterstützen Sie doch mal VIER PFOTEN !
Die verstehen Ihre Spende als einen Auftrag, Tieren in Not zu helfen.

Spendenkonto:

IBAN: DE30200 100 200 745 919 202

BIC: PBNKDEFFXXX

<https://www.vier-pfoten.de>

Reisgerichte:

Arabischer Mandelreis

Menge: 4 Portionen

- 2 Esslöffel Rosinen
- 2 Esslöffel Weißwein (oder hellen Traubensaft)
- 50 Gramm Zwiebeln
- 1/2 Teelöffel Butter
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Nelken
- 1/4 Teelöffel Kardamom
- 1/4 Teelöffel Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 1/2 Liter Wasser
- 1 Gemüse-Brühwürfel
- 300 Gramm Naturreis
- 125 Gramm Mandel-Stifte
- 1 Esslöffel Butter

Rosinen in Weißwein (oder wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) ziehen lassen. Zwiebeln würfeln, in Butter glasig braten. Zimt, Nelken, Kardamom, Kurkuma, Pfeffer eine Minute mitrösten. Wasser, Gemüse-Brühwürfel zugeben, aufkochen. Naturreis abspülen, in die Brühe geben, 40 Minuten garen.

Mandel-Stifte in Butter rösten. Die Mandeln und Rosinen unter den Reis mischen, eventuell nachwürzen.

Reisgerichte:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=47>

Getränke:

Apricot Sour

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Apricot Brandy
- 3 Zentiliter Zuckersirup
- 4 Zentiliter Zitronensaft
- 1/2 Aprikose
- 2 Kirschen

Apricot Brandy, Zucker und Zitronensaft im Shaker mit viel Eis kräftig schütteln. In einen kurzen Tumbler mit dem Eis und der Aprikose und den Kirschen verzieren.

Getränke:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=37>

Unser Musiktipp:

Die Nacht war kurz (Ich stehe früh auf)

<https://youtu.be/DI7POoRTG9c>

Tim Bendzko - Winter

https://youtu.be/_RqbxgFkwJ0

Die Fantastischen Vier

<https://youtu.be/erT-fj2mCvc>

Grüner Flip - Smaragddrink- (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 2 Kiwis, 3 Esslöffel Waldmeister-Sirup
- 1 Limette, den Saft davon, 2 Esslöffel Puderzucker
- Tonic Water

Zuerst von einer Kiwi 4 gleich große Scheiben abschneiden und für die Garnitur zur Seite legen. Die restlichen Kiwis schälen mit einem Pürierstab pürieren. Den Waldmeister-Sirup und den Puderzucker hinzufügen und alles gut unterrühren. Den Grünen Flip in 4 Gläser verteilen und mit Tonic Water auffüllen. Zum Schluss die Glasränder mit den beiseitegelegten Kiwischeiben ausgarnieren.
Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

alkoholfreie Getränke:

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=82>

vegane Wurst

Mallorquinische Sin-Carne-Sobrasada

Menge: 8 Würste (etwa 380 Gramm)

- 100 Gramm getrocknete Tomaten
- 4 Esslöffel Kichererbsen-Mehl (bekommen Sie im Bioladen)
- 40 Gramm gesalzene, geröstete Erdnusskerne
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Fenchel-Samen
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Esslöffel Paprika-Pulver
- 1 Teelöffel mildes geräuchertes Paprika-Pulver
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

Erst die getrockneten Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und dann etwa 15 Minuten einweichen lassen. Nebenbei das Kichererbsen-Mehl mit 8 Esslöffeln kochend heißem Wasser verrühren und etwa 10-12 Minuten quellen lassen.

Danach die Tomaten in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen in eine Küchenmaschine mit Schlag-Messer oder in einem Mixer geben. Die Erdnüsse grob hacken und dann auch in die Küchenmaschine geben. Anschließend die Knoblauch-Zehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Fenchel-Samen in einem Mörser fein vermahlen und mit dem Speiseöl, dem Tomatenmark und den angerührten Kichererbsen-Mehl ebenfalls in die Küchenmaschine geben.

Alle Zutaten zu einer Creme pürieren, in der noch ein paar Erdnuss-Stückchen zu erkennen sind. Die Creme danach mit gemahlener Kreuzkümmel, beiden Paprika-Pulver-Sorten, dem getrockneten Oregano sowie mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend der Masse acht kleine Würste formen und im Kühlschrank etwa 3 Stunden ruhen lassen.

Die Sin-Carne-Sobrasada kann kalt auf einer Tapas-Platte, zum Beispiel mit Oliven, Aioli und geröstetem Brot gereicht werden.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, Einweich-Zeit: etwa 15 Minuten
Kühl-Zeit: etwa 3 Stunden, Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage
Pro Wurst: etwa 155 kcal

Wurst Vegan:

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=260>

Zwischendurch: ein Gebet !

Köche-Nord.de war noch nie so wie andere Seiten :-) !

Weil der Webmaster von dieser Seite katholisch ist und weil ich daran glaube das der Islam und die christliche Kirche ein und den selben Gott haben präsentiert Köche-Nord.de hier jeden Tag einen anderen Psalm oder eine Sure ! Da ich kein urheberrechtlich verletzen möchte gebe ich diese in eigenen Worten wieder.

Sure 1: al-Fatiha (Die Eröffnende)

Im Namen Allahs,
des Allerbarmers, des Barmherzigen

1. Sure, Die Eröffnerin des Buches
Im Namen Gottes
des allbarmherzigen Erbarmers

1. Gelobt sei Gott, der Herr der Welten!
2. Der Allbarmherzige, der Erbarmer,
3. Der König des Gerichtstags.
4. Dir dienen wir, dich rufen wir um Hilf' an.
5. Führ' uns den Weg den graden!
6. Den Weg derjenigen, über die du gnadest,
7. Deren auf die nicht wird gezürnt,
und deren die nicht irgehen.



Dessert und Nachspeise

Zwetschgenknödel

Zwetschgenknödel

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln (festkochend)
- 3 Scheiben Toastbrot
- 50 Gramm Zucker
- 100 Gramm Butter
- 12 Zwetschgen
- 12 Stücke Würfelzucker
- 160 Gramm Mehl
- 20 Gramm Speisestärke
- Meersalz
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Eigelb
- Puderzucker

Kartoffeln mit Schale kochen, pellen, durchpressen und auskühlen lassen.

Toastbrot entrinden, im Mixer zerkrümeln. Krümel mit Zucker in der Butter auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 goldbraun rösten.

Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Jeweils zwei Zwetschgenhälften mit einem Stück Zucker dazwischen zusammensetzen.

Kartoffeln, gesiebttes Mehl, Speisestärke, 1 Prise Salz, Ei und Eigelb mit dem Handrührgerät gut verkneten. Kartoffelteig mit jeweils einer Zwetschge in der Mitte zu 12 glatten Knödeln formen. Leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Klöße hineingehen und 12 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 garziehen lassen.

Kartoffelknödel mit den Butterbröseln und Puderzucker bestreuen. Dazu passt Pflaumenmus.

Desserts, Nachspeisen:

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

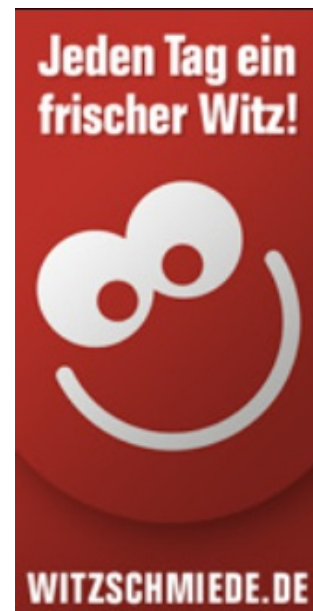
Witze von Wirtzeschmiede.de

Der Kunde zur Sekretärin: "Ich möchte Ihren Chef sprechen!" - "Das geht leider nicht, er ist nicht da!" - "Aber ich habe ihn doch durchs Fenster gesehen!" - "Er Sie auch."

Ein Malermeister kommt zum Arbeitsamt und sagt, dass er einen Gehilfen brauchen könne. Sagt der Beamte, in Richtung Malen sei nichts mehr da. Er hätte allerdings noch einen ausgebildeten Frauenarzt. „Na gut?“ sagt sich der Malermeister und nimmt ihn mit. Eine Woche später treffen sich der Malermeister und der Beamte vom Arbeitsamt zufällig auf der Strasse. „Und“, fragt der Beamte, „wie geht es denn so mit dem Frauenarzt?“ „Ja“, meint der Malermeister, „der ist absolut super“. „Wirklich?“, fragt der Beamte. „Ja, der ist total gut, hält alles voll sauber und arbeitet sogar bei Abwesenheit der Kundschaft“, meint der Meister. „Wie denn das?“, fragt der Beamte. „Na klar, der streicht die Wohnung durch den Briefkastenschlitz!“

Frau Lohmeyer schleicht sich morgens an ihren Mann heran und knallt ihm mit voller Wucht eine Bratpfanne an den Kopf. Er schreit auf: „Was soll das denn?“ „Gerade habe ich deine Hosen für die Wäsche ausgeräumt und einen Zettel mit dem Namen ‚Marie-Louise‘ gefunden!“ „Ja, aber Schatz, erinnerst du dich nicht mehr? Vor zwei Wochen habe ich doch beim Pferderennen auf das Pferd ‚Marie-Louise‘ gesetzt...“ Sie entschuldigt sich bei ihm, den ganzen Tag plagt sie sich mit Gewissensbissen und bereitet ihm schließlich ein Festmahl. Drei Tage später schleicht sie sich wieder mit der Pfanne an ihn heran und brät ihm wieder eins über! "Was ist denn jetzt los?“, empört er sich. Sie: „Dein Pferd hat gerade angerufen...“

Der Meister sagt zum Lehrling: "Geh mal nach nebenan und streich die Fenster weiß." Nach einer halben Stunde kommt der Lehrling zurück: "Fenster sind fertig. Soll ich die Rahmen auch streichen?"



Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon

Pansen

Pansen ist ein Hohlorgan bei Wiederkäuern (zum Beispiel Kühen) und der größte der drei Vormägen. Pansen ist eine große Gärkammer, die dem eigentlichen Drüsenmagen (bei Wiederkäuern als Labmagen bezeichnet) vorgeschaltet ist. Im Pansen erfolgt der Aufschluss der Zellulose durch Mikroorganismen und die Resorption der dabei entstehenden Verbindungen. Zusammen mit dem Netzmagen sorgt er für die Einleitung der Rejektion (Hochwürgen in die Mundhöhle) grober Futterbestandteile zum Wiederkäuen beziehungsweise dem Weitertransport zerkleinerter und vorverdauter Nahrungsteile in den Blättermagen. Netzmagen und Pansen werden daher funktionell auch zum Ruminoreticulum zusammengefasst und gehen beim Embryo aus einer gemeinsamen Anlage hervor.

Paprikaschote

Die Paprikaschote ist eine Frucht des Gemüsepaprikabusches. Angebaut wird sie in der Türkei, in Spanien und Ungarn. Es gibt viele verschiedene Sorten von Paprikaschoten, daher auch eine Vielfalt in Größe, Form, Geschmack und Farbe der Schoten. Paprikaschoten enthalten reichlich Kalium, Vitamin A und C.

Paprikaschote verwendet man sehr vielseitig: als Rohkost, zu Dips, in Salaten, gegart in Suppen wie Gazpacho, zu Fisch- und Fleischgerichten, in Eintöpfen wie Ratatouille, in Aufläufen und gefüllt oder eingelegt.

Achtung:

Paprikaschoten wirken harntreibend und fördern die Verdauung.

Portulak

Portulak ist ein Gemüse mit rötlichen Stängeln, an denen die fleischigen, gelbgrünen, eierförmigen Blätter wachsen. Portulak ist seit fast 3500 Jahren als Gemüse und Heilpflanze bekannt. Es enthält viel Vitamin A, Eisen und Kalium.

Man verwendet Portulak zu Kräuterquart, Omeletts, Salaten und Suppen. Die Stängel nutzt man wie Spinat, die jungen Blätter wie Brunnenkresse.

Achtung:

Portulak wirkt harntreibend und krampflosend.

kostenloses Lebensmittellexikon

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

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

So backt Großburgwedel

Nuss – Schnitten

Menge: 1 Blech

Teig:

6 Eier – schaumig schlagen.

150 Gramm Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Meersalz

zu den Eiern geben.

1 Esslöffel (gehäuft) Mehl,
1 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Zimt,
250 Gramm gemahlene Haselnusskerne



Mehl, Backpulver und Zimt vermischen und alles vorsichtig unterheben.
Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, in den
200 Grad Celsius heißen Backofen schieben und den Teig etwa 15-20 Minuten backen.
Danach den Teig einmal durchschneiden.

Füllung:

750 Milliliter Sahne, 1 Teelöffel Zucker
2 Päckchen Vanillezucker, 2 Päckchen Sahnesteif

Die Sahne mit dem Sahne-Steif steif schlagen und die übrigen Zutaten langsam
einrieseln lassen.

100 Gramm Schokoladen-Raspel

Die Schokoladen-Raspel unter die Hälfte der Sahne heben auf eine der
Kuchenhälften streichen. Die zweite Kuchenhälfte darauflegen und mit der restlichen
Sahne bestreichen.

Eventuell können Sie die Nuss-Schnitten mit Sahnehäubchen, Schokotäfelchen oder
Haselnusskernen verzieren.

So backt Großburgwedel:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=258>

Netzfund:

Kinderschutzbund Flensburg

IBAN: DE68 2175 0000 0000 2866 99

BIC: NOLADE21NOS

Der Kinderschutzbund will Kinder vor Gewalt und Ausgrenzung schützen, sie in ihrem Selbstwertgefühl stärken und ihnen einen festen Platz in der Gesellschaft sichern. Aber auch Jugendliche und Eltern finden in unserem Kinderhaus und Familienzentrum an der Marientreppe ein offenes Ohr und Hilfe bei Problemen oder Erziehungsfragen. Unser Haus ist multikulturell: Kinder, Eltern und Mitarbeiter/innen sind unterschiedlicher Nationalität und stehen im gleichberechtigten Dialog miteinander.

Wir sind einer von mehr als 400 Ortsverbänden des Deutschen Kinderschutzbundes. Unser Verein wurde 1978 gegründet und hat in 40 Jahren ein breites Angebot aufgebaut. Der ehrenamtlich arbeitende Vorstand besteht derzeit aus sieben Mitgliedern. Vorstandsvorsitzende ist Christiane Dethleffsen.

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

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



Auf [Köche-Nord.de](https://www.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--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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