

**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 Wirtzeschmiede.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

Lasagne

Angeregt von Deniz Kadah (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 6 Portionen

Für die Sauce (Kürbis-Tomaten-Sauce):

1 1/2 Kilogramm Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 Gramm Tomaten
150 Gramm Crème fraîche
1 Teelöffel Speisestärke
etwas Speiseöl
etwas Jodsalz und Pfeffer frisch
aus der Mühle
nach Belieben Kräuter



Für die Béchamelsauce:

50 Gramm Butter oder Margarine
50 Gramm Weizenmehl
750 Milliliter Milch
etwas Jodsalz und Pfeffer frisch aus der Mühle
nach Belieben Kräuter

Außerdem:

200 Gramm Lasagneplatten, ohne Vorgaren
200 Gramm geriebenen Käse, zum Beispiel Gouda

Für die Kürbis-Tomaten-Sauce den Kürbis teilen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und die Tomaten zerkleinern.

Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und den Kürbis mit dem Knoblauch und den Zwiebeln andünsten. Die Tomaten hinzugeben und die Gemüsemischung mit aufgesetztem Deckel garen bis der Hokkaido weich ist. Für uns ist er ideal wenn er noch nicht zerfällt. Die Crème fraîche und die Speisestärke hinzugeben und alles gut miteinander verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen und abschmecken. Der Kürbis verträgt viel Gewürz!

Für die Béchamelsauce das Fett in einem zweiten Topf zerlassen und das Mehl unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Die Milch hinzugeben und alles mit einem Schneebesen gründlich durchschlagen damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce unter Rühren einmal aufkochen lassen und mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.

Fortsetzung:

So kocht Hannover

Auf den Boden einer rechteckigen Auflaufform (etwa 20 x 30 Zentimeter) etwas Béchamelsauce geben und eine Schicht Lasagneplatten darauflegen. Anschließend eine Schicht Kürbis-Tomaten-Sauce hinzufügen und darauf eine Schicht geriebenen Käse verstreuen. Nacheinander wieder Béchamelsauce, Lasagneplatten, Kürbis-Tomaten-Sauce und geriebenen Käse schichten, bis alles aufgebraucht ist. Den Abschluss bildet eine dicke Käseschicht.

Die Kürbis-Lasagne zum Schluss bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze oder bei 160 Grad (Heißluft) im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, kann sie die letzten Minuten mit Alufolie abgedeckt werden.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Koch-/Backzeit: etwa 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Desserts, Nachspeisen

Palatschinken mit Aroniabeeren

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Mehl, auch Vollkorn-- oder Dinkelmehl

1/2 Liter Milch

3 Eier (Größe M)

2 Esslöffel Zucker

etwas Jodsalz

Butterschmalz oder Rapsöl

1/2 Kilogramm Aroniabeeren

etwas Vollrohrzucker zum Bestreuen

Aus Mehl, Milch, Eiern, Salz und etwas Zucker einen glatten Teig herstellen. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen. Danach die entstieltten Aroniabeeren (Apfelbeeren, sehr vitaminreich) untermischen.

Das Fett in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen und anschließend einen Schöpflöffel Teig hineingießen. Danach die Hitze etwas reduzieren und die Palatschinken auf jeder Seite 2 Minuten backen. Vor dem Wenden noch etwas Butterschmalz oder Rapsöl in die Pfanne geben. Die Reste der Beeren vor dem nächsten Schöpfer mit einem Holzlöffel entfernen.

Zum Schluss den Palatschinken mit etwas Vollrohrzucker bestreuen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Getränke

Alabama Fizz

Menge: 1 Drink

4 Zentiliter Dry Gin
2 Zentiliter Zitronensaft
2 Schuss Creme de Menthe, grün
3 Barlöffel Läuterzucker
Soda zum auffüllen

Glas: mittlerer Tumbler Zubereitung: im Shaker

Happy Bee (alkoholfrei)

Menge: 1 Proton

50 Gramm Himbeeren
7 Zentiliter Orangen-Buttermilch
10 Zentiliter Maracujanektar

Verlesen Sie die Himbeeren:

Die Himbeeren in ein Sieb geben und in eine mit Wasser gefüllte Schüssel tauchen. Diese Methode ist wesentlich schonender als das Abwaschen der Beeren unter fließendem Wasser! Danach die Beeren gut abtropfen lassen.

Die Himbeeren anschließend mit der gekühlten Buttermilch in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.

Den gekühlten Maracujanektar hinzugeben und kurz verrühren.

Der Drink kann noch durch ein Sieb in eine Cocktailschale gestrichen werden oder gleich in Cocktailgläsern serviert werden.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 23 Gramm

Kilojoule: 485

Kcal: 115

Unser Musiktipp:

4 Promille - Ich werd' mich ändern

<https://youtu.be/JBU5MnjMiew>

Die Ärzte Scheint die Sonne auch für Nazis?

<https://youtu.be/bn0PgN0HpRY>

POWERWOLF - Kiss of the kobraking

<https://youtu.be/ox4vK6CHP9w>

Zwischendurch: ein Gebet !

An Gottes Segen ist alles gelegen!

Wenn der Herr das Haus nicht baut,
dann ist alle Mühe von den Bauleuten umsonst.
Wenn der Herr die Stadt nicht bewacht,
dann wachen alle Wächter vergeblich.

Umsonst ist es, dass ihr früh am Morgen aufsteht
und euch erst spät am Abend hinsetzt, das Brot der Mühsal zu essen:
Ohne Gottes Segen ist alles umsonst!
Denen, die er liebt, gibt Gott alles im Schlaf!

Auch Kinder sind ein Geschenk unseres Herrn;
eine Belohnung, die Frucht des Leibes.

Die Söhne, die man im frühen Alter bekommt,
sind wie Pfeile in der Hand des Kriegers.
Wer viele solcher Pfeile in seinem Heim hat,
der ist wirklich glücklich zu nennen!
Seine Söhne werden ihm Recht verschaffen,
wenn seine Gegner ihn vor Gericht anklagen.

Angeregt wurde ich zu diesem Schritt durch ein Klosterbesuch im
Abtei-kornelimuenster.de

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



Müsli

Dinkel-Frucht-Müsli

Menge: 4 Portionen

8 Esslöffel (100 Gramm) Dinkelkörner
1 Apfel (etwa 150 Gramm)
Den Saft einer halben Zitrone
400 Gramm Obst der Saison
150 Gramm Sojajoghurt mit Zitrone
150 Gramm Sojajoghurt Natur
2 Esslöffel Ahornsirup

Die Dinkelkörner einige Stunden in kaltem Wasser einweichen und in einem Keimgefäß etwa 3 Tage keimen lassen. Die Kerne jeden Tag zweimal gut durchspülen. Die gekeimten Körner auf 4 Schälchen verteilen.

Die Äpfel waschen, trocknen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln, so dass sie nicht braun werden.

Anschließend das saisonale Obst spülen, trocknen, putzen und klein schneiden.

Alles Obst zusammen mit den Apfelspalten in den Schälchen verteilen. Zum Schluss beide Joghurtsorten verrühren, zum Müsli geben und anschließend mit Ahornsirup beträufeln.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 2 Gramm

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Kilojoule: 937

Kcal: 224

Witze von Wirtzeschmiede.de

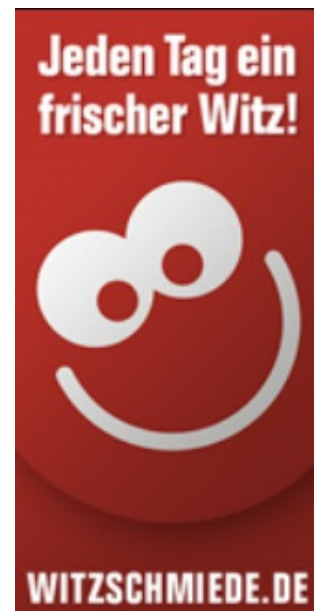
Wie groß ist der perfekte Schiedsrichter? - 25 cm. Immer auf Ballhöhe.

Nach der erneuten Niederlage macht Jürgen Klopp mit seiner Mannschaft einen Rundgang durch das Stadion. Er schreit vor Wut: "So, Jungs, wo die Fotografen sind, wisst Ihr ja. Den Standort der Fernsehkameras kennt Ihr auch? und nun zeige ich Euch noch wo die verdammten Tore stehen!"

Michael Skibbe zu Andi Möller vor dem Schlager Bayern-Dortmund: "Du deckst den Basler so eng Du kannst!" Möller: "Basler? Mama, ich will nicht, ich hab' Angst. Der tritt doch auf alles was sich bewegt!" Skibbe: "Dann besteht für Dich ja keine Gefahr ..."

Ein Mann sitzt im eigentlich ausverkauften Stadion des WM-Finales und hat neben sich einen leeren Sitz. Irritiert fragt er den Zuschauer auf der anderen Seite des leeren Platzes, ob der Platz jemandem gehöre. "Nein", lautet die Antwort. "Der Sitz ist leer" - "Aber das ist doch unmöglich! Wer in aller Welt hat eine Karte für das WM-Finale, dem größten sportlichen Ereignis überhaupt, und lässt dann den Sitz ungenutzt?" - "Nun, der Sitz gehört zu mir. Meine Frau wollte mitkommen, aber sie ist kürzlich verstorben. Es ist das erste WM-Finale, das wir uns nicht gemeinsam ansehen können, seitdem wir geheiratet haben." - "Oh, das tut mir leid. Aber wollte denn niemand Ihrer Verwandten oder Freunde an ihrer Stelle mitkommen?" Der Mann schüttelt den Kopf: "Nein, die sind alle auf der Beerdigung."

Was ist der Unterschied zwischen einem Fußballer und einem Fußgänger? - Der Fußgänger geht bei grün, der Fußballer bei Rot!



Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon

Champignon

Die Champignons (*Agaricus*), zu Deutsch auch Egerlinge oder auch Angerlinge, sind eine Pilzgattung aus der Familie der Champignon-verwandten (*Agaricaceae*).

Die Typusart ist übrigens der Wiesen-Champignon (*Agaricus campestris*).

Chartreuse (Likör)

Chartreuse ist eine bekannte Marke für Kräuterliköre, die von einem Unternehmen der Kartäusermönche der Großen Kartause (französisch La Grande Chartreuse) bei Grenoble in Frankreich hergestellt werden.

Chawanmushi

Chawanmushi (deutsch "Teeschalen-gedämpftes") ist eine japanische Variante von Eierstich, die meistens als Vorspeise gegessen wird.

Die Grundlage für dieses gedämpfte Ei-Gericht bildet eine mit Sojasauce, Dashi (Brühe), Fischflocken und Mirin (süßer Reiswein) gewürzte Ei-Mischung, die gequirlt wird. In der Regel werden für Chawanmushi Hühnereier verwendet. Vor dem Dämpfen in einem Becher oder einer Schale werden der Ei-Mischung außerdem noch Hühnerbrust-stückchen oder Garnelen beziehungsweise Shrimps sowie Pilze und Petersilie hinzugefügt.

Der fertige Chawanmushi wird in Japan in der Regel mit einem Löffel gegessen. Sie kann warm oder kalt gegessen werden. Als kalte Speise wird Chawanmushi auch Tamago Tofu genannt. Werden Udon-Nudeln hinzugefügt, so nennt man das Gericht Odamaki mushi oder auch Odamaki udon.

So backt Großburgwedel

Eiskaffee-Sahnetorte (mit Bild)

Menge: 1 Blech

Biskuitteig:

8 Eier (Größe M)

Die Eier trennen

200 Gramm Zucker

Das Eigelb und den Zucker schaumig rühren

200 Gramm gemahlene Mandeln

5 Esslöffel Paniermehl

1 Päckchen Backpulver

Alle Zutaten unter die Masse geben.

100 Gramm Schokoladenstreusel

Das Eiweiß steif schlagen und die Schokostreusel hinzugeben. Danach alles unter den Teig heben.



Den Teig in eine Springform geben und bei

175 Grad Celsius (Umluft) oder bei 155 Grad Celsius (Heißluft)

im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

Vom ausgekühlten Boden einen etwa 1 cm dicken Deckel abschneiden und in einer Rührschüssel zerbröseln.

Füllung

750 ml Sahne

2 Päckchen Sahnesteif

2 Päckchen Vanillezucker

Die Sahne steif schlagen und dabei das Sahnesteif und den Vanillezucker einrieseln lassen.

8 gehäufte Esslöffel Eiskaffee-Pulver

Das Eiskaffee-Pulver unter die Füllung heben. Die Eiskaffee-Sahnefüllung auf dem ausgekühlten Boden verteilen und mit den Teigbröseln bestreuen. Zum Schluss die Torte mit gerösteten Mandeln, Schokostreuseln und etwas Puderzucker verzieren.

Netzfund:

Bildung-und-begabung.de

setzt sich dafür ein, dass jeder junge Mensch die Chance bekommt, das Beste aus seinen Begabungen zu machen – unabhängig von Herkunft oder Hintergrund. Helfen Sie mit, dass alle Jugendlichen ihre individuellen Stärken erkennen und entfalten können.

Bildung & Begabung gemeinnützige GmbH

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE27 3705 0198 0029 0022 50

BIC: COLSDE33XXX

Verwendungszweck: Spende DJA Konto 32210/90500

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

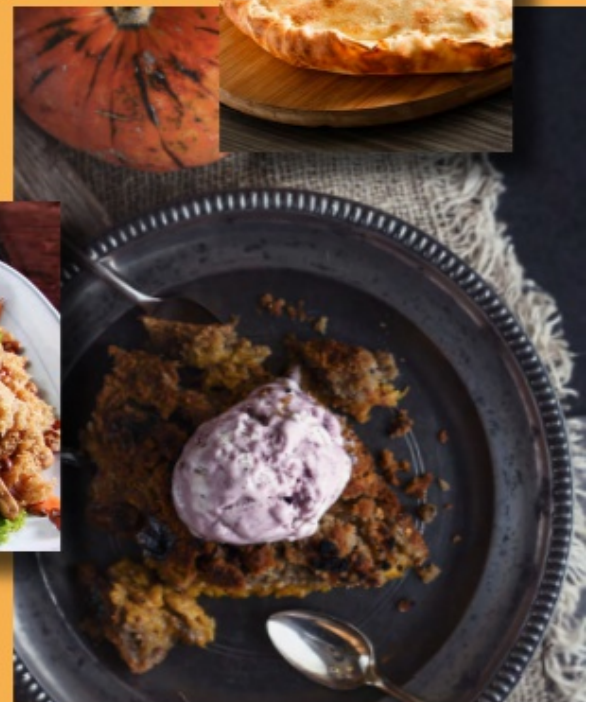
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)