



Fußball WM Kochbuch 2022  
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Unser Tipp: **Schiedsrichterball**  
(unsere Fußball-Kreuzworträtsel)  
[https://www.facebook.com/  
FussballKreuzwortraetsel](https://www.facebook.com/FussballKreuzwortraetsel)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen  
(c) 2022 Köche-Nord.de

**Vorwort:**

Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!

Ich bin bekanntlich Fußballfan und möchte auch diese Weltmeisterschaft etwas für Gleichgesinnte machen. So habe ich für dieses kostenlose Kochbuch wiederum Rezepte aus den verschiedenen Ländern rausgesucht die an der WM teilnehmen. Auch habe ich interessante Informationen rausgesucht die Fußballfans sicher interessieren werden (wenn Sie noch mehr über das jeweilige Team wissen möchten empfehle ich Ihnen einen Klick auf den Wikipedia Link)!



Die Links in diesem Kochbuch sind übrigens (wie immer) entweder unbezahlte Werbung (Köche-Nord.de bekommt keinen einzigen Cent für die Werbung und hat auch nichts mit den verlinkten Seiten zu tun) oder eigene Links.

**Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame, faire und erfolgreiche Fußball-WM,**  
Freundliche Grüße  
Marcus Petersen-Clausen  
[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

**P.s.**

Da im Januar 2023 auch eine Handball WM statt findet und ich seit der Kindheit ein blühender Handballfan bin möchte ich Sie an dieser Stelle auch auf Köche-Nord's kostenloses Kochbuch zur Handball WM hinweisen das Sie sich in Kürze unter <http://www.koeche-nord.de/Kochbuch-Handball-WM.html> downloaden können! Es erwarten Sie natürlich wieder ca. 32 schmackhafte Rezepte (für jedes Teilnehmerland mindestens eins)!

**Steingärten...**

Hässlich, trostlos, und egoistisch gedacht... eben von Menschenhand gemacht.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_rechtsextemer\\_Parteien\\_und\\_Organisationen](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen) , unbezahlte Werbung):

**Inhalt:**

- Gruppe A: Katar, Ecuador, Senegal, Niederlande **Seite:** 04-10  
Gruppe B: England, Iran, USA, Wales **Seite:** 11-16  
Gruppe C: Argentinien, Saudi-Arabien, Mexiko, Polen **Seite:** 17-23  
Gruppe D: Frankreich, Australien, Dänemark, Tunesien **Seite:** 24-29  
Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan **Seite:** 30-45  
Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien **Seite:** 46-53  
Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun **Seite:** 54-61  
Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea **Seite:** 62-70
- Extra: ein Dessert nach dem Spiel (MIT BILD) **Seite:** 71  
Index **Seite:** 72



**Gruppe A: Katar, Ecuador, Senegal, Niederlande****Katar:**

Orientalisches Curry

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln, festkochend  
 400 Gramm Zucchini  
 1 Mango  
 2 Spitzpaprikaschoten  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Stücke Ingwerwurzel  
 1 Chilischote, rot, oder Chiliflocken  
 2 Teelöffel Currypulver  
 1/2 Teelöffel Korianderpulver  
 400 Milliliter Kokosmilch, ungesüßt  
 1 Esslöffel Gemüsebrühe, oder gekörnte Brühe (vegan)  
 2 Esslöffel Speiseöl  
 1 Teelöffel braunen Zucker  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Umluft) vor.

Nebenbei schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz trocken und schneiden sie in Streifen. Dann halbieren Sie die Mango, entfernen den Kern und schälen die Mango mit einem Küchenmesser. Danach spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit dem Küchenmesser von den Enden und schneiden das Fruchtfleisch der Mango sowie die Zucchini ebenfalls in Streifen.

**Über Katar:**

Hauptstadt: Doha  
 Einwohnerzahl: 2,881 Millionen (2020)  
 Amtssprache: Arabisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Qatar Stars League  
 Rekordmeister: Al-Sadd SC  
 Aktueller Meister: Al-Sadd SC  
 WM-Teilnahmen: 1  
 Bestes WM-Ergebnis: Teilnahme  
 Rekordnationalspieler: Hassan al-Haydos (163)  
 Rekordtorschütze: Mubarak Mustafa (41)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Katarische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Katarische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

## Gruppe A: Katar, Ecuador, Senegal, Niederlande

### Katar:



Fortsetzung: Orientalisches Curry

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden die Schoten in mundgerechte Würfel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beiden Zutaten in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Ingwerwurzel (siehe Tipp) und schwinden sie in dünne Scheiben - je nach Geschmack, können Sie in dieses Gericht richtig viel hineingeben.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Kasserolle (auf einer Kochstelle) und geben das Gemüse und Obst mit dem Ingwer, den Knoblauchzehen und der Chilischote hinein. Dann würzen Sie die Zutaten mit dem Currypulver, dem Koriander, der Brühpulver, dem Zucker, etwas Tafelsalz und Pfeffer und geben die Kokosmilch über das Gemüse.

Danach decken Sie die Kasserolle mit einem Deckel ab, schieben sie in den Backofen und lassen die Zutaten zugedeckt etwa 30 Minuten im Backofen garen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit je einer Weißbrotscheibe pro Person.

### Unser Tipp:

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen, empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer, in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

**Gruppe A: Katar, Ecuador, Senegal, Niederlande****Ecuador:**

Salsa

Menge: 2 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 Fleischtomaten
- 10 Chilischoten
- 2 Handvoll Koriandergrün
- 2 Teelöffel Speiseöl
- 2 Teelöffel Tafelsalz

Halbieren Sie die Chilischoten, entfernen Sie die Kerne mit einem kleinem Küchenmesser und spülen Sie die Schoten mit kaltem Wasser aus (wenn Sie das Gericht etwas schärfer haben möchten, können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen und sie nicht ausspülen). Danach zerkleinern Sie die Chilischoten bitte grob mit einem großem Küchenmesser. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, halbieren die Tomaten und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Tomaten ebenfalls grob zerkleinert. Nun mixen Sie die Chilischoten und die Tomaten mit einem Pürrierstab zu Püree. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in ganz feine Halbringe. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe. Anschließend spülen Sie auch den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Koriander mit einem großem Küchenmesser fein. Dann Mischen Sie die Zutaten mit dem Chili-Tomatenpüree, fügen das Tafelsalz und das Speiseöl hinzu, rühren das Püree mit einem Kochlöffel um und servieren diese Salsa Ihren Gästen.

**Unsere Tipps:**

Diese Salsa können Sie beispielsweise beim Fußball zu Chips servieren oder diese Sauce auch zu einer Tomatensoße hinzufügen.

Am besten bewahren Sie diese Sauce in Marmeladengläser auf.

**Über Ecuador:**

Hauptstadt: Quito

Einwohnerzahl: 17,64 Millionen (2020)

Amtssprache: Spanisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Serie A

Rekordmeister: Barcelona SC Guayaquil

Aktueller Meister: Independiente del Valle

WM-Teilnahmen: 3

Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale 2006

Rekordnationalspieler: Iván Hurtado (168)

Rekordtorschütze: Enner Valencia (34)

**Alles über die Nationalmannschaft:**<https://de.wikipedia.org/wiki/>[Ecuadorianische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Tierschutzorganisation) (unbezahlte Werbung)

**Gruppe A: Katar, Ecuador, Senegal, Niederlande****Senegal:**

## Vegane Mafé

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Kohlrabi  
250 Gramm Möhren  
400 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
100 Gramm Gemüsezwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 Esslöffel Currypulver  
350 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
2 Esslöffel veganes Erdnussmus Crunchy (unbezahlte Werbung für naughtynuts.de)  
1 Esslöffel Tomatenmark  
2 Esslöffel Sojasauce  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Chilipulver

Schälen Sie den Kohlrabi, die Kartoffeln und die Möhren und spülen Sie die drei Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken treiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Ringe. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch bitte ebenfalls ab und schneiden ihn in Würfel.

**Über Senegal:**

Hauptstadt: Dakar  
Einwohnerzahl: 16,74 Millionen (2020)  
Amtssprache: Französisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Senegal Premier League  
Rekordmeister: ASC Diaraf  
Aktueller Meister: Génération Foot (2019)  
WM-Teilnahmen: 2  
Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinale 2002  
Rekordnationalspieler: Henri Camara (99)  
Rekordtorschütze: Sadio Mané (32)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Senegalesische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Senegalesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft) (unbezahlte Werbung)

## Gruppe A: Katar, Ecuador, Senegal, Niederlande

### Senegal:



Fortsetzung: Vegane Mafé

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf, braten das Currypulver kurz anbraten, geben dann die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und dünsten die Zutaten, bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend geben Sie das Gemüse und die Kartoffeln in den Topf und braten die Zutaten kurz mit an. Dann fügen Sie die Erdnussbutter, das Tomatenmark und die Sojasoße hinzu und löschen das Gericht mit Gemüsebrühe ab. Nun lassen Sie den Topfinhalt kurz aufkochen, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen das Gericht bei kleiner Hitze etwa 20 - 30 Minuten kochen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist (wenn das Gemüse noch bissfest ist, enthält es auch noch Nährstoffe). Zwischendurch rühren Sie die vegane Mafé bitte mit einem Kochlöffel um. Nach der Kochzeit schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer und Chili ab, richten es mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis oder Fladenbrot

### Unsere Tipps:

In ein "echtes" Mafé gehört natürlich ein ganzes Glas Erdnussbutter. Da und das zu reichhaltig ist und Erdnussbutter nicht vegan ist, haben wir das Rezept abgewandelt.

## Gruppe A: Katar, Ecuador, Senegal, Niederlande

**Niederlande:**

Niederländischer Apfelkuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

300 Gramm weißes Mehl  
 125 Gramm Puderzucker  
 14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
 100 Milliliter Mineralwasser  
 2 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Haferdrink, Mandeldrink oder Sojadrink)  
 1 Paket Vanillezucker  
 1/2 Paket Backpulver (4-5 Gramm)  
 1 Prise Tafelsalz  
 125 Gramm Margarine  
 2 Pakete Puddingpulver (Bourbonvanille)  
 4 Esslöffel braunen Zucker  
 ¾ Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Haferdrink, Mandeldrink oder Sojadrink)  
 1 Kilogramm Äpfel (Boskop)  
 100 Gramm Margarine  
 1 Esslöffel Agavendicksaft  
 1 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Haferdrink, Mandeldrink oder Sojadrink)  
 80 Gramm brauner Zucker  
 100 Gramm Mandelblättchen

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und sieben Sie das Mehl, den Puderzucker, den Vanillezucker und das Backpulver in eine Schüssel. Dann verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser und geben das Gemisch mit 2 Esslöffel pflanzlicher Milch, etwas Tafelsalz mit zu dem Mehlgemisch. Danach verarbeiten Sie die Zutaten zu einem geschmeidigen Mürbeteig und geben den Teig in eine mit Margarine eingefettete Form (28 Zentimeter).

**Über die Niederlande:**

Hauptstadt: Amsterdam  
 Einwohnerzahl: 17,44 Millionen (2020)  
 Amtssprache: Niederländisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Eredivisie  
 Rekordmeister: RAP Amsterdam und HVV Den Haag  
 Aktueller Meister: Ajax Amsterdam  
 WM-Teilnahmen: 10  
 Bestes WM-Ergebnis: Zweiter Platz 1974, 1978, 2010  
 Rekordnationalspieler: Henri Camara (99)  
 Rekordtorschütze: Sadio Mané (32)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft) (unbezahlte Werbung)

## Gruppe A: Katar, Ecuador, Senegal, Niederlande

### Niederlande:



Fortsetzung: Niederländischer Apfelkuchen (vegan)

Anschließend spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Äpfel in Spalten. Nun kochen Sie die pflanzliche Milch in einem Topf auf, geben das Puddingpulver dazu und mischen den Zucker unter. Danach ergänzen Sie den Pudding mit den Apfelspalten und geben ihn mit den Äpfeln auf den Teig.

Dann zerlassen Sie die Margarine in einem weiteren kleinem Topf, geben den Agavendicksaft, 1 Esslöffel pflanzliche Milch, etwas braunen Zucker und die Mandelblättchen dazu und rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Masse verteilen Sie jetzt bitte auf dem Kuchen verteilen.

Danach backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Backofen etwa 45-60 Minuten, holen ihn nach der Backzeit aus dem Backofen und lassen den Apfelkuchen auf einem Küchenrost auskühlen bevor Sie ihn Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern servieren.

**Gruppe B: England, Iran, USA, Wales****England:**

Englische Ingwer - Kekse (Ginger Biskuits)

Menge: 1 Portion

350 Gramm weißes Mehl  
1/2 Paket Backpulver (4-5 Gramm)  
220 Gramm weiche Margarine  
140 Gramm brauner Zucker  
2 Teelöffel, gehäuft Ingwerpulver

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann geben Sie die weiche (eventuell weich schlagen) Margarine in eine Schüssel, fügen Sie den braunen Zucker mit dem Ingwerpulver hinzu und arbeiten Sie die beiden Zutaten in die Margarine ein. Danach sieben Sie das weiße Mehl mit dem Backpulver in die Schüssel, verrühren das Ganze und verarbeiten die Zutaten zu einem festen, etwas klebrigen Teig (wir vermischen die Zutaten immer mit den Händen).

Nun formen Sie aus dem Teig Walnussgroße Kugeln und legen sie auf ein Backblech mit Backpapier. Anschließend "plätten" Sie die Kugeln mit einer Gabel, die Sie mit wenig Wasser befeuchten (Höhe etwa 1 - 1,5 Zentimeter).

Die Menge reicht für etwa 1 Blech.

Dann backen Sie das Gebäck im vorgeheizten Backofen in der Mitte etwa 12-15 Minuten. Nach dem Backen lassen Sie die Kekse auf einem Küchenrost abkühlen und lagern sie bis zum Verzehr gut verschlossen.

**Unser Tipp:**

In Tupperdosen halten sich die Kekse lange und bleiben schön knusprig.

**Über England:**

Hauptstadt: London

Einwohnerzahl: 67,8 Millionen (2022)

Amtssprache: Englisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Premier League  
(English Premier League oder EPL)

Rekordmeister: Manchester United

Aktueller Meister: Manchester City

WM-Teilnahmen: 15

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister (1966)

Rekordnationalspieler: Peter Shilton (125)

Rekordtorschütze: Wayne Rooney (53)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

<https://de.wikipedia.org/wiki/>

[Englische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](#)  
(unbezahlte Werbung)

**Gruppe B: England, Iran, USA, Wales****Iran:****Persischer Granatapfel-Gurkensalat**

Menge: 6 Portionen

- 2 Granatäpfel
- 2 Gurken
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Minzblätter, frisch
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Gewürze (Golpar, persischer Bärenklau)
- 1 Teelöffel Tafelsalz

Schälen Sie die Gurken und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann lösen Sie die Granatapfelkerne vorsichtig aus der Frucht heraus. Dafür nehmen Sie ein kleines Küchenmesser und schneiden vorsichtig unterhalb des Stielansatzes (Strunk) eine Linie ein (dabei dürfen Sie die Schale bitte nicht durchschneiden. Die Schale ist zwar relativ dick, Sie sollten aber natürlich nicht das Fruchtfleisch und die Kerne verletzen). Danach brechen Sie mit etwas Druck den Deckel der Granatäpfel weg (wenn Sie richtig gearbeitet haben, bleiben die Kerne ganz und Sie haben keinen austretenden Saft). Eventuell haben Sie in der Mitte der Frucht ein weißes Stück, dieses schneiden Sie dann vorsichtig mit dem kleinem Küchenmesser heraus.

Der Granatapfel ist in verschiedene Kammern eingeteilt, getrennt von einer weißen Haut. Nach dem Sie den Deckel entfernt haben

schneiden Sie die Frucht bitte an den Stellen, an denen Sie die Haut sehen von außen mit dem kleinen Messer ein. Diesen Vorgang wiederholen Sie an jeder Kammer (das sollten etwa 5 Schnitte sein). Nun legen Sie das Messer weg und brechen die Kammern der Frucht vorsichtig mit beiden Händen auf (wenn Sie hier wirklich perfekt arbeiten tritt übrigens auch hier kein Saft aus). Anschließend klopfen Sie die Kerne mit einem Esslöffel aus der Frucht (das geht nur wenn die Frucht gut reif ist) oder Pullen sie per Hand vorsichtig raus.

**Über Iran:**

Hauptstadt: Teheran  
 Einwohnerzahl: 85,8 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Persisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Persian Gulf Pro League  
 Rekordmeister: Persepolis FC  
 Aktueller Meister: Esteghlal FC  
 WM-Teilnahmen: 5  
 Bestes WM-Ergebnis: Gruppenphase 1978, 1998, 2006, 2014, 2018  
 Rekordnationalspieler: Javad Nekounam (149)  
 Rekordtorschütze: Ali Daei (108)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Iranische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Iranische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

**Gruppe B: England, Iran, USA, Wales****Iran:**

Fortsetzung: Persischer Granatapfel-Gurkensalat

Jetzt ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln die Minze kurz trocken und hacken sie mit einem großen Küchenmesser fein.

Danach geben Sie die Gurkenwürfel, die Zwiebelwürfel und die Minze in die große Schüssel mit den Granatapfelkernen. Dann gießen Sie das Olivenöl darüber, würzen den Salat mit dem Golpar, mischen ihn gut durch und würzen die Vorspeise nach eigenem Belieben mit Tafelsalz bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

**Unser Tipp:**

Den Trick mit dem Granatapfel haben wir von einem YouTube Video von "Lifehackerin" (<https://youtu.be/YoPyAo04qMQ> - unbezahlte Werbung).

**Gruppe B: England, Iran, USA, Wales****USA:****Bananen-Pancakes**

Menge: 2 Portionen  
(Ergibt etwa 14 Stück)

200 Gramm Vollkornmehl  
240 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
2 Esslöffel Vanillezucker  
2 Messerspitzen Kardamompulver  
1 Prise Tafelsalz  
1 große Banane  
2 Teelöffel Backpulver  
1 Esslöffel Macadamia Speiseöl  
etwas Speiseöl, neutrales zum Ausbacken  
nach eigenem Belieben Ahornsirup

Ziehen Sie die Banane ab und zerdrücken Sie das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel. Danach sieben Sie das Vollkornmehl, den Vanillezucker, den Kardamom, das Tafelsalz und das Backpulver in eine Schüssel und geben alle weiteren Zutaten hinzu bevor Sie das Ganze sorgfältig zu einem glatten geschmeidigen Teig verrühren. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer beschichteten Pfanne, geben den Teig mit einer Schöpfkelle hinein, backen ihn etwas an und geben bevor Sie den Teig wenden, noch 1 Esslöffel Speiseöl in die Pfanne (am Rand). So backen Sie bitte nacheinander kleine Pancakes aus.

Zum Schluss stapeln Sie die Pancakes auf zwei vorgewärmten Tellern, übergießen sie mit reichlich Ahornsirup und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Über die USA:**

Hauptstadt: Washington, D.C.  
Einwohnerzahl: 333,4 Millionen (2022)  
Amtssprache: Englisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Major League Soccer, kurz MLS  
Rekordmeister: LA Galaxy  
Meister der USA: Seattle Sounders FC (2016)  
WM-Teilnahmen: 10  
Bestes WM-Ergebnis: Halbfinale, 3. Platz 1930, Viertelfinale 2002  
Rekordnationalspieler: Cobi Jones (164)  
Rekordtorschütze: Clint Dempsey und Landon Donovan (je 57)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/US-amerikanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/US-amerikanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
(unbezahlte Werbung)

**Gruppe B: England, Iran, USA, Wales****Wales:**

## Welsh Cakes

Menge: 1 Portion

(Das Rezept ergibt etwa 16 Welsh Cakes, erfahrungsgemäß reicht dies für ca. 6-8 Personen)

225 Gramm Weizenmehl

85 Gramm braunen Zucker

1 Esslöffel Gewürzmischung aus Zimt, Muskat, Ingwer, Piment, Nelken

1 Esslöffel Backpulver

110 Gramm Margarine

75 Gramm Korinthen

7 Gramm Ei-Ersatz

50 Milliliter Mineralwasser

nach eigenem Belieben pflanzliche Milch

etwas Puderzucker, zum Bestäuben

**Außerdem:**

eventuell 1 Teelöffel Lebkuchengewürz

etwas weißes Mehl, um eine Arbeitsfläche zu bestäuben

Sieben Sie das Mehl, den braunen Zucker, die Gewürzmischung (eventuell auch Lebkuchengewürz), das Backpulver und eine Prise Tafelsalz in eine Schüssel. Dann schneiden Sie die Margarine in kleine Stücke, geben sie dazu und kneten die Masse mit den Fingern, bis sie krümelig wird. Danach geben Sie die Korinthen mit in die Masse. Außerdem vermischen Sie den Ei-Ersatz und das Mineralwasser in eine kleine Schüssel und geben das Gemisch in die Masse, die Sie dann mit der Gabel vermischen und anschließend zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, können Sie noch einen Schuss pflanzliche Milch hinzugeben. Die Konsistenz sollte der eines Mürbeteigs gleichen.

Jetzt bestäuben Sie eine Arbeitsfläche mit dem weißen Mehl und rollen den Teig etwa auf die Breite des kleinen Fingers aus. Die Cakes stechen Sie dann mit einer runden Form oder einem Glas mit etwa 6 Zentimeter Durchmesser aus, rollen die Abfallstreifen noch einmal aus und stechen weitere Stücke aus.

**Über Wales:**

Hauptstadt: Cardiff

Einwohnerzahl: 3,136 Millionen (2019)

Amtssprache: Englisch und Walisisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Cymru Premier (Premier League Wales)

Rekordmeister: The New Saints FC

Aktueller Meister: The New Saints FC

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinale 1958

Rekordnationalspieler: Chris Gunter (108)

Rekordtorschütze: Gareth Bale (38)

**Alles über die Nationalmannschaft:**[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Walisische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)[Walisische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Walisische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe B: England, Iran, USA, Wales****Wales:**

Fortsetzung: Welsh Cakes

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer beschichteten Pfanne und backen die Welsh Cakes bei mittlerer Hitze von jeder Seite je etwa 3-5 Minuten goldbraun aus, bis das Gebäck etwas knusprig ist und der Teig durchgebacken ist. Danach geben Sie die Welsh Cakes auf vorgewärmte Teller, bestäuben sie mit Puderzucker und servieren das Dessert Ihren Gästen.

**Unsere Tipps:**

Am besten schmecken die Cakes, wenn sie warm mit zum Beispiel Margarine oder Konfitüre zum Afternoon-Tea serviert werden. Wenn Sie es auf die feine englische Art servieren wollen, nehmen Sie am besten die klassische Orangenkonfitüre.

Statt der Korinthen können auch Sie auch kleine Schokoladenwürfel, Blaubeeren und vieles mehr verwenden.

**Gruppe C: Argentinien, Saudi-Arabien, Mexiko, Polen****Argentinien:**

Argentinische Alfajores

Menge: 1 Portion

75 Gramm weißes Mehl  
 110 Gramm Maisstärke, (Speisestärke)  
 40 Gramm braunen Zucker  
 1 Teelöffel Natron  
 1 Prise Tafelsalz  
 90 Gramm Margarine, vegane  
 1 Limette, Abrieb und Saft davon  
 300 Gramm Creme, (Dulce de Leche), vegane  
 ein paar Kokosraspel, oder Schokolade, vegane, oder ähnlich, zum Verzieren

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Heizen Sie als erstes den Backofen bei etwa 140-150 Grad Celsius (Umluft) oder einen Gasherd auf Stufe 2 vor.

Währenddessen sieben Sie das weiße Mehl, die Maisstärke, den braunen Zucker, das Natron und das Tafelsalz in eine Schüssel und zerlassen Sie danach die Margarine in einem kleinen Topf. Außerdem spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab (um Schadstoffe abzutöten), reiben die Limette kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben die Schale sowie mit einer Küchenreibe ab. Danach geben Sie den Abrieb und den Saft der Limette mit in die Schüssel, vermischen die Zutaten gut und kneten den Teig.

Anschließend rollen Sie den Teig mit etwas weißem Mehl aus und stechen mit einer Form oder einem Glas kleine Plätzchen aus. Die Plätzchen sollten nicht zu dick sein, maximal 5 Millimeter. Wir stechen die Plätzchen immer mit einem Schnapsglas aus, daraus ergeben sich etwa 60 Plätzchen, sprich 30 Alfajores.

**Über Argentinien:**

Hauptstadt: Buenos Aires  
 Einwohnerzahl: 46,3 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Spanisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Profesional de Fútbol (LFP oder kurz Liga Profesional)  
 Rekordmeister: CA River Plate  
 Aktueller Meister: Atlético River Plate  
 WM-Teilnahmen: 17  
 Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister: 1978, 1986  
 Rekordnationalspieler: Lionel Messi (160)  
 Rekordtorschütze: Lionel Messi (81)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Argentinische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Argentinische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft) (unbezahlte Werbung)

## Gruppe C: Argentinien, Saudi-Arabien, Mexiko, Polen

### Argentinien:



Fortsetzung: Argentinische Alfajores

Nun belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier und verteilen die Plätzchen mit etwas Abstand zueinander darauf. Dann schieben Sie die Plätzchen in den Backofen/Gasherd und backen sie etwa 15 Minuten Goldgelb (bitte haben Sie ein Auge auf das Gebäck, weil jeder Backofen anders ist).

Nach dem Backen lassen Sie die Plätzchen gut auf einem Küchenrost abkühlen. Danach bestreichen Sie sie mit der Dulce de Leche und bedecken das Gebäck mit einem anderen Plätzchen, sodass sich am Rand etwas vom Karamell zeigt. Zum Schluss wälzen Sie die Plätzchen seitlich in Kokosraspeln oder verzieren sie mit der Schokolade und servieren das Gebäck dann Ihren Gästen.

**Gruppe C: Argentinien, Saudi-Arabien, Mexiko, Polen****Saudi-Arabien:**

Kebsa Gewürzmischung

Menge: 1 Portion

- 1 Esslöffel Pfeffer, roter frisch aus der Mühle
- 1 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 1/2 Teelöffel Zitrone, schwarze (Loomi), gemahlen
- 1 Teelöffel Nelkenpulver
- 1 Teelöffel Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Kardamom, gemahlen
- 1 Teelöffel Muskat, gemahlen
- 1 Teelöffel Koriander
- 1/2 Teelöffel Safranfäden, gemörsert

Vermischen Sie alle Zutaten gut in einer Schüssel.

**Unser Tipp:**

Sie können die Gewürzmischung gut zu veganen Reisgerichten verwenden.

**Über Saudi-Arabien:**

Hauptstadt: Riad

Einwohnerzahl: 36,2 Millionen (2022)

Amtssprache: Arabisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Saudi-Arabische

Fußballmeisterschaft (Saudi Professional League)

Rekordmeister: Al-Hilal Saudi FC

Aktueller Meister: al-Hilal (2022)

WM-Teilnahmen: 5

Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale 1994

Rekordnationalspieler: Mohammad ad-Da?ayya? (178)

Rekordtorschütze: Madschid Abdullah (67)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Saudi-](https://de.wikipedia.org/wiki/Saudi-arabische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

[arabische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Saudi-arabische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

**Gruppe C: Argentinien, Saudi-Arabien, Mexiko, Polen****Mexiko:**

Mexikanische Quesadillas

Menge: 3 Portionen

Für die Bohnen:

400 Gramm Bohnen, schwarz  
 1 Esslöffel Bohnenkraut  
 4 Tomaten, eingelegt  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zwiebel  
 1 Teelöffel Kreuzkümmel  
 1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert  
 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer  
 etwas Speiseöl

Für die Guacamole:

1 Avocado  
 1/2 Bund Koriander  
 1 Teelöffel Zitronensaft

**Außerdem:**

3 Tortillas  
 250 Gramm Champignons, braun  
 2 Esslöffel weißes Mehl  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie für die Bohnenmasse den Knoblauch und die Zwiebel ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und schwitzen die Knoblauchwürfel sowie die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze an, bis die Zwiebeln glasig sind. Danach ziehen Sie den Topf erstmals von der Kochstelle und hacken die eingelegten Tomaten ebenfalls klein.

**Über Mexiko:**

Hauptstadt: Mexiko-Stadt  
 Einwohnerzahl: 130,1 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Spanisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Liga MX oder Primera División de México  
 Rekordmeister: Santos Laguna oder kurz Santos  
 Aktueller Meister: Atlas Guadalajara  
 WM-Teilnahmen: 16  
 Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinale 1970, 1986  
 Rekordnationalspieler: Claudio Suárez (178/177)  
 Rekordtorschütze: Chicharito (52)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Mexikanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Mexikanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

## Gruppe C: Argentinien, Saudi-Arabien, Mexiko, Polen



### Mexiko:

Fortsetzung: Mexikanische Quesadillas

Nun schieben Sie den Topf wieder auf die Kochstelle, geben die Bohnen mit samt Flüssigkeit sowie die restlichen Bohnenzutaten hinzu und lassen die Zutaten bei mittlerer bis großer Hitze einköcheln, bis das Bohnenwasser fast verkocht ist. Abgeschmeckt wird die Bohnenmasse anschließend mit Tafelsalz und Pfeffer.

Dann hacken Sie für die Guacamole den Koriander mit einem großen Küchenmesser und vermischen ihn mit den restlichen Zutaten. Danach schmecken Sie die Guacamole bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Jetzt putzen Sie die Pilze (siehe Tipps), schneiden sie in Scheiben, erhitzen danach 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Pilzscheiben darin an, bis das austretende Wasser verkocht ist. Danach schmecken Sie die Pilze bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Dann belegen Sie die untere Hälfte der Tortillas mit der Guacamole, den Pilzen und der Bohnenpaste und klappen die obere Hälfte zu. Danach erhitzen Sie wieder 2 Esslöffel Speiseöl in einer beschichteten Pfanne und braten die Quesadillas von jeder Seite etwa 2 - 3 Minuten lang bei mittlerer bis großer Hitze an. Während dem Braten stellen Sie bitte einen Topf oder eine kleinere Pfanne auf die Quesadillas, damit sie nicht aufklappen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Als Beilage zu den Quesadillas können Sie ein Schälchen Salsa aus Ecuador (**siehe Seite: 05**) servieren.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

**Gruppe C: Argentinien, Saudi-Arabien, Mexiko, Polen****Polen:**

Kohleintopf - Bigos

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kopf Weißkohl  
 1 Paket Sauerkraut  
 400 Gramm Champignons  
 2 Esslöffel weißes Mehl  
 1 Zwiebel  
 600 Gramm Räuchertofu  
 2 Tuben Tomatenmark mit Würzgemüse  
 nach eigenem Belieben Speiseöl  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
 2 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)  
 4 Wacholderbeeren

**Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Vierteln Sie den Weißkohl mit einem großem Küchenmesser, spülen Sie die Viertel einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen Sie sie gut abtropfen und entfernen Sie danach die Stielansätze mit dem Messer. Anschließend schneiden Sie den Weißkohl mit dem Messer in dünne Streifen oder Reiben ihn mit einer Küchenreibe in feine Streifen. Dann geben Sie den Weißkohl zusammen mit dem Sauerkraut, den in der Hand zerdrückten Lorbeerblättern und den Wacholderbeeren in einen großen Topf, erhitzen den Topfinhalt bei großer Hitze und schwitzen die Zutaten an, bis der Weißkohl bissfest ist.

**Über Polen:**

Hauptstadt: Warschau (Warszawa)  
 Einwohnerzahl: 37,8 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Polnisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Ekstraklasa  
 Rekordmeister: Górnik Zabrze ist (mit Ruch Chorzów zusammen)  
 Aktueller Meister: Piast Gliwicz  
 WM-Teilnahmen: 8  
 Bestes WM-Ergebnis: Dritter Platz 1974, 1982  
 Rekordnationalspieler: Robert Lewandowski (128)  
 Rekordtorschütze: Robert Lewandowski (74)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

## Gruppe C: Argentinien, Saudi-Arabien, Mexiko, Polen



### Polen:

Fortsetzung: Kohleintopf - Bigos

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und putzen die Pilze (siehe Tipp) die Sie dann auch in Würfel schneiden. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten beide gewürfelten Zutaten an. Nun packen Sie den Tofu aus der Verpackung aus, tupfen ihn eventuell mit dem Küchenpapier ab und schneiden den Tofu ebenfalls in kleine Stücke bevor Sie ihn mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu den Champignons und Zwiebeln in die Pfanne geben.

Wenn der Kohl bissfest ist, rühren Sie bitte das Tomatenmark unter, geben dann die Champignons, den Tofu und die Zwiebeln dazu, vermischen die Zutaten gut und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss lassen Sie das Gericht etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, richten es dann in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren den Kohleintopf Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Das Bigos schmeckt noch besser, wenn es einen Tag durchgezogen ist.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

**Gruppe D: Frankreich, Australien, Dänemark, Tunesien****Frankreich:**

## Ratatouille

Menge: 4 Portionen

- 1 mittel-große Aubergine
- 2 mittel-große Zucchini
- 4 große Spitzpaprikaschoten
- 1 große Dosen Tomaten, geschälte
- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Teelöffel Rosmarin, frisch, gehackt
- 1 Esslöffel Thymian, frisch, gehackt
- 1 Esslöffel Salbei, frisch, gehackt
- 1/2 Teelöffel Lavendelblüten, getrocknet und zerrieben
- 1 Teelöffel, gehäuft braunen Zucker
- 100 Milliliter Olivenöl
- etwas Meersalz
- etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
- 1/2 Tube Tomatenmark

**Außerdem:**

als Beilage 2 Baguettes

Spülen Sie die Aubergine und die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Gemüse mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und entfernen Sie die Enden mit einem großem Küchenmesser. Dann schneiden Sie die Aubergine und die Zucchini bitte in mundgerechte Stücke. Danach ziehen Sie die Gemüsezwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in grobe Würfel. Außerdem spülen Sie bitte die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken sie mit dem Küchenmesser klein. Anschließend salzen Sie die Auberginenstücke bitte mit Tafelsalz ein und lassen sie mindestens 10 Minuten ziehen bevor Sie die Auberginenstücke gründlich mit kaltem Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.

**Über Frankreich:**

Hauptstadt: Paris  
 Einwohnerzahl: 65,6 Millionen  
 Amtssprache: Französisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Ligue 1  
 Rekordmeister: AS Saint-Etienne und Paris Saint-Germain (PSG)  
 Aktueller Meister: Paris Saint-Germain  
 WM-Teilnahmen: 15  
 Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister 1998, 2018  
 Rekordnationalspieler: Lilian Thuram (142)  
 Rekordtorschütze: Thierry Henry (51)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft) (unbezahlte Werbung)

**Gruppe D: Frankreich, Australien, Dänemark, Tunesien****Frankreich:**

Fortsetzung: Ratatouille

Während der 10 Minuten halbieren Sie bitte die Spitzpaprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie in einer großen Pfanne mit hohem Rand 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen, dünsten die Zwiebelwürfel und die Zucchini darin an, geben die Paprikawürfel dazu und fügen als letztes die Aubergine hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten etwa 5-6 Minuten bei großer Hitze unter Wenden anbraten, geben danach das Tomatenmark hinzu und rühren es mit einem Kochlöffel unter bevor Sie die Zutaten salzen und pfeffern. Jetzt geben Sie noch den Knoblauch und Kräuter sowie die geschälten Tomaten und den braunen Zucker hinzu. Dann reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Hitze und lassen das Ratatouille etwa 20 Minuten ohne Deckel köcheln. Wenn nötig können Sie noch etwas kaltes Wasser hinzufügen. Das Gemüse sollte möglichst noch etwas Biss haben damit es noch Nährstoffe enthält und besser schmeckt.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

**Unsere Tipps:**

Ratatouille schmeckt unseren Gästen einfach mit einem Stück Baguette oder Reis sehr gut. Natürlich können Sie das Gemüse auch abwandeln, wir geben auch hin und wieder Champignons dazu, wenn wir das Ratatouille als „Hauptgericht“ servieren.

Außerdem können Sie die Lavendelblüten auch weglassen und getrocknete Kräuter gehen auch, frische sind aber natürlich besser.

**Gruppe D: Frankreich, Australien, Dänemark, Tunesien****Australien:**

Rote Chili Marengo

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Chilischoten, getrocknet, rote  
6 Tassen Wasser  
80 Gramm Misopaste, Hacho Miso  
16 Knoblauchzehen  
4 Teelöffel Oregano  
4 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

**Außerdem:**

2 Esslöffel Speiseöl

Schneiden Sie die Chilischoten mit einem kleinem Küchenmesser auf, entfernen Sie die Kerne und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus (wenn Sie die Soße etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) bevor Sie die Chilischoten in Scheiben schneiden. Dann geben Sie die Schoten in einen Kochtopf und übergießen sie mit kochendem Wasser, sodass das die Chilischoten bedeckt sind. Danach lassen Sie die Schoten ungefähr 45 Minuten einweichen. Anschließend nehmen Sie die Chilis mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und bewahren das zurückgebliebene Wasser auf.

**Über Australien:**

Hauptstadt: Canberra  
Einwohnerzahl: 25,69 Millionen (2020)  
Amtssprache: Englisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: A-League Men  
Rekordmeister: Carlton FC und Essendon FC  
Aktueller Meister: Western United  
WM-Teilnahmen: 5  
Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale 2006  
Rekordnationalspieler: Mark Schwarzer (109)  
Rekordtorschütze: Tim Cahill (50)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Australische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Australische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
(unbezahlte Werbung)



## Gruppe D: Frankreich, Australien, Dänemark, Tunesien

### Australien:



Fortsetzung:; Rote Chili Marengo

Dann ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und pürieren sie mit dem Knoblauch in einem Mixer. Danach geben Sie das zurückbehaltene Wasser dazu, die Paste soll schön andicken. Nun fügen Sie die Miso hinzu, pürieren die Zutaten nochmal und schmecken sie mit den Oregano und Kreuzkümmel ab.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, geben die Paste aus dem Mixer hinein und lassen sie etwa 10-12 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

### Unser Tipp:

Die Würzmischung ist gut geeignet als Dip, Würzmittel in Kombination mit Suppen, Bohnen, Tacos oder auch als Marinade für Tofu. Sie können die Würzmischung auch in Kombination mit schwarzen Bohnen, Bohnenkraut und Kürbis-Shirataki-Nudeln verwenden. Es schmeckt unseren Gästen auch hervorragend als Dip zu Gemüsesticks.

**Gruppe D: Frankreich, Australien, Dänemark, Tunesien****Dänemark:**

Blaubeer-Ketchup

Menge: 1 Portion

600 Kilogramm Gramm Blaubeeren  
500 Gramm brauner Zucker  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 1/2 Teelöffel Tafelsalz  
1/2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
500 Milliliter Weinessig oder Balsamico-Essig  
1 Teelöffel Zimt  
1/2 Teelöffel gemahlene Piment  
1/2 Teelöffel Nelke

Geben Sie alle Zutaten in einen Topf und rühren Sie sie mit einem Kochlöffel um, sodass sich alles vermengt. Dann lassen Sie die Ketchup Mischung unter rühren aufkochen und lassen sie danach bei geringer Hitze etwa 40 Minuten dicklich einkochen.

Zum Schluss füllen Sie den Blaubeerketchup in ein sterilisiertes Glas ab und bewahren das Glas bis zum Servieren verschlossen im Kühlschrank auf.

**Über Dänemark:**

Hauptstadt: Kopenhagen  
Einwohnerzahl: 5,831 Millionen (2020)  
Amtssprache: Dänisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Superliga  
Rekordmeister: FC Kopenhagen  
Aktueller Meister: FC Kopenhagen  
WM-Teilnahmen: 5  
Bestes WM-Ergebnis: 5 (Erste: 1986)  
Rekordnationalspieler: Peter Schmeichel (129)  
Rekordtorschütze: Poul Nielsen und Jon Dahl Tomasson (je 52)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft) (unbezahlte Werbung)

**Gruppe D: Frankreich, Australien, Dänemark, Tunesien****Tunesien:**

Sesamkugeln

Menge: 1 Portion

250 Gramm Sesam, hell  
 50 Gramm Orangenblütenwasser  
 50 Gramm braunen Zucker  
 1 Teelöffel Margarine  
 etwas Puderzucker zum Wälzen

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Sesam in eine trockene Pfanne und rösten Sie ihn bei mittlerer bis großer Hitze hellbraun. Dann schütten Sie den Pfanneninhalt sofort in eine Schüssel und bräunen ihn damit nicht weiter. Danach lassen Sie den Sesam kalt werden, geben die kalten Sesamkörner in einen Mixer und pürieren sie fein (bitte nicht zu lange, damit die Körner nicht zu ölig werden).

Die gemixten Körner geben Sie anschließend mit dem braunen Zucker, der Margarine und dem Orangenblütenwasser wieder in die Schüssel und verkneten die Zutaten zu einem Teig. Diesen Teig decken Sie mit der Folie ab und lassen ihn etwa 40 Minuten ruhen.

Nach der Ruhezeit trennen Sie vom Teig bitte etwa 20 Gramm schwere Stücke ab, formen diese mit den Händen zu gleichgroße Kugeln (Sie können die Kugel mit einer Waage abwägen) und wälzen die Sesamkugeln vor dem Servieren in Puderzucker.

**Über Tunesien:**

Hauptstadt: Tunis  
 Einwohnerzahl: 12,1 Millionen  
 Amtssprache: Arabisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Ligue Professionnelle 1  
 Rekordmeister: Espérance Sportive de Tunis  
 Aktueller Meister: Espérance Tunis (2020/21)  
 WM-Teilnahmen: 5  
 Bestes WM-Ergebnis: Vorrunde 1978, 1998, 2002, 2006, 2018  
 Rekordnationalspieler: Radhi Jaïdi (105)  
 Rekordtorschütze: Issam Jemâa (36)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Tunesische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Tunesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Spanien:**

spanische Mandeltorte

Menge: 1 Portion

100 Gramm weißes Mehl  
 125 Gramm Mandeln, gemahlen  
 1 Teelöffel Backpulver  
 75 Gramm brauner Zucker  
 1 Prise Tafelsalz  
 1/2 Vanilleschote  
 60 Gramm Margarine, vegan  
 50 Gramm Mandelmus, vegan  
 200 Milliliter Mandeldrink  
 2 Esslöffel Puderzucker

**Außerdem:**

1 Teelöffel Margarine für die Form

Sieben Sie das weiße Mehl, das Backpulver, den braunen Zucker und etwas Tafelsalz in eine Schüssel und geben Sie die Mandeln hinzu. Dann vermengen Sie die Zutaten gut in einer Schüssel miteinander. Nebenbei lassen Sie die Margarine in einem Topf oder einer Pfanne schmelzen, rühren dann das Mandelmus mit einem Kochlöffel unter, geben den Mandeldrink dazu und verrühren die Zutaten gut. Anschließend schneiden Sie die Vanilleschote mit einem kleinem Messer auf, schaben das Mark mit dem Messerrücken heraus und rühren es mit einem Schneebesen in die geschmolzene Margarine-Mischung. Nun geben Sie die Margarine-Mischung in die Mehl-Mandel-Mischung und verrühren die Zutaten gut miteinander.

**Über Spanien:**

Hauptstadt: Madrid  
 Einwohnerzahl: 47,6 Millionen  
 Amtssprache: Spanisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Primera División (katalanisch Primera Divisió; deutsch Erste Division)  
 Rekordmeister: Real Madrid  
 Aktueller Meister: Real Madrid  
 WM-Teilnahmen: 15  
 Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister (2010)  
 Rekordnationalspieler: Sergio Ramos (180)  
 Rekordtorschütze: David Villa (59)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Spanien:**

Fortsetzung: spanische Mandeltorte

Den Teig füllen Sie danach bitte in eine mit Margarine eingefettete Springform und backen ihn im auf 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen etwa 40-45 Minuten (bitte achten Sie auf die Torte da jeder Backofen anders ist).

Zum Schluss holen Sie das Gebäck aus dem Backofen, lassen es auf einem Küchenrost abkühlen, bestäuben den Kuchen mit dem Puderzucker und servieren ihn Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

**Unser Tipp:**

Wir servieren gerne einen Klecks Vanille-Sojajoghurt oder aber eine Kugel veganes Eis oder Nice-Creme.

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Costa Rica:**

Don Diegos Ensalada de Palmitos con tomates y cebolla

Menge: 4 Portionen

8 Tomaten

1 Zwiebel

1 Dose Palmenherzen, (Palmitos/Heart of Palm)

Für das Dressing:

1 Limone, den Saft

2 Teelöffel Dijonsenf

4 Esslöffel Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen Sie mit einem kleinen Küchenmesser die Grünen Stielansätze und schneiden Sie die Tomaten in Scheiben. Dann richten Sie die Tomatenscheiben auf flachen Tellern an. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Ringe und verteilen die Zwiebelringe über den Tomaten. Anschließend geben Sie die Palmherzen aus der Dose in ein Sieb, spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen die Herzen gut abtropfen. Nach dem Abtropfen schneiden Sie die Palmherzen und etwa 1 Zentimeter große Stückchen und verteilen sie ebenfalls auf den Tellern.

Nun halbieren Sie die Limone, pressen den Saft in eine Schüssel und vermischen ihn mit einem Schneebesen mit dem Dijonsenf, etwas Tafelsalz und Pfeffer. Dann fügen Sie das Olivenöl unter rühren hinzu und verquirlen die Zutaten zu einer Emulsion. Zum Schluss geben Sie das Dressing über die Zutaten auf den Tellern und servieren den Salat Ihren Gästen.

**Über Costa Rica:**

Hauptstadt: San José

Einwohnerzahl: 5,158 Millionen (2022)

Amtssprache: Spanisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Liga de Fútbol de Primera División, kurz FP

Rekordmeister: CD Saprissa

Aktueller Meister: LD Alajuelense

WM-Teilnahmen: 5

Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinale 2014

Rekordnationalspieler: Celso Borges (149)

Rekordtorschütze: Rolando Fonseca (47)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Costa-ricanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Costa-ricanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
(unbezahlte Werbung)

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Zucchini-Basilikum-Suppe für Langenbek (Bezirk Hamburg-Harburg, vegan)

Menge: 2 Portionen

2 Zucchini  
 2 Handvoll Basilikum, frisch  
 1 Gemüsezwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
 2 Schuss Olivenöl

Ziehen Sie die Zwiebel und Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen mit einem großem Küchenmesser die Enden des Gemüses und schneiden es mit dem Küchenmesser in kleine Stücke.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig und geben die Zucchini dazu die Sie dann etwas mit anbraten.

Abgelöscht werden die Zutaten nach dem anbraten mit der Gemüsebrühe, anschließend lassen Sie sie etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Währenddessen spülen Sie die Basilikumblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zerkleinern die Blätter etwas bevor Sie sie in die Suppe geben. Danach pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab oder Mixer, richten ihn mit einer Schöpfkelle oder einem Litermaß in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unsere Tipps:**

Wir servieren als Beilage gerne ein Stück Fladenbrot oder Brot pro Portion.

**Tischgebet für die Kinderkirche:**

O Gott, von dem wir alles haben,  
 wir preisen dich für deine Gaben.  
 Du speisest uns, weil du uns liebst;  
 nun segne auch, was du uns gibst.

**Noch mehr Tischgebete:**

[https://www.koeche-nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

**Über Deutschland:**

Hauptstadt: Berlin  
 Einwohnerzahl: 83,2 Millionen  
 Amtssprache: Deutsch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Bundesliga  
 Rekordmeister: FC Bayern München  
 Aktueller Meister: FC Bayern München  
 WM-Teilnahmen: 19  
 Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister: 1954, 1974, 1990, 2014  
 Rekordnationalspieler: Lothar Matthäus (150)  
 Rekordtorschütze: Miroslav Klose (71)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Pizza Saloniki  
mit Spinat, Cashew-Kräuter-Weichkäse, Knoblauch und frische Fleischtomate

Menge: 3 Portionen  
Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

**Für den Teig:**

500 Gramm Weizenmehl Type 405, 20 Gramm Hefe, frische  
10 Gramm Tafelsalz, 50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)  
320 Milliliter Wasser, Weizenmehl, zum Bestäuben

**Für die Sauce:**

6 Esslöffel Tomaten, pürierte, 3 Esslöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel Oregano, 1 Prise Tafelsalz  
1 Prise Zucker, 1 Prise Chili, nach Belieben  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

**Für den Belag: pro Pizza**

150 Gramm Spinat (Tiefkühlwahre)  
1 Portion Cashew-Kräuter-Weichkäse (siehe Tipp auf Seite 36)  
etwas Knoblauchpulver, 1 frische Fleischtomaten  
6 Basilikum-Blätter  
3 Tropfen Olivenöl  
1 Olive

**Vorbereitung:**

Lassen Sie den Spinat in einem Sieb über einer Schüssel (am besten über Nacht) auftauen.

Am nächsten Tag Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 230 Grad (Heißluft) vor. Wenn Sie ein Pizza-Stein (Brot-Back-Stein) benutzen, müssen Sie diesen 60 Minuten vorher aufheizen.

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Das Tafelsalz, das Olivenöl und das Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig. Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Knethaken zubereiten. Der Teig muss möglichst insgesamt 5 - 10 Minuten geknetet werden.

Danach lassen Sie den Teig etwa 60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank (!!!) ruhen.

Nun spülen Sie die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, entfernen den grünen Stielansatz und schneiden die Tomaten in Scheiben.

## Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan



### Deutschland:

Fortsetzung: Pizza Saloniki

#### Zubereitung:

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst recht dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr passierte Tomaten. Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und teilen ihn in 3 gleichgroße Stücke und formen diese zu Kugeln. Danach lassen Sie die Kugeln nochmals 10 Minuten gehen, bestäuben in der Zwischenzeit eine Arbeitsfläche mit Mehl und legen die Kugeln darauf. Auf die Mitte eines Teigbällchens legen Sie den Handballen auf und drücken den Teig vom Körper weg, so dass er gestreckt wird. Dann drehen Sie den Teig und drücken ihn erneut weg. Das Ganze wiederholen Sie bitte solange, bis er annähernd rund ist (das klappt nie ganz perfekt) und einen Durchmesser von etwa 20 - 22 Zentimeter hat. Am Rand sollte der Teig möglichst einen Tick dicker sein. Die Pizza-Böden legen Sie jetzt auf einen mit Mehl bestäubten Holzschieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

#### Für eine Saloniki belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

150 Gramm Spinat (Tiefkühlware)

1 Portion Cashew-Kräuter-Weichkäse (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

etwas Knoblauchpulver

1 frische Fleischtomaten

frisches Basilikum,

in die Mitte eine schwarze Olive,

frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.

Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Die belegte Pizza schieben Sie nun auf den Pizza-Stein (zur Not geht auch ein normales Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde).

Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 220 Grad Celsius (Heißluft).

#### Unsere Tipps:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten empfehlen wir Ihnen die folgenden Videos damit Sie wissen was Schleifen ist!

#### Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac> (unbezahlte Werbung)

oder:

#### HOW TO - Teig schleifen

<https://youtu.be/7eb0sUTBTqw> (auch unbezahlte Werbung)

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Weiterer Tipp: Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse

Menge: 3 Portionen (etwa 180 Gramm)

- 50 Gramm Cashewkerne
- 1/2 Zwiebel (etwa 20 Gramm)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Hefeflocken
- etwas Tafelsalz
- 1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1/2 Teelöffel Agar-Agar
- 1 Teelöffel neutrales Speiseöl

Die Cashewkerne übergießen Sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser und weichen sie zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht. Dann gießen Sie die Kerne in ein Sieb ab und brausen sie kalt ab.

Die Cashewkerne und 125 Milliliter kaltes Wasser geben Sie in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie jetzt, schneiden beides in kleine Würfel und fügen beides mit den Hefeflocken sowie 1 großen Prise Salz hinzu. Dann pürieren Sie das Ganze fein. Die Kräuter waschen Sie, schütteln sie trocken, hacken sie und rühren sie unter.

Das Agar-Agar kochen Sie mit 50 Milliliter Wasser in einem Topf unter Rühren einmal auf. Sobald die Flüssigkeit leicht andickt, rühren Sie die Cashewmasse unter. Dann kochen Sie das Ganze erneut auf und lassen es unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln. Die Masse schmecken Sie danach nochmals mit Salz ab.

Anschließend fetten Sie eine kleine Schüssel mit Speiseöl ein, gießen die Cashewmasse hinein, lassen sie abkühlen und lassen sie dann zugedeckt etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden. Zum Schluss stürzen Sie den Cashew-Kräuter-Weichkäse aus der Form.

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle

Pizza 4 Ever

mit Schinken Spicker, Broccoli, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

Pizza 96 (von Fans von Hannover 96)

mit Thun Visch, roten Zwiebeln und veganem Weichkäse

Pizza 2022

mit frischen Fleischtomaten, Like Chicken, veganem Weichkäse und roten Zwiebeln

Pizza Agito

mit veganer Sucuk, veganem Eiersatz, Zwiebeln, Broccoli, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

Pizza Amore Mio

mit Like Chicken, Fleischtomaten, Basilikum-Pesto und pflanzlicher Mozzarella

Pizza Ancona

mit Fleischtomaten, frischer Spitzpaprika, frischen Champignons, pflanzlichem Mozzarella und roten Zwiebeln

Pizza Asia

mit veganem Mühlen Hack, roten Zwiebeln, BBQ-Sauce und frischer Spitzpaprika

Pizza Atlantic

mit Like Chcken, Jalapeños, Spaghetti und veganer Sauce Hollandaise

Pizza Babak

mit Like Chicken, Broccoli, Peperoni, Mais und BBQ-Sauce

Pizza Bali

mit Spitzpaprika, Broccoli Champignons, Peperoni, Mais und Oliven

Pizza Bani

mit Thun Vish, Zwiebeln und veganem Weichkäse

Pizza Bianca

mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Rührei Ersatz, frischer Spitzpaprika, Peperoni und Oliven

Pizza Bombay

mit exotischer Curry-Sauce, Like Chicken und Ananas

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Fortsetzung: Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle

**Pizza Boston**

mit Tomatensauce, Thun Visch, frischen Champignons, Zwiebeln, frischer Spitzpaprika, Oliven, veganem Weichkäse und veganem Käse Gouda Art

**Pizza Brooklyn**

mit roten Zwiebeln, Like Chicken, frischen Fleischtomaten und veganer Sauce Hollandaise

**Pizza Buffalo Like Chicken**

mit BBQ-Sauce, Like Chicken, roten Zwiebeln und pflanzlicher Mozzarella

**Pizza Caba**

mit Sim SALA MI, Schinken Spicker, frischen Champignons, frischer Spitzpaprika und Mais

**Pizza Café Confus Flensburg (Jugendkulturhaus Exe)**

mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Mais und frischer Spitzpaprika

**Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat**

mit Tomaten, Käse Hüttenkäse Art, come on bert, pflanzlicher Mozzarella und Spinat

**Pizza Caprese**

mit Tomatensauce, Spinat, veganem Käse Gouda Art, frischen Fleischtomaten und Like Chicken

**Pizza Capri**

mit Tomatensauce, veganer Käse Gouda Art, Mais, Zwiebeln, Schinken Spicker, Thun Vish und frischen Champignons

**Pizza Carpaccio e Rucola**

mit Tomatensauce, Käse Hüttenkäse Art, pflanzlicher Mozzarella, Rucola und Carpaccio Schinken Style

**Pizza Cesar**

mit Tomatensauce, Sim Sala Mi, Schinken Spicker, frischen Champignons, Oliven, scharfen Peperoni, frischer Paprika und veganem Käse Gouda Art

**Pizza Chef**

mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, frischen Champignons, frischer Spitzpaprika, Oliven und Rührei Ersatz

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Fortsetzung: Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle

**Pizza Chorizo**

mit frischen Fleischtomaten, pflanzlicher Mozzarella, veganer Gan Chorizo (spanischer Paprikawurst), Mühlen Hack, veganem Käse Gorgonzola Art, Zwiebeln und veganem Käse Gouda Art

**Pizza Classic**

mit Like Chicken, frischen Fleischtomaten, frischer Spitzpaprika, roten Zwiebeln und Jalapeños

**Pizza Cujarati**

mit Like Chicken, Jalapenos und veganer Sauce Hollandaise

**Pizza "Currywurst"**

mit veggie Bratwurst und Curryketchup

**Pizza Deutschland**

mit Tomatensoße, Spitzpaprika, Oliven und Aubergine

**Pizza Dollbergen**

mit veganer Sauce Hollandaise, Like Chicken und Broccoli

**Pizza Donatello**

mit Fleischtomate, Ananas, veganem Käse Gouda Art und Mandel-Parmesan

**Pizza Don Peppone**

mit Tomaten - Peperoni - Sauce, frischen Champignons, frischer Spitzpaprika und pflanzlicher Mozzarella

**Pizza Doppeldecker**

mit Mock Duck, Mais, Paprika und veganem Käse Gouda Art

**Pizza Enzo**

mit Tomatensauce, Veganer Ofenkäse, Thun Visch, Champignons und veganem Schinken-Spicker

**Pizza Etna**

mit Schinken Spicker und Jalapeños

**Pizza falsche Ente Döner**

mit Mock Duck, Peperoni und Zwiebeln

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Fortsetzung: Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle

Pizza Fiore  
mit Tomatensauce, Käse Gouda-Art, Artischocken,  
Zwiebeln und veganem Schinken Spicker

Pizza Greca  
mit veganem Gyros, roten Zwiebeln, Peperoni, Cashew-Kräuter-Weichkäse, schwarzen Oliven  
und vegenem Tzatziki (als Beigabe)

Pizza Greco Spezial  
mit Tomatensauce, veganer Ofenkläse, bedda Hirte, veganer pflanzlicher Feta-Käse, Zwiebeln,  
Sim Sala Mi und Peperoni

Pizza Hannover  
mit Schinken Spicker, Thun Visch, Like Chicken, vegenem Weichkäse und roten Zwiebeln

Pizza holi  
mit Röstzwiebeln, Currysauce, Ketchup und veganer Mayonnaise

Pizza Hollandaise  
mit grünem Spargel, Schinken Spicker und veganer Sauce Hollandaise

Pizza Istanbul  
mit Vegane Knoblauchwurst, frischen Fleischtomaten, frischer Spitzpaprika, Mais und Peperoni

Pizza Italia  
mit Tomatensauce, veganem Käse Gouda Art, Schinken Spicker, frischen Champignons und  
Sim Sala Mi

Pizza Königin Margherita  
mit pflanzlicher Mozzarella, Fleischtomaten, Olivenöl und frischem Basilikum

Pizza Lehrte  
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Thun Vish, Peperoni und roten Zwiebeln

Pizza Leonardo  
mit Fleischtomaten, veganem Käse Gouda Art, Sim Sala Mi und Rührei Ersatz

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Fortsetzung: Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle

Pizza Like Chicken  
mit Like Chicken und roten Zwiebeln

Pizza Mafia  
mit Like Chicken, sim Sala Mi, Zwiebeln und Jalapeños

Pizza Manhattan  
mit VEGANE SUCUK (Knoblauchwurst), Oliven, frische Spitzpaprika, frischen Champignons und roten Zwiebeln

Pizza Mellendorf  
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Peperoni, Mais und veganer Weichkäse

Pizza Memphis  
mit Tomatensauce, veganer Schnittkäse, Like Chicken und Ananas

Pizza Michelangelo  
mit Tomatensauce, Oliven, Mais, PlanTuna in Olivenöl und Mandel-Parmesan

Pizza Milano  
mit Sim Sala Mi, Mais, pflanzlicher Mozzarella Käse, Schinken Spicker und vegane Hollandaise

Pizza Mista  
mit Schinken Spicker, Sim Sala Mi, frischen Champignons, Rührei Ersatz und Peperoni

Pizza Mock Duck Spezial (falsche Ente)  
mit Sauce Hollandaise, Mock Duck, Zwiebeln und Peperoni

Pizza modo mio  
Spitzpaprika, Zwiebeln, PlanTuna in Olivenöl, schwarze Oliven, Schinken Spicker und pflanzlicher Mozzarellakäse

Pizza Molto  
mit Mühlen Hack, veganer Weichkäse, frischen Champignons und roten Zwiebeln

Pizza Mondo  
mit Fleischtomaten, veganem Schmelzkäse, Oregano und Rührei Ersatz und Ananas

Pizza nach Köche-Nord.de Art  
mit Schinken Spicker, Sim Sala Mi, Champignons, scharfen Peperoni, Oliven, Zwiebeln

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Fortsetzung: Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle

Pizza Olga  
mit Like Chicken, Zwiebeln, Jalapeños und Sim Sala Mi

Pizza Pastore  
mit Sim Sala Mi und veganen Weichkäse

Pizza Petra  
mit Like Chicken, Wheaty VEGANES GYROS, Sim Sala Mi und Schinken Spicker

Pizza Pike As  
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Peperoni, Zwiebeln und Oliven

Pizza Pomodoro  
mit Tomaten-Sauce und pflanzlicher Mozzarella

Pizza Prosciutto  
mit Schinken Spicker

Pizza Prosciutto Funghi  
mit Schinken Spicker und Champignons

Pizza Punjabi  
mit Like Chicken, Ananas und Currysauce

Pizza Quattro Formaggi  
mit veganem Käse Gouda-Art, veganem Käse Gorgonzola Art, veganer Weichkäse und pflanzlicher Mozzarella

Pizza Raphael  
mit Fleischtomaten, Schinken Spicker und veganen Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co.

Pizza Regina vegano  
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker, Peperoni und Zwiebeln

Pizza Roma  
mit Sim sala Mi und frischen Champignons

Pizza Rucola  
mit Fleischtomaten, Schinken Spicker,  
pflanzlichem Mozzarellakäse, Mandel-Parmesan und Rucola

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Fortsetzung: Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle

Pizza Salmone  
mit geräuchertem LAX und Dillsauce

Pizza Saloniki  
mit Spinat, Cashew-Kräuter-Weichkäse, Knoblauch und frische Fleischtomate

Pizza Schinken Spicker - Feta  
mit veganem Schinken Spicker und veganen Feta-Käse

Pizza Sehnde  
mit Sim Sala Mi, Schinken Spicker und frische Spitzpaprika

Pizza Sim Sala Mi - Schinken-Spicker  
mit Sim Sala Mi und Schinken Spicker

Pizza Small Road  
mit BBQ-Sauce, Hähnchenbrustfilet, frische Spitzpaprika, Mais und roten Zwiebeln

Pizza Spaghetti  
mit Schinken Spicker, Spaghetti und Rührei Ersatz

Pizza Spinaci  
mit Schinken Spicker, Spinat, veganer Käse Gorgonzola Art und Rührei Ersatz

Pizza Spinat  
mit Spinat, frischen Champignons, Mais und Weichkäse

Pizza Station  
mit schinken spicker mit Schnittlauch, frischen Champignons, frischer Spitzpaprika, Thun-Visch, roten Zwiebeln und Oliven

Pizza Steak  
mit Zwiebeln, Spitzpaprika, Olivenöl, Käse Blauschimmel Art, passierten Tomaten und veganes Virginia-Steak

Pizza Sucuk  
mit Wheaty Sucuk und Spinat

Pizza Thuna  
mit PlanTuna und Zwiebeln

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Deutschland:**

Fortsetzung: Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle

**Pizza Tonno**

mit Thun-Visch, Zwiebeln, Cashew-Kräuter-Weichkäse, Kapern, Peperoni und Oliven

**Pizza Toscana**

mit Sim Sala Mi, frischen Champignons und Peperoni

**Pizza Vampira**

mit Wheaty vegane Sucuk (Knoblauchwurst), Peperoni, Veganer Weichkäse und Zwiebeln

**Pizza Vegano**

mit Mais, Brokkoli, frischer Spitzpaprika, Zwiebeln, Oliven und pflanzlichem Mozzarella

**Pizza vegano Mozzarella**

mit pflanzlicher Mozzarellakäse, vegane Chorizo und frischen Fleischtomaten

**Pizza vegano Napoletana**

mit pflanzliche Mozzarella, Fleischtomaten, schwarzen Oliven, Peperoni, Kapern, Knoblauch und Oregano

**Pizza vegano Napoli**

mit Tomatensauce, Fleischtomaten, Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co. und Oregano

**Pizza Venezia**

mit Tomaten-Sauce, Veganen Paprika-Käse, Schinken Spicker, pflanzlichem Mozzarellakäse und frischen Champignons

**Pizza Vier Jahreszeiten**

Tomaten, veganem Parmesan, Basilikum, Pilze, Artischocken, Schinken Spicker , Oliven

**Pizza Vulkano**

mit Vantastic foods SIM SALA MI, Veggy Friends veganer Aufschnitt nach Schinkenwurst Art, Like Chicken, Jalapeños und Spargel

**Pizza Wedemark**

mit veganem Mühlen Hack, Rührei Ersatz und veganer Sauce Hollandaise

**Pizza Western**

mit BBQ-Sauce, Schinken Spicker mit bunter Paprika, Mühlen Hack, Wheaty VEGANER BACON und sauren Gurken

**Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan****Japan:**

Ingwer-Pfannkuchen in Fetze nach japanischer Art

Menge: 4 Portionen

150 Gramm weißes Mehl  
 4 No Egg (Ei-Ersatz)  
 500 Milliliter Misobrühe (oder notfalls Gemüsebrühe)  
 10 Zentimeter Ingwerwurzel  
 250 Gramm Frühlingszwiebeln  
 300 Gramm Shiitake-Pilze  
 300 Gramm Chinakohl  
 2 Esslöffel Speiseöl zum Braten  
 etwas Mayonnaise (japanische Mayonnaise aus dem Asialaden)  
 2 Glas Ingwer, eingelegt  
 2 Teelöffel Algenflocken (Noriflocken)  
 8 Esslöffel Gomasio

Sieben Sie das weiße Mehl in eine Schüssel. Dann rühren Sie das No Egg nach Packungsanleitung in einer weiteren Schüssel an und verrühren es danach mit der Misobrühe. Die Mischung heben Sie jetzt mit einem Schneebesen unter das weiße Mehl, bis eine schöne glatte Masse entstanden ist.

Dann schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend schneiden Sie den Chinakohl mit dem Messer klein, entfernen von den Frühlingszwiebeln die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Außerdem putzen Sie bitte die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie grob in Würfel.

Danach geben Sie den Ingwer, die Pilze, die Frühlingszwiebeln und den Chinakohl in die Pfannkuchen Mischung und verrühren die Mischung gut mit einem Kochlöffel.

**Über Japan:**

Hauptstadt: Präfektur Tokio  
 Einwohnerzahl: 125,1 Millionen  
 Amtssprache: Nihongo (Japanisch)

**Der Fußball:**

Name der besten Liga: J1 League  
 Rekordmeister: Kashima Antlers  
 Aktueller Meister: Kawasaki Frontale  
 WM-Teilnahmen: 6  
 Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale 2002, 2010, 2018  
 Rekordnationalspieler: Yasuhito Endo (152)  
 Rekordtorschütze: Kunishige Kamamoto (75)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Japanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Japanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

## Gruppe E: Spanien, Costa Rica, Deutschland, Japan

### Japan:



Fortsetzung: Ingwer-Pfannkuchen in Fetze nach japanischer Art

Nun geben Sie die Gomasio in eine kleine Schale und vermischen sie mit den Noriflocken. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, braten darin die Pfannkuchen von jeder Seite etwa 5-6 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze und ziehen die Pfannkuchen dann mit zwei Pfannenwender in Fetzen.

Zum Schluss richten Sie die Fetzen auf den vorgewärmten Tellern mit dem Ingwer, veganer Mayonnaise und dem Gomasio an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

#### Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen, empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

**Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien****Belgien:**

Lütticher Waffeln

Menge: 4 Portionen  
(4 große Waffeln)

200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
 1/2 Würfel Hefe, frische  
 1 Paket Vanillezucker  
 175 Gramm weißes Mehl, Type 405  
 100 Gramm Margarine  
 100 Gramm Puderzucker  
 2 Esslöffel Margarine

**Außerdem:**

etwas Speiseöl

Geben Sie die Sojamilch in eine Schüssel und erhitzen Sie sie für etwa 30 Sekunden in der Mikrowelle, so dass die vegane Milch schön handwarm ist. Dann lösen Sie die zerbröckelte Hefe und den Vanillezucker in der lauwarmen Sojamilch auf und mischen das weiße Mehl sowie eine Prise Tafelsalz mit einem Schneebesen ein. Danach geben Sie die Margarine unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel in die Hefemilch hinzu und verkneten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl für etwa 30 Sekunden in der Mikrowelle. Dann kneten Sie die weiche Margarine unter den Teig und lassen den Teig mit einem Handtuch abgedeckt etwa 50 Minuten an einem warmen Ort gehen.

**Über Belgien:**

Hauptstadt: Brüssel  
 Einwohnerzahl: 11,6 Millionen  
 Amtssprache: Niederländisch, Deutsch und Französisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Division 1 (aufgrund eines Sponsorings seit 2016 offiziell Jupiler Pro League 1A)  
 Rekordmeister: FC Brügge  
 Aktueller Meister: FC Brügge  
 WM-Teilnahmen: 14  
 Bestes WM-Ergebnis: Dritter Platz (2018)  
 Rekordnationalspieler: Jan Vertonghen (135)  
 Rekordtorschütze: Romelu Lukaku (68)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Belgische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Belgische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

## Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien

### Belgien:



Fortsetzung: Lütticher Waffeln

Anschließend sieben Sie den Puderzucker in den Teig, heben ihn erst vor dem Backen der Waffeln unter und lassen den Teig noch einmal 10 Minuten abgedeckt stehen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Waffelteig, geben löffelweise den Teig hinein und backen die Waffeln aus. Zum Schluss richten Sie die Waffeln auf vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

**Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien****Kanada:**

Mojo Verde

Menge: 1 Portion

2 Bund Koriandergrün  
8 Knoblauchzehen  
150 Milliliter Olivenöl  
2 Spitzpaprika, grün, türkische  
1 Paprikaschote  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Apfelessig  
etwas Meersalz, grob, nach Geschmack

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken, zupfen Sie den Koriander von den groben Stielen ab und hacken Sie sie grob mit einem großen Küchenmesser klein. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und zerkleinern sie grob mit einem großen Küchenmesser. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken ihn auch mit dem Küchenmesser grob klein.

**Über Kanada:**

Hauptstadt: Ottawa

Einwohnerzahl: 38,7 Millionen

Amtssprache: Französisch und Englisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Premier League

Rekordmeister: Toronto FC

Aktueller Meister: Pacific FC

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: 1. Runde, 1986

Rekordnationalspieler: Atiba Hutchinson (94)

Rekordtorschütze: Cyle Larin (24)

**Alles über die Nationalmannschaft:**<https://de.wikipedia.org/wiki/>[Kanadische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Kanadische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)



## Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien

### Kanada:



Fortsetzung: Mojo Verde

Nun geben Sie das Olivenöl, den Apfelessig, etwas Tafelsalz und den Kreuzkümmel zusammen mit den Paprikawürfeln, dem Koriander und dem Knoblauch in ein Gefäß und pürieren die Zutaten mit einem Mixer oder einem Pürierstab fein. Gegebenenfalls können Sie das Püree noch mit etwas Olivenöl verdünnen und mit Apfelessig und Tafelsalz abschmecken.

Diese Mojo Verde hält sich mit der Folie abgedeckt ohne Qualitätsverlust etwa 1 - 2 Tage im Kühlschrank, sollte aber eigentlich immer frisch serviert werden.

### Unsere Tipps:

Die Mojo Verde schmeckt unseren Gästen ausgezeichnet zu Papas Arrugadas (kanarische Schrumpelkartoffeln) oder anderen Kartoffelgerichten.

## Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien

**Marokko:**

Marokkanische Bowl

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
 400 Gramm Kichererbsen  
 400 Gramm Tomaten, stückig  
 100 Gramm Rosinen  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Gemüsezwiebel  
 1 Aubergine  
 3 Esslöffel Tomatenmark  
 2 Teelöffel Zimt  
 1 Teelöffel Kümmel  
 1 Teelöffel Tafelsalz  
 1 Teelöffel Ingwer, gemahlen  
 1 Teelöffel Kurkuma  
 1/2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
 2 Avocados  
 1/2 Bund Minze  
 1/2 Bund Koriander  
 2 Esslöffel Zitronensaft  
 2 Esslöffel Olivenöl  
 1 Teelöffel Agavendicksaft  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
 einige Safranfäden

**Außerdem:**

200 Gramm Hirse, oder Couscous  
 125 Gramm Sojajoghurt  
 (Joghurtalternative), Natur  
 1 Handvoll Granatapfelkerne  
 1 Handvoll Mandeln (Rauchmandeln)  
 2 Esslöffel Kokosöl

**Über Marokko:**

Hauptstadt: Rabat  
 Einwohnerzahl: 36,7 Millionen  
 Amtssprache: Arabisch und Marokkanisches  
 Tamazight

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Botola  
 Rekordmeister: Wydad Casablanca  
 Aktueller Meister: Wydad AC  
 WM-Teilnahmen: 5  
 Bestes WM-Ergebnis: Achtelfinale 1986  
 Rekordnationalspieler: Noureddine Naybet (115)  
 Rekordtorschütze: Ahmed Faras (29)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Marokkanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Marokkanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft) (unbezahlte Werbung)

## Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien

### Marokko:



Fortsetzung: Marokkanische Bowl

Gießen Sie die Kichererbsen durch ein Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Kichererbsen gut abtropfen lassen. Dann entfernen Sie von der Aubergine die Enden, spülen das Gemüse auch mit kaltem Wasser ab, reiben es kurz trocken und schneiden die Aubergine mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke. Danach ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden eine der Zwiebeln sowie den Knoblauch in feine Würfel. Die zweite Zwiebel schneiden Sie bitte in Achteln. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, entfernen mit einem kleinen Küchenmesser die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Auberginenstücke, das Tomatenmark, die Gewürze und das Tafelsalz hinzu und schwitzen die Zutaten 5-6 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze an bevor Sie sie mit 300 Milliliter Gemüsebrühe ablöschen. Nun geben Sie die Tomaten und die Safranfäden hinzu und lassen die Zutaten bei großer Hitze einmal aufkochen.

Wenn der Topfinhalt aufgeköcht ist, reduzieren Sie die Hitze etwas, legen einen Deckel auf den Topf und lassen die Bowl etwa 20 Minuten köcheln. Zwischendurch rühren Sie das Gericht bitte immer mal wieder mit einem Kochlöffel um und geben, falls nötig, die restliche Brühe hinzu. Danach geben Sie bitte auch die Kichererbsen und die Hälfte der Rosinen hinzu und lassen die Zutaten weitere 10 Minuten schmoren, bis die Auberginen schön weich sind aber noch Biss haben (wenn das Gemüse zu weich ist, sind keine Nährstoffe mehr enthalten, das Gemüse ist verkocht!).

Nebenbei bereiten Sie die Hirse oder den Couscous nach Packungsanleitung zu und rühren die restlichen Rosinen mit einem Kochlöffel unter.

Danach ritzen Sie die Schale der Avocados mit einem kleinen Küchenmesser ein und ziehen dann vorsichtig die Schale ab. Dann schneiden Sie das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel und hacken die Kräuter mit dem gleichen Messer grob klein. Die restlichen Zutaten verrühren Sie jetzt in einer Schüssel zu einem Dressing und mischen das Dressing vorsichtig unter die Avocado Stücke und die Kräuter.

Zum Schluss verteilen Sie die Hirse, den Salat und die Auberginen auf Schalen, garnieren das Gericht mit einem Klecks Sojajoghurt, ein paar Rauchmandeln und ein paar Granatapfelkernen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien****Kroatien:**

Grünkohl kroatische Art

Menge: 12 Portionen

1500 Gramm Grünkohl, frisch, Gewicht ohne Stiele

3 Gemüsezwiebeln, fein gehackt

5 große Knoblauchzehen, fein gehackt

4 Teelöffel, gestrichen Vegeta

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein paar Chiliflocken (können Sie auch weglassen)

8 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

Spülen Sie den Grünkohl mit kaltem Wasser ab und lösen Sie die Blätter von den harten Rispen. Dann bringen Sie in einem großen Topf viel Wasser mit etwas Tafelsalz zum Kochen und Blanchieren (abkochen) die Grünkohlblätter darin etwa 3-5 Minuten nach dem Blanchieren nehmen Sie die Blätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und schrecken sie mit eiskaltem Wasser in einer Schüssel ab (damit der Grünkohl nicht weiter gart). Das Blanchier Wasser heben Sie bitte auf und stellen es beiseite, es wird noch gebraucht.

**Über Kroatien:**

Hauptstadt: Zagreb

Einwohnerzahl: 4,01 Millionen

Amtssprache: Kroatien

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: HNL (auch als Prva HNL bekannt)

Rekordmeister: GNK Dinamo Zagreb

Aktueller Meister: Dinamo Zagreb

WM-Teilnahmen: 5

Bestes WM-Ergebnis: Vizeweltmeister (2018)

Rekordnationalspieler: Luka Modric (152)

Rekordtorschütze: Davor Šuker (45)

**Alles über die Nationalmannschaft:**<https://de.wikipedia.org/wiki/>[Kroatische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Kroatische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
(unbezahlte Werbung)

## Gruppe F: Belgien, Kanada, Marokko, Kroatien

### Kroatien:



Fortsetzung: Grünkohl kroatische Art

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend nehmen Sie den Kohl aus dem kaltem Wasser, drücken ihn gut mit den Händen aus und hacken die Blätter mit einem großen Küchenmesser fein. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl In einem Topf und dünsten darin die die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch glasig. Danach geben Sie den Grünkohl und etwa 600 Milliliter Blanchier Wasser sowie alle Gewürze hinzu. Dabei beachten Sie bitte, dass Vegeta schon Salz enthält! Jetzt verrühren Sie die Zutaten gut und lassen sie bei mittlerer Hitze 2 Stunden köcheln. Dabei legen Sie bitte einen Deckel auf den Topf und rühren den Topfinhalt ab und zu mit einem Kochlöffel um. Sollte zu viel Flüssigkeit verdampfen können Sie noch etwas Blanchier Wasser nachgießen. Gegen Ende der Garzeit nehmen Sie bitte den Deckel ab, damit die Kochflüssigkeit etwas verdampfen kann.

Zum Schluss richten Sie den Grünkohl mit einer Schaumkelle auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Sie können den Kohl auch schon 1-2 Tage vorher vorbereiten, unseren Gästen schmeckt das Gericht dann fast noch besser. Außerdem lässt sich der fertige Kohl sich problemlos einfrieren.

Wir haben dieses Rezept von einer kroatischen Freundin. Besonders beliebt ist das Gericht bei unseren Gästen als Beilage zur Weihnachtsgans. Für den vegan essenden Teil der Gäste geben wir es mit Klößen und veganem Rotkohl.

**Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun****Brasilien:**

Brasilianische Kürbissuppe

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kürbis, Hokkaido
- 1 Stücke Ingwer, frischer, etwa 40 Gramm
- 1 Teelöffel, gehäuft Korianderpulver
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Chilischote, scharfe
- 1 kleine Dose Kokosmilch, (165 Milliliter)
- 1 Bund Koriander, frischer

Halbieren Sie den Kürbis mit einem großem Küchenmesser und schneiden Sie den Boden und den Strunk (Stielansatz) ab damit der Kürbis gut steht. Dann schneiden Sie mit dem Messer Spalten aus dem Fruchtfleisch und entfernen mit einem Esslöffel die Kerne und die Fasern. Danach schälen Sie die Spalten des Kürbis bitte mit einem Sparschäler.

Nun putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp auf der nächsten Seite) und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel, bevor Sie die Chilischoten halbieren, eventuell die Kerne mit einem kleinen Küchenmesser entfernen (wenn Ihre Gäste das Gericht schärfer essen möchten, können Sie die Kerne auch drin lassen), spülen die Chilischoten mit kaltem Wasser aus und schneiden sie grob in Scheiben.

**Über Brasilien:**

Hauptstadt: Brasília

Einwohnerzahl: 215,6 Millionen (2022)

Amtssprache: Portugiesisch und Brasilianische

Gebärdensprache

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Campeonato Brasileiro de Futebol

Rekordmeister: Palmeiras São Paulo

Aktueller Meister: Atlético Mineiro

WM-Teilnahmen: 21

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister: 1958, 1962, 1970, 1994, 2002

Rekordnationalspieler: Cafu (142)

Rekordtorschütze: Pelé (77)

**Alles über die Nationalmannschaft:**[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Brasilianische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)[Brasilianische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Brasilianische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

## Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun

### Brasilien:



Fortsetzung: Brasilianische Kürbissuppe

Anschließend geben Sie das Kürbisfruchtfleisch, den Ingwer und die Chilis mit dem Korianderpulver in einen großen Kochtopf und gießen so viel Gemüsebrühe dazu, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Danach bringen Sie den Topfinhalt zum Kochen und Garen die Zutaten bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten, bis der Kürbis schön weich ist.

Während der Kochzeit spülen Sie bitte die frischen Korianderblätter mit kaltem Wasser ab und zupfen die Blätter von den Stielen. Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und geben den Koriander hinein. Die Suppe sollte möglichst nicht mehr kochen, sobald die Korianderblätter drin sind, da sonst deren Aroma leicht verfliegt.

Jetzt geben Sie die Kokosmilch in die Suppe geben und pürieren das Gericht gründlich mit einem Pürierstab. Sollte die Suppe zu dick sein, können Sie noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Dann schmecken Sie die Suppe noch mit Korianderpulver und eventuell Chilipulver ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Die Suppe lässt sich sehr gut einfrieren und wieder aufwärmen.

Sie eignet sich außerdem sehr gut als Vorspeise, aber auch mit einem Stück frischem, knusprigen Brot als Hauptgericht.

### Ingwer schälen:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen, empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

**Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun****Serbien:**

## Serbische Kartoffelsuppe

Menge: 6 Portionen

750 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend  
 3 Spitzpaprikaschoten, rot  
 2 Möhren  
 1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
 3 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)  
 4 Gemüsezwiebeln  
 2 Zehen Knoblauch  
 500 Gramm veganes Mühlen Hack  
 1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß  
 1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf  
 1 Teelöffel Thymian  
 etwas Tafelsalz  
 4 Esslöffel Olivenöl

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden sie in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden die Möhren ebenfalls in Würfel. Nun geben Sie das Gemüse zusammen mit der Gemüsebrühe und den in der Hand zerdrückten Lorbeerblättern in einen großen Topf und bringen die Zutaten zum Kochen bevor Sie sie mit einem Deckel zugedeckt in etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garkochen. Das Gemüse sollte übrigens bitte noch etwas Biss haben weil sonst die Nährstoffe raus gekocht sind.

**Über Serbien:**

Hauptstadt: Belgrad  
 Einwohnerzahl: 8.673 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Serbien

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: SuperLiga  
 Rekordmeister: Roter Stern Belgra  
 Aktueller Meister: Roter Stern Belgrad  
 WM-Teilnahmen: 2  
 Bestes WM-Ergebnis: Vorrunde 2010, Vorrunde 2018  
 Rekordnationalspieler: Branislav Ivanovic (105)  
 Rekordtorschütze: Aleksandar Mitrovic (43)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Serbische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Serbische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

## Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun

### Serbien:



Fortsetzung; Serbische Kartoffelsuppe

Während der Kochzeit ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden die beide Zutaten in Würfel. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem weiteren Topf und braten die Zwiebeln und den Knoblauch glasig. Danach geben Sie das Mühlen Hack dazu und braten es nach kurzem Umrühren mit einem Kochlöffel an. Dabei müssen Sie das Mühlen Hack bitte immer wieder mit dem Kochlöffel oder einem Pfannenwender auseinander drücken. Wenn der Fleischersatz etwas Farbe angenommen hat (etwas braun ist), streuen Sie das Paprikapulver edelsüß und rosenscharf darüber und rühren die Gewürze mit dem Kochlöffel unter. 5 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie den Fleischersatz in die Suppe und schmecken das Gericht mit Thymian und etwas Tafelsalz ab.

Zum Schluss richten Sie den deftigen veganen Eintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

Als Suppeneinlage können Sie noch vegane Würstchen servieren.

Als Beilage servieren wir immer frisches Fladenbrot, frisches Landbrot oder Weißbrot.

**Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun****Schweiz:**

Roggen-Bürli nach Schweizer Art

Menge: 1 Portion  
(10 Stück)400 Gramm Weizenmehl Type 550  
100 Gramm Roggenmehl Type 1150  
1/2 Würfel Frischhefe  
2 Teelöffel, gestrichen Meersalz, grob  
340 Milliliter Wasser, lauwarm**Außerdem:**etwas Klarsichtfolie  
etwas Backpapier

Lösen Sie die Hefe in einer Schüssel mit lauwarmen Wasser auf und sieben Sie die Mehlsorten in eine weitere Schüssel. Das Mehl darf auch gern in der Getreidemühle fein gemahlen werden. Danach mischen Sie das Tafelsalz unter das Mehl, drücken eine Mulde in das Mehl und geben in die Mulde das Wasser mit der aufgelösten Hefe. Anschließend verkneten Sie die Zutaten mit den Knethaken des Mixers zu einen glatten geschmeidigen Teig. Den Teig bedecken Sie jetzt mit der Klarsichtfolie ab und stellen ihn in der Schale über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen heizen Sie den Backofen auf 230 Grad Celsius (Heißluft) vor.

**Über Schweiz:**Hauptstadt: Bern  
Einwohnerzahl: 8.824 Millionen (2022)  
Amtssprache: Schweizerdeutsch, Italienisch,  
Französisch und Bündnerromanisch**Der Fußball:**Name der obersten Liga:  
Rekordmeister: Grasshopper Club Zürich  
Aktueller Meister: FC Zürich  
WM-Teilnahmen: 11  
Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinal (1934, 1938, 1954)  
Rekordnationalspieler: Heinz Hermann (118)  
Rekordtorschütze: Alex Frei (42)**Alles über die Nationalmannschaft:**[https://de.wikipedia.org/wiki/  
Schweizer\\_Fussballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Schweizer_Fussballnationalmannschaft)  
(unbezahlte Werbung)

**Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun****Schweiz:**

Fortsetzung: Roggen-Bürli nach Schweizer Art

Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank, stechen mit einem Esslöffel etwa 10 gleichgroße Teilstücke ab (sie können hierbei eine Waage benutzen) und setzen die Teilstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Nun stellen Sie eine kleine Schale mit kaltem Wasser mit in den Backofen (um Wasserdampf zu bilden, der Bäcker sagt "Schwaden" dazu) damit die Bürli schön kross werden und backen das Gebäck etwa 15 - 20 Minuten, bis die Brötchen schön prall und braun sind (bitte schauen Sie ab und an nach ob die Brötchen schon braun sind weil jeder Backofen anders ist).

Zum Schluss lassen Sie die Brötchen etwas abkühlen und servieren sie zum Beispiel Ihren Gästen als Frühstück.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie grobes Meersalz verwenden, sorgt das für einen lockeren Teig.

## Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun

**Kamerun:**

Kameruner

Menge: 1 Portion

500 Gramm weißes Mehl  
 35 Gramm Hefe  
 80 Gramm braunen Zucker  
 2 Esslöffel Apfelmark  
 100 Gramm Margarine  
 130 Milliliter Sojamilch  
 1 Prise Tafelsalz

**Außerdem:**

etwas Vanille, Zitronenabrieb oder Rum  
 etwas Speiseöl oder 1 Esslöffel Margarine  
 etwas braunen Zucker  
 etwas Vanillezucker  
 etwas Frischhaltefolie  
 etwas Küchenpapier

Geben Sie als erstes die Hefe in die lauwarme Sojamilch und lösen Sie sie auf.

Dann kneten Sie alle zimmerwarmen Zutaten zu einem weichen, geschmeidigen Teig, deckeln Sie ihn mit der Frischhaltefolie ab und lassen Sie den Teig zugedeckt etwa 60-70 Minuten an einem warmen Ort ruhen, bis der Teig sein Volumen etwa verdoppelt hat.

**Über Kamerun:**

Hauptstadt: Jaunde  
 Einwohnerzahl: 27,9 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Französisch und Englisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Première Division (MTN Elite one)  
 Rekordmeister: Cotonsport Garoua  
 Aktueller Meister: Cotonsport Garoua  
 WM-Teilnahmen: 7  
 Bestes WM-Ergebnis: Viertelfinale 1990  
 Rekordnationalspieler: Rigobert Song (137)  
 Rekordtorschütze: Samuel Eto'o (56)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Kamerunische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Kamerunische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

## Gruppe G: Brasilien, Serbien, Schweiz, Kamerun

### Kamerun:



Fortsetzung: Kameruner

Danach kneten Sie den Teig nochmals mit sauberen Händen durch und formen ihn zu einer Rolle. Diese Rolle teilen Sie bitte in etwa 20 gleichgroße Stücke, rollen aus den Stücken eine etwa 15 Zentimeter lange Rollen und kneten die Enden zusammen. Anschließend bringen Sie die Rolle in eine ovale Form (wie eine 0) und drücken den Teig mit der Hand etwas platt. Nun legen Sie den Teig auf eine bemehlten Arbeitsfläche und lassen ihn etwa 25 Minuten ruhen.

Nach der Ruhezeit erhitzen Sie das Speiseöl (oder die Margarine) in einer Pfanne oder einem Topf auf etwa 160 Grad Celsius (wenn Sie einen Holzkochlöffel in das Fett halten und sich am Rand Blasen bilden, ist die Margarine / das Speiseöl heiß genug). Dann legen Sie die Kringel mit einer Schaumkelle in die Pfanne / den heißen Topf (nicht zu dicht, die Kringel dehnen sich aus). Danach backen Sie das Gebäck von beiden Seiten goldgelb aus, nehmen es aus dem Speiseöl / der Margarine und lassen die Kameruner auf dem Küchenpapier gut abtropfen, so dass es überschüssige Fett aufnimmt. Danach mischen Sie den braunen Zucker und den Vanillezucker in einer Schüssel und wälzen das Gebäck in dem gemischt.

Zum Schluss servieren Sie die Kameruner Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

### Unsere Tipps:

Sie können den Teig übrigens auch mit den oben angegebenen Zutaten aromatisieren.

Wenn Sie das Gebäck nicht mit Zucker bestreuen möchten, können Sie auch eine Zuckerglasur nehmen.

**Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea****Portugal:**

Süßkartoffelbrot

Menge: 1 Portion

1 Kilogramm weißes Mehl  
 750 Gramm Süßkartoffeln  
 25 Gramm Hefe  
 1 Esslöffel Tafelsalz  
 150 Milliliter Wasser  
 etwas weißes Mehl, für die Arbeitsfläche

**Außerdem:**

etwas Klarsichtfolie

Schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Süßkartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie in Viertel (damit die Süßkartoffeln schneller garen). Dann geben Sie die Süßkartoffeln in einen Topf, fügen so viel Wasser hinzu das die Kartoffeln bedeckt sind und kochen sie bei großer Hitze gar. Nach dem Garen gießen Sie die Kartoffel durch ein grobes Sieb ab und drehen sie durch das Passiersieb (Flotte-Lotte, siehe Tipps aus der nächsten Seite).

Nun lösen Sie die Hefe in einer Schüssel mit 150 Milliliter Wasser auf. Dann sieben Sie das Mehl, das Kartoffelbreipulver, etwas Tafelsalz in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit der aufgelösten Hefe. Anschließend verkneten Sie die Zutaten mit sauberen Händen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen Teig decken Sie bitte mit der Folie ab und lassen ihn etwa 3 Stunden an einem warmen Ort gehen.

**Über Portugal:**

Hauptstadt: Lissabon  
 Einwohnerzahl: 10,28 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Portugiesisch und Mirandés

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Primeira Liga  
 (portugiesisch für Erste Liga)  
 Rekordmeister: Benfica Lissabo  
 Aktueller Meister: FC Porto  
 WM-Teilnahmen: 7  
 Bestes WM-Ergebnis: 3. Platz 1966  
 Rekordnationalspieler: Cristiano Ronaldo (189)  
 Rekordtorschütze: Cristiano Ronaldo (117)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft) (unbezahlte Werbung)

## Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea

### Portugal:



Fortsetzung: Süßkartoffelbrot

Den Teig geben Sie nach der Ruhezeit bitte in kleinen Portionen auf eine bemehlten Arbeitsfläche, teilen ihn in gleich große Stücke, formen den Teig zu Brötchen und backen ihn auf einer sehr heißen Kochstelle auf beiden Seiten aus.

Zum Schluss lassen Sie das Süßkartoffelbrot etwas abkühlen und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel zum Abendbrot oder als Vorspeise.

### Unsere Tipps:

Wir haben ersatzweise den Backofen auf Höchststufe (Unterhitze/Oberhitze) vorgeheizt und die Brötchen auf beiden Seiten etwa 8 Minuten auf dem heißen Blech gebacken.

Für eine köstliche Vorspeise schneiden Sie die Brötchen nach dem Auskühlen quer mit einem Sägemesser durch und bestreuen sie mit Knoblauchmargarine, Dann legen Sie den Deckel der Brötchen wieder drauf und vierteln das Gebäck.

Eine Flotte Lotte ist ein handbetriebenes Küchengerät, das zum Passieren von Früchten, Gemüse oder anderen Lebensmitteln dient.

**Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea****Ghana:**

Red Red

(ghanaischer Bohneneintopf mit frittierten Kochbananen)

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Bohnen (Augenbohnen)

1 Esslöffel Bohnenkraut

8 Zentimeter Ingwer

2 Knoblauchzehen

240 Milliliter Speiseöl

2 Teelöffel Currypulver, rotes

4 Teelöffel Currypulver, gelbes

4 Teelöffel Gemüsebrühe Pulver (vegan)

2 Teelöffel Chiliflocken, scharfe

1 Teelöffel Tafelsalz

2 große Kochbanane, reif

4 Esslöffel Tomatenmark

2 Gemüsezwiebeln

eventuell Maniokmehl (Gari - Cassavaschrot)

Bei den Augenbohnen gibt es zwei Möglichkeiten; Entweder Sie nehmen Augenbohnen aus der Dose, was die Kochzeit verringert oder Sie denken schon am Tag vorher daran, getrocknete Augenbohnen einzuweichen. Die brauchen selbstverständlich mehr Zeit im Topf, nehmen dadurch mehr Geschmack auf und bleiben trotzdem auch etwas fester, sozusagen "al dente" (bissfest).

**Über Ghana:**

Hauptstadt: Accra

Einwohnerzahl: 32,1 Millionen (2022)

Amtssprache: Englisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Ghana Premier League

Rekordmeister: Asante Kotoko

Aktueller Meister: Asante Kotoko FC

WM-Teilnahmen: 3

Bestes WM-Ergebnis: Endrundenteilnahmen 3 (Erste: 2006)

Rekordnationalspieler: Asamoah Gyan (109)

Rekordtorschütze: Asamoah Gyan (51)

**Alles über die Nationalmannschaft:**<https://de.wikipedia.org/wiki/>[Ghanaische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Ghanaische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

## Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea

### Ghana:



Fortsetzung: Red Red

Eine Mischung aus beidem ist übrigens auch sehr gut: Dann haben Sie sowohl etwas Biss, als auch die für Red Red typische, leicht "pampige" Bohnenkonsistenz.

Geben Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf und kochen Sie sie in Wasser bei großer Hitze gar. Dafür verwenden Sie bitte weniger Wasser, als auf der Packung steht. Die Bohnen werden nach dem Garen bitte nicht abgossen, sondern das wenige Wasser, das übrigbleibt, wird Teil einer Soße.

Die richtige Kochzeit variiert, wie oben beschrieben, je nach Art der Bohnen. Fertig ist das Gemüse, wenn Sie sie ohne viel Kraft mit dem Kochlöffel zerdrücken können.

Während der Kochzeit bereiten Sie die Würzmischung zu:

Dazu putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp auf der nächsten Seite) und ziehen den Knoblauch ab. Dann schneiden Sie beide Zutaten in möglichst kleine Würfel und mischen sie in einer Schüssel mit dem Currypulver, Gemüsebrühe Pulver, Chiliflocken und Tafelsalz. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer großen Pfanne und geben, wenn das Speiseöl heiß ist als erstes die Würzmischung dazu. Es reicht mittlere Hitze, sodass das Speiseöl etwas brutzelt. Dann geben Sie die Zwiebelwürfel in die Pfanne und dünsten sie glasig. Danach fügen Sie das Tomatenmark hinzu und rösten es für einen besseren Geschmack durch Röststoffe an.

Inzwischen sollte im Bohnentopf noch so viel Wasser sein, dass die Bohnen gerade bedeckt sind, aber auf keinen Fall schwimmen. Gegebenenfalls können Sie etwas Wasser zu- oder abgießen.

Anschließend mischen Sie den Pfanneninhalt unter die Bohnen und verrühren die Zutaten kräftig mit einem Kochlöffel. Je nach Geschmack können Sie die Bohnen mit dem Kochlöffel an der Topfwand etwas zerquetschen, damit das Gericht sämiger wird.

Wenn Sie möchten, können Sie auch gerne mit Gari (Cassava-Schrot) nachhelfen, wenn das Gericht zu flüssig erscheint. Den Topf mit den Bohnen halten Sie nun auf sehr kleiner Hitze warm.

## Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea

### Ghana:



Fortsetzung: Red Red

Dann schälen Sie die Kochbananen, schneiden sie in etwa 1 - 1,5 Zentimeter dicke Scheiben und geben sie in eine weitere Pfanne mit reichlich heißem Speiseöl. Danach frittieren Sie die Kochbananen so lange, bis sich ihre Farbe von hellem gelbgrün zu goldgelb, fast schon orange geändert hat.

Jetzt richten Sie den Bohneneintopf mit einer Schaumkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen. An den Rand der Teller legen Sie außerdem die frittierten Kochbananenscheiben.

### Unsere Tipps:

Garnieren können Sie den Eintopf noch mit trockenem Gari, den Sie über das Gericht streuen wie sonst Parmesan über die Pasta.

Bei Red Red ist der Name Programm: Seine rote Farbe bekommt dieses Gericht einerseits vom Tomatenmark, andererseits vom roten Palmöl. Da Palmöl aber angeblich krebserzeugend ist haben wir das Speisefett gegen normales Speiseöl ausgetauscht. Wenn Sie es aber trotzdem verwenden wollen, bekommen Sie rotes (unraffiniertes) Palmöl zum Beispiel im Naturkostladen oder gut sortierten Lebensmittelmarkt. Es enthält besonders viel Vitamin A, Beta-Carotin und Vitamin E.

Ingwer schälen:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen, empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

## Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea



## Uruguay:

## Guiso

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Linke Chicken  
 10 Gramm Geflügelgewürzpulver  
 5 Esslöffel Speiseöl  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 3 Spitzpaprikaschoten  
 3 Tomaten  
 100 Gramm Mais  
 1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegan)  
 1 1/2 Esslöffel Tomatenmark  
 750 Milliliter Wasser  
 100 Gramm Linsen, braune  
 2 Kartoffeln (mehlig kochend)  
 1 Teelöffel Thymian  
 1 Teelöffel Oregano  
 1/2 Teelöffel Chiliflocken  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Streifen. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit altem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden. Außerdem spülen Sie die Tomaten bitte auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen mit einem kleinen Küchenmesser die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten ebenfalls in Würfel.

**Über Uruguay:**

Hauptstadt: Montevideo  
 Einwohnerzahl: 3.491 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Spanisch

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: Primera División Profesional de Uruguay  
 Rekordmeister: Nacional  
 Aktueller Meister: Peñarol Montevideo  
 WM-Teilnahmen: 13  
 Bestes WM-Ergebnis: erste Nation  
 Der Fußball: geschichte Fußball Weltmeister  
 Rekordnationalspieler: Diego Godín (157)  
 Rekordtorschütze: Luis Suárez (68)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Uruguayische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Uruguayische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft)  
 (unbezahlte Werbung)

## Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea

### Uruguay:



Fortsetzung: Guiso

Anschließend geben Sie noch den Mais und die Linsen in ein Sieb, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Meis gut abtropfen. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, geben das Like Chicken (Fleischersatz) dazu, würzen es mit dem Geflügelgewürzpulver und braten das Like Chicken von allen Seiten bei mittlerer Hitze an bevor Sie es zur Seite stellen.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, braten die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel, die Paprikawürfel, die Tomatenwürfel und den Mais etwas an. Nebenbei lösen Sie die Gemüsebrühe und das Tomatenmark in einer Schüssel mit 750 Milliliter Wasser auf und geben die Mischung danach über das Gemüse im Topf. Außerdem geben Sie die Kartoffeln, die Linsen, die Kräuter und die Gewürze hinzu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. In den letzten 10 Minuten fügen Sie noch das Like Chicken hinzu und lassen es etwas mit garen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle oder einer Schaumkelle in vorgewärmten tiefen oder auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

## Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea

**Südkorea:**

Sweet Chili Rice Cake Pfanne mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

3 Möhren  
 700 Gramm Reiskuchen (Rice Cake, im Asiamarkt)  
 100 Gramm Sojasprossen  
 1 Pak Choi  
 2 Paprika  
 2 Frühlingszwiebeln  
 2-3 Esslöffel Sojasauce  
 50 Gramm Sweet Chili Sauce  
 1 Paket Currypaste, rot  
 nach eigenem Belieben Tafelsalz  
 nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
 nach eigenem Belieben Chiliflocken  
 nach eigenem Belieben Gemüsebrühe Pulver (vegan)

**Außerdem:**

2 Esslöffel Speiseöl

Als erstes werden alle Zutaten vorbereitet: Dafür schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Sauberen Küchentuch trocken und befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen. Dann halbieren Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser und schneiden sie in dünne Scheiben. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Nun befreien Sie die Frühlingszwiebeln von dem Stielansatz, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln die Frühlingszwiebeln kurz trocken und schneiden sie in feine Ringe. Außerdem spülen Sie die Sojasprossen mit kaltem Wasser ab und schneiden die Blätter des Pak Chois einzeln in Streifen.

**Über Südkorea:**

Hauptstadt: Seoul  
 Einwohnerzahl: 51,57 Millionen (2022)  
 Amtssprache: Koreanisch und Koreanische Gebärdensprache

**Der Fußball:**

Name der obersten Liga: HNL (auch als Prva HNL bekannt)  
 Rekordmeister: Jeonbuk Hyundai Motors  
 Aktueller Meister: Kawasaki Frontale (2021)  
 WM-Teilnahmen: 22  
 Bestes WM-Ergebnis: Halbfinale  
 Rekordnationalspieler: Hong Myung-bo (136)  
 Rekordtorschütze: Cha Bum-kun (58)

**Alles über die Nationalmannschaft:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkoreanische\\_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkoreanische_Fu%C3%9Fballnationalmannschaft) (unbezahlte Werbung)

**Gruppe H: Portugal, Ghana, Uruguay, Südkorea****Südkorea:**

Fortsetzung: Sweet Chili Rice Cake Pfanne mit Gemüse

Danach geben Sie die Rice Cakes in einen Topf mit leicht gesalzenes Wasser und kochen sie bei großer Hitze, bis die Rice Cakes weich sind (das dauert nur wenige Minuten).

In dieser Zeit in der die Rice Cakes kochen erhitzen Sie schon einmal 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten das Gemüse (außer die Sprossen und den Pak Choi) darin an. Dann würzen Sie das Gemüse mit etwas Tafelsalz, Pfeffer, Chiliflocken und Gemüsebrühe Pulver, fügen danach mit einer Schaumkelle die Rice Cakes hinzu und mischen die Zutaten mit einem Kochlöffel gut durch (sie sollten einen Kochlöffel aus Holz verwenden weil Metall die Pfanne zerkratzt und die Schwebeteilchen krebserzeugend sind). Dann geben Sie die Sojasauce und die Red Curry Paste (Achtung, diese kann etwas gewöhnungsbedürftig riechen - das beeinflusst den Geschmack allerdings absolut nicht und wird natürlich auch gleich wieder weg sein) hinzu. Anschließend mischen Sie als letztes die Sweet Chili Soße in die Zutaten ein und lassen die Zutaten etwa 10 - 15 Minuten mit einem Deckel bei mittlerer Hitze etwas köcheln (dabei rühren Sie bitte ab und zu mit dem Kochlöffel um, damit das Gericht nicht ansetzt). Für die letzten 5 - 8 Minuten geben Sie dann noch die Sprossen und den Pak Choi dazu, richten die Sweet Chili Rice Cake Pfanne mit einem Pfannenwender auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Extra:****Ein Dessert nach dem Spiel:**

Himbeerpudding mit Zitronenmelisse (MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Sojamilch (oder anderen pflanzlichen Milchersatz)  
 2 Esslöffel , gehäuft Speisestärke  
 3 Esslöffel braunen Zucker (oder Stevia)  
 1 Vanilleschote  
 3 Zentiliter Himbeersirup oder andere Geschmacksrichtung

**Außerdem:**

4 Blätter Zitronenmelisse  
 etwas Küchenpapier  
 16 Himbeeren (Tiefkühlware)



Halbieren Sie die Vanilleschote mit einem kleinem Küchenmesser und kratzen Sie das Mark mit dem Küchenmesser aus. Dann stellen Sie eine Tasse voll Sojamilch (oder anderen pflanzlichen Milchersatz) beiseite. Die restliche vegane Milch geben Sie mit dem braunen Zucker, dem Vanillemark, der ausgekratzen Vanilleschote und dem Himbeersirup in einen Topf und kochen die Zutaten auf einer Kochstelle auf. Während der Kochzeit sieben Sie die Speisestärke in eine kleine Schüssel und vermischen die Stärke mit der beiseite gestellten Milch aus der Tasse.

Nebenbei geben Sie die Zitronenmelisse in eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen sie dann wieder mit einer Gabel aus der Schale und lassen die Melisse auf dem Küchenpapier abtropfen.

Wenn die vegane Milch im Topf mit dem Sirup kocht, geben Sie die die beiseite gestellt vegane Milch mit der Stärke dazu und lassen den Pudding unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen erneut aufkochen, bis die Masse schön sämig wird.

Anschließend geben Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in Dessertschalen und lassen ihn auskühlen. Zum Schluss können Sie den Pudding (wie auf dem Bild) mit den aufgetauten Himbeerenm, einem Teelöffel Himbeersirup tröpfchenweise ausgarnieren und noch ein Blatt Zitronenmelisse auf den Pudding legen.

**Der Autor wünscht Ihnen  
 einen schönen Urlaub nach der WM  
 (mit dieser unbezahlten Werbung)!**

Ich, Marcus Petersen-Clausen, habe einen schönen Urlaub im Abtei Kornelimuenster (in der Eifel, am Stadtrand von Aachen) gehabt und möchte allen Fußballfans die dieses Werk lesen das Geliche empfehlen! Der Urlaub hat mich 2017 25.- € pro Tag gekostet, Programm und Verpflegung waren mit drin. Natürlich bin ich als katholischer Christ gerne zu den angebotenen Meten (Gottesdiensten) gegangen und werde den Urlaub sicher wiederholen!



[https://koeche-nord.de/abtei-kornelimuenster/Psalm\\_23.html](https://koeche-nord.de/abtei-kornelimuenster/Psalm_23.html)  
<https://abtei-kornelimuenster.de> (unbezahlte Werbung)

**Index:**

Orientalisches Curry **Seite:** 05-06

Salsa **Seite:** 06

Vegane Mafé **Seite:** 07-08

Niederländischer Apfelkuchen (vegan) **Seite:** 09-10

Englische Ingwer - Kekse (Ginger Biskuits) **Seite:** 11

Persischer Granatapfel-Gurkensalat **Seite:** 12-13

Bananen-Pancakes **Seite:** 14

Welsh Cakes **Seite:** 15-16

Argentinische Alfajores **Seite:** 17-18

Kebsa Gewürzmischung **Seite:** 19

Mexikanische Quesadillas **Seite:** 20-21

Kohleintopf - Bigos **Seite:** 22-23

Ratatouille **Seite:** 24-25

Rote Chili Marengo **Seite:** 26-27

Blaubeer-Ketchup **Seite:** 28

Sesamkugeln **Seite:** 29

spanische Mandeltorte **Seite:** 30-31

Don Diegos Ensalada de Palmitos con tomates y cebolla **Seite:** 32

Zucchini-Basilikum-Suppe für Langenbek (Bezirk Hamburg-Harburg, vegan) **Seite:** 33

Pizza Saloniki **Seite:** 34-35

Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse **Seite:** 36

Pizza Belag Sehnde- und Wedemarkstyle **Seite:** 37-44

Ingwer-Pfannkuchen in Fetze nach japanischer Art **Seite:** 45-46

Lütticher Waffeln **Seite:** 47-48

Mojo Verde **Seite:** 49-50

Marokkanische Bowl **Seite:** 51-52

Grünkohl kroatische Art **Seite:** 53-54

Brasilianische Kürbissuppe **Seite:** 55-56

Serbische Kartoffelsuppe **Seite:** 57-58

Roggen-Bürli nach Schweizer Art **Seite:** 59-60

Kameruner **Seite:** 61-62

Süßkartoffelbrot **Seite:** 63-64

Red Red **Seite:** 65-67

Guiso **Seite:** 68-69

Sweet Chili Rice Cake Pfanne mit Gemüse **Seite:** 70-71

Himbeerpudding mit Zitronenmelisse (MIT BILD) **Seite:** 72

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koeche-nord.de](http://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

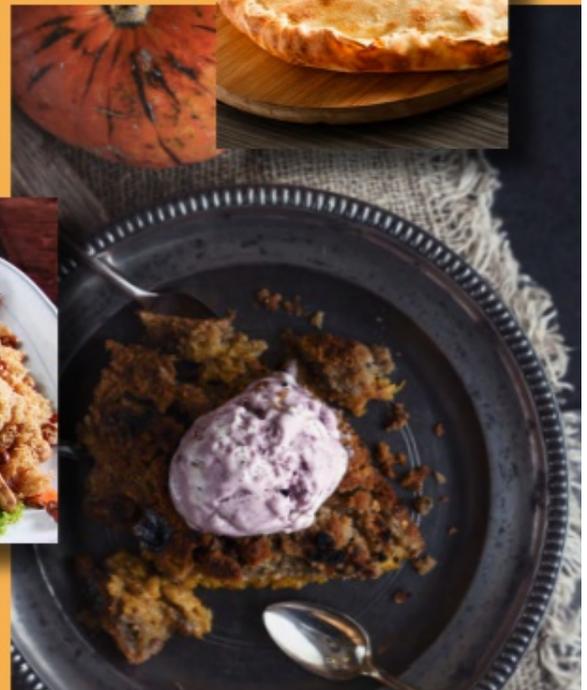
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://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](http://www.koeche-nord.de)

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

<https://www.koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

<https://www.koeche-nord.de/Jugendorganisation-GUTuN.html>

**Downloadlink:** <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=607>