



Katholisches Kochbuch Teil 3
für die St. Marien (Wedemark)
und die St. Paulus (Burgwedel)
Gemeinde von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



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!

In diesem Kochbuch möchte der Autor seine katholische Gemeinde in Mellendorf (St. Marien, Wedemark) und eine befreundete Gemeinde (St. Paulus, Burgwedel) mit schmackhaften Rezepten zu einer tierfreundlichen Ernährung anregen (vegan). Von Frühstück, Suppen, Salaten und Pasta ist eigentlich alles dabei, wir würden uns freuen, wenn die sich Gemeindemitglieder anregen lassen und die Gerichte wenigstens einmal probieren würden. Doch da Marcus Petersen-Clausen auch Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tier ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) ist, möchte er sich als Autor auch nicht die Gelegenheit nehmen lassen und Werbung für unseren Direktkandidaten Jens Klingebiel machen! Selbstverständlich ist das Kochbuch mit meiner Partei abgesprochen und selbstverständlich würden wir uns auch freuen wenn Sie unsere Partei und Jens bei den nächsten Landtagswahlen wählen würden (wir treten auch an)!



Wir empfehlen an dieser Stelle als unbezahlte Werbung:

<https://www.katholische-kirche-wedemark.de>

<https://www.st-paulus-burgwedel.de>

<https://www.tierschutzpartei.de>

Viel Freude beim Nachkochen wünscht Ihnen

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Inhalt:

Salate Seite: 03-20

Beilagen Seite: 21-31

Index Seite: 32

Pasta:

Spaghetti Carbonara

Menge: 4 Portionen

110 Gramm Mandelmus, weißes
270 Gramm Räuchertofu
2 kleine Zwiebeln
4 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
6 mittel-große Zucchini
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Gemüsebrühepulver
260 Milliliter Wasser, warmes

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Verrühren Sie als Erstes das Mandelmus in einer Schüssel mit der Gemüsebrühe und dem Wasser bevor Sie die Schüssel beiseitestellen.

Danach spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien die Zucchini von den Stielansätzen bevor Sie sie mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Wir nehmen hierfür einen Kartoffelschäler und schälen immer in der Runde von oben nach unten ab, so werden es eher Bandnudeln. Anschließend beträufeln Sie die Zucchinistreifen mit dem Zitronensaft (damit sie nicht braun werden) und legen sie ebenfalls beiseite.

Nun nehmen Sie den Räuchertofu aus der Packung, tupfen ihn eventuell mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen ab und schneiden sie ebenso in kleine Würfel. Danach würzen Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer großen Pfanne, dünsten dann die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel an und geben danach den Tofu hinzu den Sie etwa 5 Minuten kräftig braten.

Jetzt reduzieren Sie die Hitze etwas und geben die vorbereiteten Zucchini in die Pfanne auf das Tofu-Zwiebel-Knoblauchgemisch. Das Ganze löschen sie dann mit der Mandelmus-Brühemischung ab, verrühren die Zutaten zwischendurch und erhitzen sie gut.

Zum Schluss richten Sie das Gericht bitte auf vor gewährmten flachen Tellern an uns servieren es Ihren Gästen.



Pasta:

Dinkelnudeln in Pilzrahmsauce

Menge: 4 Portionen



- 1 Kilogramm Pilze nach Belieben, zum Beispiel braune Champignons, Kräuterseitlinge oder Pfifferlinge
- 2 Esslöffel Weißmehl
- 1 Kilogramm Dinkelnudeln, vegan
- 4 Schalotten oder 1 größere Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Tasse/n Wasser oder veganer Weißwein (beziehungsweise hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) oder halb/halb
- 8 Steinpilze, getrocknet
- etwas Olivenöl
- 2 Teelöffel Mandelmus oder Cashewmus
- 2 Teelöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel, gehäuft Hefeflocken aus dem Reformhaus
- 2 Teelöffel Senf (mittelscharf, vegan)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Bund Petersilie, glatt

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung.

Währenddessen putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie mit den abgezogenen Schalotten und dem abgezogenem Knoblauch in Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne oder in einem kleinen Topf und dünsten die Zutaten etwas, bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend löschen Sie den Pfanneninhalt (oder Topfinhalt) mit Wasser und, wenn vorhanden, etwas Weißwein (beziehungsweise hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab. Wir nehmen immer etwas Nudelwasser, da die Stärke im Wasser beim späteren Abbinden sehr hilfreich ist.

Pasta:

Fortsetzung: Dinkelnudeln in Pilzrahmsauce



Dann geben Sie die getrockneten Steinpilze in den entstandenen Sud (entstandene Flüssigkeit) und legen einen Deckel auf die Pfanne / den Topf. Jetzt lassen Sie das Ganze für etwa 7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln (wir nehmen dabei als Anhaltspunkt die Garzeit der Nudeln). Der Deckel muss übrigens wirklich geschlossen bleiben.

Während der angegebenen 7 Minuten haben Sie Zeit die Petersilie mit kaltem Wasser abzuspülen, sie kurz trocken zu schütteln, die Petersilienblätter von den Stängeln zu zupfen und sie mit einem großem Küchenmesser (oder einem Wiegemesser) klein zu schneiden. Wenn Sie das gemacht haben gießen Sie bitte die Nudeln durch ein Sieb und schrecken sie kurz mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen).

Nach den 7 Minuten ziehen Sie die Pfanne / den Topf von der Kochstelle, geben das Nussmus, den Tomatenmark, den Senf und die Hefeflocken in die Pfanne und verrühren die Zutaten gut mit einem Holzkochlöffel oder einem Schneebesen (bitte kein Metall, das würde die Pfanne zerkratzen und die Schwebeteilchen sind krebserregend). Dann ziehen Sie die Pfanne wieder kurz auf die Kochstelle und lassen den Inhalt einmal aufkochen. Die Sauce sollte jetzt abbinden, das geht natürlich sehr schnell, also bitte sofort wieder von der Kochstelle nehmen. Danach würzen Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer und heben die die ghackte Petersilie unter.

Zum Schluss geben Sie die Nudeln mit der Sauce auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

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 Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Pasta:

Farfalle mit Zucchini-Wermut-Tomaten-Sauce

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Farfalle (Schmetterlingsform)
3 Liter Salzwasser (2 Esslöffel Tafelsalz)
2 Zucchini
2 Handvoll Pinienkerne
4 Esslöffel Olivenöl
6 Esslöffel Tomatenmark
100 Milliliter Wermut (zum Beispiel Martini)
einige Stiele Thymian und/oder Oregano und/oder Rosmarin
etwas Tafelsalz
etwas Nelkenpfeffer



Bringen Sie in einem großen Topf etwa 1,5 Liter Wasser zum Kochen (dafür empfehlen wir den Gebrauch eines Wasserkochers). Wenn Sie keinen Wasserkocher haben rösten Sie in der Zwischenzeit (oder nebenbei) in einer kleinen Pfanne ohne Speiseöl die Pinienkerne hellbraun (dabei müssen Sie bitte immer gut hinschauen, damit sie nicht verbrennen. Es dauert natürlich erst etwas und dann geht es plötzlich sehr schnell). Nach dem Rösten stellen Sie die Pinienkerne bitte zur Seite.

Sobald das Wasser kocht fügen Sie zwei Esslöffel Tafelsalz dazu, geben die Nudeln ins kochende Wasser und kochen sie nach Packungsanweisung gar (am besten nicht zu weich, sondern al dente).

Während die Nudeln kochen, spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien die Zucchini von den Stielansätzen bevor Sie sie achteln und in kleine Stücke schneiden. Dann erhitzen Sie in einer großen Pfanne (am besten mit hohem Rand!) 2 Esslöffel Olivenöl auf kleiner Hitze und braten die Zucchini sanft gar (das dauert etwa 5 - 10 Minuten).

In der Zwischenzeit gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb, schrecken sie kurz mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weitergaren), geben die Nudeln zurück in den Topf und stellen sie zur Seite. Vom Nudelwasser heben Sie bitte etwa 150 Milliliter auf (zum Beispiel in einer kleine Schüssel oder Tasse).

Jetzt stellen Sie die Hitze unter der Pfanne höher, geben 3 Esslöffel Tomatenmark zu den Zucchini-Stücken, rösten das Tomatenmark etwas an (das nennt sich Tomatisieren, damit bildet man Röststoffe um einen besseren Geschmack zu erzielen) und löschen den Pfanneninhalt dann mit (mindestens) 50 Milliliter Wermut ab. Wir bevorzugen hier Martini Rosso, weil wir den süßlichen Geschmack gerne mögen. Wenn Sie das nicht mögen, können Sie auch Martini Bianco oder einen anderen Wermut nach eigenem Belieben nehmen.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Pasta:

Fortsetzung: Farfalle mit Zucchini-Wermut-Tomaten-Sauce



Nun geben Sie das aufbewahrte Nudelwasser in die Pfanne und würzen das Gericht mit Tafelsalz und Nelkenpfeffer. Danach vermischen Sie die Sauce gut mit einem Kochlöffel (bitte nehmen Sie kein Metall, Metall zerkratzt die Pfanne und die Schwebeteilchen sind krebserregend), bis sich das Tomatenmark aufgelöst hat. Dann lassen Sie die Sauce auf geringer Hitze etwas einköcheln (es dauert etwa 3 - 5 Minuten, bis die Sauce leicht sämig ist).

Danach spülen Sie die frischen Kräuter mit kaltem Wasser ab, zupfen sie von den Stängeln und zerhacken die Kräuter mit einem großem Küchenmesser. Dann geben Sie die Kräuter in die Wermut-Tomaten-Sauce.

Jetzt heben Sie die Nudeln nun in die Pfanne zur Tomatensoße, geben einen Esslöffel gutes Olivenöl darüber und mischen das Gericht sehr gut durch. zum Schluss lassen Sie das Gericht eine Minute einziehen, richten es dann auf flachen vorgewärmten Tellern an und servieren die Farfalle mit Zucchini-Wermut-Tomaten-Sauce Ihren Gästen.

Pasta:

Bami - go - Vegan

Menge: 6 Portionen



1 Gemüsezwiebel, 1 Lauch-/Porreestange
 6 Möhren, 200 Gramm Erbsen (Tiefkühlwahre)
 2 Chinakohl, 300 Gramm Sojasprossen, möglichst frisch
 2 Zehen Knoblauch, 2 Paket Nudeln, vegane (Mie-Nudeln)
 etwas Salzwasser
 4 Esslöffel Sojasauce, natürlich gebraut (oder Sambal Oelek)
 2 Schuss Sherry
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 ein paar Chiliflocken, 2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebel ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien sie von dem grünen Stielansatz und schneiden die Möhren in Scheiben. Dann vierteln Sie den Chinakohl, spülen ihn ebenfalls einmal mit kaltem Wasser ab und schneiden den Chinakohl in Streifen. Nun halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser ab (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in Ringe. Anschließend spülen Sie die Sojasprossen ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb gut abtropfen.

Jetzt erhitzen Sie in einem Topf etwas Salzwasser für die Nudeln (wir nutzen dafür einen Wasserkocher weil es schneller geht). Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und dünsten zuerst die Zwiebelwürfel glasig. Danach geben Sie die Knoblauchwürfel, den Lauch und Möhren dazu und braten die Zutaten an. Nach etwa 4 Minuten geben Sie die Erbsen dazu, erhitzen sie kurz und fügen die Sojasoße sowie den Sherry dazu. Nun lassen Sie die Zutaten etwas einkochen, würzen sie nach Geschmack mit Pfeffer und Chiliflocken (wenn Sie es etwas salziger mögen nehmen Sie einfach etwas mehr Sojasoße).

Dann geben Sie die Nudeln in das kochende Wasser und den Chinakohl in die Pfanne. Nach etwa 5 Minuten fügen Sie die Sprossen hinzu, gießen die Nudeln durch ein Sieb und schrecken die Nudeln mit warmem Wasser ab (damit sie nicht weitergaren). Wenn das Gemüse schön bissfest ist, geben Sie die Nudeln mit in die Pfanne und rühren das Gericht noch mal mit einem Holzkochlöffel durch.

Zum Schluss richten Sie das Bami - go - Vegan auf vorgewärmten flachen Tellern an, würzen es noch etwas nach und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir stellen die Sojasoße und das Sambal Oelek immer mit auf den Tisch, denn jeder Gast mag es anders.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Pasta:

Nudelauflauf

Menge: 4 Portionen



500 Gramm Penne, Vollkorn
1.000 Milliliter Tomaten, passierte
200 Milliliter Reissahne (Reiscreme Cuisine)
2 Dose Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
2 Spitzpaprikaschoten, rot
1 Zwiebel
2 Handvoll Tomaten, getrocknet
1 Paket Käseersatz, vegan, gerieben
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instand
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Majoran
etwas Oregano
etwas Thymian

Heizen Sie als erstes den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) vor.

Außerdem kochen Sie die Nudeln schon mal nach Packungsangabe al dente.

Dann putzen Sie die Champignons (siehe Tipp), geben die passierten Tomaten und den Reis Cuisine in einen Topf und lassen beide Zutaten mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Tafelsalz, Majoran, Oregano, Thymian (kräftig gewürzt) aufkochen.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend 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 schneiden Sie die getrockneten Tomaten in Würfel.

Pasta:

Fortsetzung: Nudelauflauf



Jetzt geben Sie die gegarten Nudeln, das Gemüse und die Soße in eine mit 2 Esslöffel Speiseöl eingefettete Auflaufform, vermengen die Zutaten und bestreuen sie mit veganem Käseersatz. Gebacken wird der Auflauf dann etwa 25 Minuten.

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

Unsere Tipps:

Mit "Simply V Veganer Schmelzgenuss" hat der Auflauf richtig klasse geschmeckt. Wer auf fertigen Käseersatz verzichten möchte, macht einen Hefeschmelz oder bereitet eine Kruste aus gewürztem Nussmus und Wasser zu.

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 Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Pasta:

Mangoldpfanne mit Reismudeln und Erdnüssen

Menge: 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Zehen Knoblauch
- 15 Gramm Ingwer
- 250 Gramm Mangold
- 100 Gramm Reismudeln (dünne Vermicelli)
- 50 Milliliter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Sojasauce
- ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 100 Gramm Räuchertofu
- 25 Gramm Sprossen, frische, zum Beispiel Soja oder Mungbohnen
- 2 Esslöffel Erdnüsse, geröstet
- 2 Esslöffel Sesam, geröstet
- 4 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Weichen Sie die Reismudeln 7-10 Minuten in einer Schüssel mit kochendem Wasser einweichen.

Dann schneiden Sie von dem Mangold den Stielansatz (den Strunk) ab und spülen die Blätter sowie die Stiele gründlich mit kaltem ab. Danach trennen Sie den Stiel des Mangolds mit einem Küchenmesser von den Blättern (der Stiel ist fest und hat eine längere Garzeit als die Blätter). Dafür schneiden Sie mit dem Messer den Stiel keilförmig ab und schneiden die Stiele in möglichst schmale Streifen (das hat zum einem den Grund das die Stiele so schneller garen, zum anderem sind in den Mangoldstiele sehr faserige lange Fäden vorhanden die beim Verzehr unangenehm sein können). Anschließend halbieren Sie die Blätter vom Mangold, schneiden eventuelle Löcher (die von Insektenfraß stammen) großzügig mit dem Messer raus und schneiden die Blätter ebenfalls in Streifen (hier können Sie etwas breiter schneiden da die Blätter beim Garen eh etwas eingehen und sie dann nicht so matschig werden).



Pasta:

Fortsetzung: Mangoldpfanne mit Reismudeln und Erdnüssen



Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Danach schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp), nehmen den Räuchertofu aus der Packung, tupfen ihn eventuell kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu in Scheiben.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Wok und dünsten darin die Zwiebelwürfel, die Knoblauch würfel und den Ingwer. Danach fügen Sie die Mangoldstiele hinzu, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel gut um und braten sie etwa 5 weitere Minuten mit an. Nach den 5 Minuten geben Sie die Mangoldblätter hinzu, braten diese 2 Minuten mit und löschen die Zutaten danach mit der Gemüsebrühe und der Sojasoße ab woraufhin Sie sie etwas köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten rühren Sie die frischen Sprossen unterrühren.

Nebenbei Tofu braten Sie den und in einer separaten gut beschichteten Pfanne mit 2 Esslöffeln erhitztem Speiseöl knusprig.

Dann lassen Sie die eingeweichten Reismudeln in einem Sieb abtropfen, geben sie zum Mangold in die Pfanne und mischen die Zutaten gut durch. Danach würzen Sie das Gericht mit Tafelsalz beziehungsweise Sojasoße und Pfeffer, richten die Mangold-Reismudelpfanne auf vorgewärmten flachen Tellern an, bestreuen sie mit gerösteten Erdnüssen und dem Sesam und toppen das Gericht zum Schluss mit den gebratenen Tofustreifen bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie sicher gehen wollen ob Sie eine gute Qualität vom Mangold gekauft haben achten Sie einfach auf den Wurzelstielansatz (Strunkansatz): ein Heller Ansatz ist ein Zeichen für eine wirklich gute Qualität (umso dunkler er wird desto älter ist das Gemüse). Das spiegelt sich übrigens auch in der Qualität der Mangoldblätter wieder: je heller der Stielansatz ist desto finden Sie an Ihrem Gemüse dunkle Ränder oder vertrocknete Blätter. Außerdem sollten Sie auch auf die Blätter achten, sie sollten schön Grün und nicht gelb und auch nicht zerfressen oder teilweise faulig sein.

Ingwer schälen:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel 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.

Pasta:

Gemüsepfanne mit Shiratakinudeln

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Möhren
100 Gramm Petersilienwurzeln
400 Gramm Lauch/Porree
460 Gramm Stangensellerie
etwas Olivenöl
300 Milliliter Sojasahne (zum Beispiel Sojacreme Cuisine)
400 Gramm Shiratakinudeln
6 Teelöffel Curry
4 Teelöffel Kräuter der Provence
etwas Tafelsalz



Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und entfernen Sie die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren in mundgerechte Stücke schneiden. Danach schälen Sie die Petersilienwurzeln zuerst am unteren dünnen Ende und dann am oberen dickeren Ende mit einem Sparschäler ab bevor Sie mit dem Sparschäler noch die Enden entfernen. Nun spülen Sie die Petersilienwurzeln noch kurz mit kaltem Wasser ab und schütteln sie dann leicht trocken bevor Sie sie ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in Ringe. Jetzt reißen Sie die Stangen vom Stangensellerie ab und spülen Sie gründlich mit kaltem Wasser ab. Danach schneiden Sie die oberen und unteren Enden der Selleriestangen mit einem großem Küchenmesser ab (die grünen Blätter des Sellerie können übrigens beim Kochen mitverwendet werden) und ziehen mit einem kleinem Küchenmesser die Fäden des Sellerie ab. Zum weiterverarbeiten schneiden Sie die Stangen des Sellerie bitte in Scheiben.

Pasta:

Fortsetzung: Gemüsepfanne mit Shiratakinudeln

Dann erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten das Gemüse darin an (dabei müssen Sie die Zutaten bitte immer wieder wenden).



Nebenbei lassen Sie die Shirataki-Nudeln in einem Sieb abtropfen und spülen sie wegen dem Eigengeschmack mit kaltem Wasser ab. Danach geben Sie die Nudeln zum Gemüse hinzu und braten die Zutaten unter Rühren gut durch. Dann gießen Sie die Sojasahne hinzu und lassen das Ganze zusammen nochmals gut durchkochen. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Curry, Kräuter der Provence und Tafelsalz ab, richten es auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren die Gemüsepfanne Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Shirataki-Nudeln sind im Gegensatz zu herkömmlichen Nudeln sehr kohlenhydratarm. Anstatt das Gemüse einzeln zu kaufen, können Sie auch eine Packung Suppengemüse kaufen.

Pasta:

Soba-Nudeln mit Thai-Erdnuss-Sauce

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Sobanudeln
1 Bund Frühlingszwiebeln, das Grüne
2 Handvoll Erdnüsse

Für die Sauce:

6 Esslöffel Erdnussbutter
6 Esslöffel Sojasauce
2 Teelöffel Ingwer
2 Teelöffel Sriracha-Sauce
4 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln, das Weiße
300 Milliliter Gemüsebrühe

Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Scheiben und legen Sie den grünen Teil beiseite. Den weißen Teil pürieren Sie bitte zusammen mit den restlichen Saucen-Zutaten im Mixer zu einer glatten Sauce und lassen diese in einem kleinen Topf kurz aufkochen.

Während der Kochzeit lassen Sie bitte ausreichend Wasser in einem großen Topf aufkochen (wir nutzen dafür um Zeit zu sparen einen Wasserkocher) und kochen die Nudeln in etwa 6 Minuten bissfest. Nach dem Kochen gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen) und geben die Nudeln in eine vorgewärmte große Schüssel. Anschließend gießen Sie die Sauce über die Nudeln, mischen die Zutaten gut durch und schmecken sie nochmal mit der Sojasauce ab. Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit den grünen Frühlingszwiebelröllchen und den Erdnüssen servieren es Ihren Gästen.



Pasta:

Fenchel - Tofu - Somen - Pfanne

Menge: 4 Portionen

2 Knollen Fenchel
4 Handvoll Erbsen (Tiefkühlware)
400 Gramm Räuchertofu, fester
4 Portionen Nudeln (Somen)
2 Möhren
10 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Senf (mittelschaft)
4 Esslöffel Rübensirup
etwas Speiseöl



Entfernen Sie als erstes die oberen Wurzelansätze des Fenchels mit einem Sägemesser (aber werfen Sie das Grün nicht weg, Sie können das Fenchelgrün noch wunderbar mit kaltem Wasser abgespült und feingeschnitten als Dekoration an das Gericht geben). Dann halbieren Sie die Fenchelknollen mit dem Sägemesser und schneiden den Strunk (den Stielansatz) keilförmig mit einem kleinem Küchenmesser heraus. Dann schneiden Sie die Fenchelknollen in etwa 1 Zentimeter breite Streifen und legen sie beiseite. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Möhren in Scheiben.

Jetzt geben Sie die Somen in einen Topf mit kochendem Wasser und kochen Sie sie etwa 3 Minuten. Dann gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Somen nicht weiter garen) und stellen sie beiseite.

Nun nehmen Sie den Tofu aus der Packung, tupfen ihn eventuell kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer ausreichend großen Pfanne und braten den Tofu goldbraun an bevor Sie ihn auf einen Teller geben und ebenfalls beiseite stellen

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den Fenchel, die Möhren und die Erbsen etwa 5 Minuten darin an bevor Sie die Nudeln und den Tofu hinzugeben. Nachdem Sie die Zutaten einmal durch geschwenkt oder durchgemischt haben rühren Sie die Sojasauce, den Senf und den Zuckerrübensirup in einer Schüssel zusammenrühren und geben das Gemisch ebenfalls dazu, sodass möglichst alle Nudeln mit der Sauce benetzt sind.

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

Pasta:

Käsespätzle mit Feldsalat

Menge: 4 Portionen

Für die Spätzle:

300 Gramm Weizenmehl
100 Gramm Hartweizengrieß
4 Esslöffel Sojamehl
½ Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Tafelsalz
etwas Mineralwasser
etwas Salzwasser

Für den Guss:

200 Gramm Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co. (siehe Tipp)
200 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem: (für die Röstzwiebeln)

5 Gemüsezwiebeln
1 Esslöffel braunen Zucker
3 Esslöffel Speiseöl

Für den Salat:

400 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
4 Hände voll Feldsalat
4 Esslöffel Salatkernmischung

Für das Dressing:

6 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel Agavendicksaft
1 Teelöffel Senf, körniger
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Pasta:

Fortsetzung: Käsespätzle mit Feldsalat



Ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie die Zwiebeln in Scheiben. Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und schwitzen die Zwiebelscheiben bei mittlerer Hitze 30 Minuten lang an. Die Zwiebeln sollten dabei vorerst nicht braun werden (also bitte wenden). Erst kurz vor Ende der angegebenen Zeit erhöhen Sie die Hitze, geben 1 Esslöffel braunen Zucker hinzu und lassen die Zutaten karamellisieren (bitte fassen Sie nicht mit den Fingern in den Zucker, Karmel wird bis zu 250 Grad heiß!).

Für die Käsespätzle vermengen Sie alle Zutaten bis auf das Mineralwasser und das Salzwasser in einer Schüssel. Dann rühren Sie das Mineralwasser nach und nach mit einem Schneebesen unter, bis ein relativ zäher Teig entstanden ist.

Danach bringen Sie etwas Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen und reduzieren die Hitze (das Wasser sollte nur noch leicht in Wallung sein aber nicht mehr kochen weil der Teig sonst gleich auseinander geht/verkocht). Den Teig geben Sie jetzt mithilfe einer Spätzlepresse oder eines Spätzlehobels nach und in den Topf. Sobald die Spätzle oben schwimmen, können sie dann mit einer Schaumkelle in eine große Schüssel abgeschöpft.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vor.

Anschließend vermengen Sie alle Zutaten für den Guss und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Dann geben Sie den Guss über die Spätzle und vermischen die Zutaten gut miteinander. Danach backen Sie die Spätzle etwa 30 Minuten im Backofen, bis die Kruste schön goldgelb ist. Nach der Backzeit nehmen Sie die Spätzle aus dem Ofen und verteilen die Röstzwiebeln darauf.

Für den Feldsalat rösten Sie die Salatkernmischung in einer kleinen Pfanne ohne Speiseöl an. Danach schneiden Sie die geputzten Pilze (siehe Tipps) in Scheiben und braten sie in einer Pfanne an. Wenn die Pilze etwas Farbe bekommen haben (braun sind) würzen Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer.

Nun verrühren Sie die Dressingzutaten mit einem Schneebesen und mischen sie unter den Salat. Den Salat verteilen Sie zum Schluss auf 4 flachen Tellern, geben die Pilze darüber und bestreuen das Gericht mit jeweils 1 Esslöffel Salatkernmischung.

Unsere Tipps:

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 Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Pasta:

Fortsetzung: Käsespätzle mit Feldsalat

Unser Tipp:

Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co.



Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Mehl

4 Teelöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)

1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf

1/2 Teelöffel Tafelsalz

2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)

300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärme Sie das Speiseöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl unter Rühren hinzu, so dass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühre alles klumpenfrei.

Dann reduzieren Sie die Temperatur und mische den Senf, etwas Tafelsalz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Dann fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

Weitere Tipps:

Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Speiseöle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Béchamelsoße erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch?

Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorten. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und spare Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf.

Pasta:

Fortsetzung: Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co.

Nach dem fünften Arbeitsschritt können Sie den "Hefebrei" bei höherer Temperatur zu einer dickeren Masse aufkochen. Dadurch wird ein weiteres Aufgehen der Hefe unterbunden. So abgekocht lassen sich nicht verwendete Reste zum Überbacken für spätere Gerichte oder auch als Streichkäse verwenden.

Falls Sie gerne experimentieren, versuchen Sie es doch einmal mit frischer Hefe an Stelle von Hefeflocken oder Trockenhefe. Ein Viertel des Würfels oder sogar noch weniger ist sicher schon ausreichend.



Pasta:

Chili-Vanille-Spaghetti mit Bratwurst

Menge: 2 Portionen

2 Bratwürste, vegane
15 Gramm Erdnüsse, gesalzen
25 Gramm Käseersatz (Mandel-Parmesan, siehe Tipp)
½ Bund Basilikum
160 Gramm Spaghetti
etwas Tafelsalz
3 Scheiben Ingwerwurzel
1/2 Chilischote, frisch
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
100 Milliliter Gemüsebrühe
1 Vanilleschote, ausgekratzt, Mark anderweitig verwenden
Chiliflocken
Olivenöl zum Braten



Hacken Sie die Erdnüsse grob mit einem großem Küchenmesser klein. Dann spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. 8 Basilikumblätter legen Sie bitte beiseite, die restlichen Blätter schneiden Sie jetzt in feine Streifen.

Anschließend kochen Sie die Penne in Salzwasser mit 3 Scheiben geschälten Ingwer (siehe Tipp), den Chiliflocken und dem Lorbeerblatt (kochen Sie die Nudeln bitte 2 Minuten kürzer kochen als angegeben). Nach dem Kochen gießen Sie die Penne durch ein Sieb, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen) und lassen sie abtropfen. Außerdem entfernen Sie bitte den Ingwer und das Lorbeerblatt wieder.

Dann halbieren Sie die Chili, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden sie in kleine Ringe. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Scheiben. Nun geben Sie die Gemüsebrühe mit dem restlichen Ingwer, der Vanilleschote, dem Chili und dem Knoblauch in einem Topf und lassen die Zutaten aufkochen. Dann geben Sie die abgetropften Penne dazu und lassen sie so lange köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist.

Pasta:

Fortsetzung: Chili-Vanille-Spaghetti mit Bratwurst

Nebenbei braten Sie die veganen Bratwürste in einer Pfanne mit 2 Esslöffel erhitztem Olivenöl.



Nach dem Kochen nehmen Sie den Topf mit den Nudeln von der Kochstelle und rühren das Olivenöl und die Basilikumstreifen unter die Nudeln.

Zum Schluss richten Sie die Penne mit der Bratwurst auf vorgewärmten flachen Tellern an und bestreuen das Gericht mit den gerösteten Erdnüssen und dem Mandel-Parmesan bestreuen.

Unsere Tipps:

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel 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.

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln

jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie Alles im Mixer kurz fein.

Weitere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Index:

Spaghetti Carbonara **Seite:** 03

Dinkelnudeln in Pilzrahmsauce **Seite:** 04-05

Farfalle mit Zucchini-Wermut-Tomaten-Sauce **Seite:** 06-07

Bami - go - Vegan **Seite:** 08

Nudelauflauf **Seite:** 09-10

Mangoldpfanne mit Reismudeln und Erdnüssen **Seite:** 11-12

Gemüsepfanne mit Shiratakinudeln **Seite:** 13-14

Soba-Nudeln mit Thai-Erdnuss-Sauce **Seite:** 15

Fenchel - Tofu - Somen - Pfanne **Seite:** 16

Käsespätzle mit Feldsalat **Seite:** 17-18

Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co. **Seite:** 19-20

Chili-Vanille-Spaghetti mit Bratwurst **Seite:** 21-22

Eine Anregung an unsere Abgeordneten...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte:



Mensch:

- Bezahlbares Wohnen ermöglichen und sozialen Wohnungsbau fördern
- Alternative Wohnkonzepte für Senioren und Seniorinnen schaffen
- Stärkere finanzielle Unterstützung für Schulen, Kitas und Bildungseinrichtungen durchsetzen
- Ausbau und Flexibilisierung des öffentlichen Nahverkehrs verwirklichen
- Küster und Künstlerinnen und Kulturschaffende bedarfsgerecht unterstützen

- Projektförderung ausweiten
- Bessere Inklusion-Möglichkeiten entwickeln und umsetzen
- Konzeptentwicklung zur Unterstützung von Obdachlosen
- Maßnahmen gegen Rassismus und Diskriminierung verstärken
- Unabhängige Beschwerdestellen gegen Rassismus und Diskriminierung schaffen

- Willkommens- und Anerkennungskultur erweitern
- Korruption und Lobbyismus bekämpfen
- Direkte Demokratie stärken

Umwelt

- Verstärkte Förderung und Planungssicherheit für Landwirte und Landwirtinnen bei der Umstellung auf biologische, tierleidfreie und nachhaltige Produktion ermöglichen
- Regional Direktvermarktung erweitern und unterstützen
- Mehr Projekte zum Schutz der Artenvielfalt und Biodiversität in Niedersachsen etablieren
- Flächenversiegelung stoppen
- Naturschutzgebiete erhalten und ausbauen
- Renaturierung und Erhaltung von Mooren und Heideflächen

- Forstwirtschaft nachhaltig gestalten
- Anteil von "Urwäldern" erhöhen
- Förderung der regenerativen Energie statt Atomstrom, Kohlekraftwerke und Erdöl-/ Erdgasabhängigkeit
- Lebenswerte Städte durch Grünflächen und "Urban Gardening" gestalten

Tier



- Industrielle Massentierhaltung beenden
- Erhöhung der Kontrollen in Tierhaltungs- und Zuchtbetriebe, Versuchslaboren und Tierkörperbeseitigungsanlagen
- Clean-Meat-Produktion im Rahmen regionaler Landwirtschaft voranbringen
- Verpflichtende Einführung pflanzlicher Ernährungsangebote in öffentlichen Einrichtungen
- Generelle Unterstützung von Tierheimen und Wildtierauffangstationen durch die öffentliche Hand

- Verbot von Tiertransporten aus Niedersachsen in Drittländer
- Abschaffung von "Hobby"-Jagd und grausamen Jagdmethoden (zum Beispiel Schließenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förstern)
- jagdfreie Region einrichten
- Starke finanzielle Förderung tierversuchsfreier Forschungsmethoden und Einrichtung entsprechender Forschungszentren
- Auftrittserlaubnis auf öffentlichen Flächen nur für Zirkusse und Schausteller ohne Tierdarbietung

Neugierig geworden?

<https://www.tierschutzpartei.de>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/grundsatzprogramm/>

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

<https://www.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.LV.Niedersachsen>

<https://twitter.com/TNiedersachsen>

<https://www.instagram.com/parteimenschumwelttierschutz>

https://www.instagram.com/tierschutzpartei_niedersachsen

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

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

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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