

Bild: Amaranth

Pantothensäurekochbuch
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) 2023 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort:



Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!

In diesem kostenlosem Kochbuch soll es um Pantothensäure und Rezepte die diese Säure enthalten gehen. Bei pflanzlichen Lebensmitteln gelten Haferflocken, Vollkornprodukte, Brokkoli, Avocado und natürlich Hülsenfrüchte als gute Quellen für Pantothensäure. Ich habe Ihnen insgesamt 16 schmackhafte Gerichte aus meinem Forum herausgesucht, sie in diesem E-Book zusammen gefasst und die PDF-Datei zum freien Download auf meiner Internetseite gestellt.

Viel Spaß und Erfolg beim nachkochen,

Marcus Petersen - Clausen

www.Köche-Nord.de

Inhalt:

Haferflocken, Seite: 04 - 05

Vollkornnudeln, Seite: 06

Vollkornbrot, Seite: 07

Naturreis, Seite: 08

Quinoa, Seite: 09

Amaranth, Seite: 10

Brokkoli, Seite: 12

Avocado, Seite: 13

Linsen, Seite: 15 - 16

Kichererbsen, Seite: 17 - 18

weiße Bohnen, Seite: 19 - 20

Erbsen, Seite: 21

Sojabohnen, Seite: 22 - 23

Erdnüsse, Seite: 24

Lupinen, Seite: 25 - 26

Index:, Seite: 29



Haferflocken



Zimthörnchen

Menge: 12 Portionen

Teig

170 Gramm Dinkelmehl Type 630
60 Gramm Kokosmehl
70 Gramm Haferflocken gemahlen
1 Päckchen Backpulver (8 Gramm)
1 Prise Tafelsalz
80 Gramm Erythrit
150 Gramm Kokosjoghurt
75 Gramm Sonnenblumenöl
75 Gramm Mandeldrink ungesüßt

Füllung (reicht für die Hälfte der Hörnchen)

50 Gramm Erythrit
3 Teelöffel Zimt
2 Teelöffel Kakao
2 Esslöffel Haselnüsse gemahlen
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
4 Esslöffel Wasser

Außerdem

etwas Erythrit
etwas Zimt
etwas Backpapier
etwas Frischhaltefolie

Legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier auslegen und heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor.

Dann füllen Sie für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermischen sie mit einem Schneebesen. Danach geben Sie die restlichen Zutaten hinzu, verkneten sie mit den Knethaken des Handrührgeräts, decken die Schüssel mit der Folie ab und stellen den Teig kurz im Kühlschrank kalt.

Während der Teig im Kühlschrank ruht vermischen Sie alle Zutaten für die Füllung. Dabei fangen Sie bitte mit wenig Wasser an und geben dann mehr hinzu, bis eine streichfähige Konsistenz entsteht.

Haferflocken



Zimthörnchen

Nun nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank, kneten ihn nochmals mit den Händen kurz durch und rollen den Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund aus. Danach bestreichen Sie die Hälfte des Teigs mit der Füllung, schneiden den Teig in 12 gleich große Pizzastücke und rollen jedes von der Länge zur Spitze auf.

Dann verteilen Sie die Zimt-Hörnchen auf dem Backblech und backen sie im heißen Ofen etwa 15-20 Minuten. Nach der Backzeit nehmen Sie die Hörnchen heraus, bestreichen sie dünn mit dem Mandeldrink und bestreuen die Hörnchen anschließend mit etwas Zimt-Zucker.

Anschließend können Sie das Gebäck Ihren Gästen servieren.

Vollkornnudeln



Ajvar -Vollkornnudel-Suppe mit Spitzpaprika für Bad Bevensen (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
6 Esslöffel Ajvar (würzige Paprikapaste)
100 Gramm Vollkornnudeln Dinkelvollkornspiralspätzle
oder andere dünne Vollkornnudeln
2 Zwiebeln oder 4 Schalotten
6 Knoblauchzehen
1 Spitzpaprikaschote, rot
nach eigenem Belieben Kräutersalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver

Außerdem:

etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot

Ziehen Sie die Zwiebel oder die Schalotten ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die weißen Scheidenwände, das Kerngehäuse und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln/ Schalotten und den Knoblauch darin glasig. Dann geben Sie die Paprikawürfel hinzu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten die Paprikawürfel kurz mit bevor Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Nun geben Sie die Dinkelvollkornspiralspätzle (oder andere Nudeln) in die Brühe und lassen sie etwa 8-12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Nudeln gar sind. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Ajvar, Kräutersalz, Pfeffer und Chili ab und ziehen den Suppentopf von der Kochstelle.

Danach füllen Sie die Ajvar - Vollkornnudel - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot.

Vollkornbrot



Sonnenblumen-Vollkornbrot

Menge: 1 Laib

1 1/2 Esslöffel Tafelsalz
500 Gramm Weizenmehl (typ 1050)
2 Würfel Hefe (eventuell 1 Würfel Mehr)
250 Gramm Roggenschrot
1 Liter Sojamilch
250 Gramm Weizenschrot
175 Gramm Rübenkraut
100 Gramm Leinsamen
150 Gramm Sonnenblumenkerne
100 Gramm Sesam

Außerdem:

etwas Margarine (zum Einfetten)

Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und kneten Sie sie zu einem Teig. Dann fetten Sie eine Brotform mit der Margarine ein und geben den Teig hinein. Nun stellen Sie eine feuerfeste Schüssel Wasser in den Backofen und backen das Brot zum Schluss für 2 bis 2 1/2 Stunden bei 150 Grad Celsius.

Backzeit 2 bis 2 1/2 Stunden

Naturreis



Currysauce

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Naturreis, gekocht
1840 Milliliter Wasser
8 Esslöffel Hefe (Nährhefe)
4 Teelöffel Knoblauchpulver
4 Teelöffel Currypulver

Pürieren Sie den gekochten Reis mit dem Wasser etwa 12 Minuten. Dann geben Sie die übrigen Zutaten dazu und pürieren alles noch einmal. Danach erhitzen Sie die Sauce in einem Kochtopf unter ständigem Rühren, bis sie Blasen wirft.

Unser Tipp:

Diese Sauce können Sie gut zu Reis, Nudeln oder Blumenkohl und Spargel servieren.

Weitere Tipps:

Curry Sauce essen unsere Gäste sehr gerne zu veganen Bratwürsten, Nudeln, Frikadellen, Gemüsebratlingen, Schnitzel und Filet Natur oder zu Kartoffeln.

Currypulver

Curry entfaltet seinen guten Geschmack übrigens nur wenn Sie ihn ordentlich Erhitzen und anrösten. Schieben Sie dafür die Zutaten im Kochtopf am besten mit einem Kochlöffel an den Topfrand, geben Sie den Curry in die Mitte und rösten Sie ihn bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren (nicht schwarz werden lassen) 1 - 2 Minuten an. Danach vermischen Sie die Zutaten bitte wieder mit dem Kochlöffel und bereiten sie Suppe weiter wie oben beschrieben zu. Wir verwenden übrigens immer Gewürzküche Madras Curry, Grünes Laos Curry oder Curry-Pulver von Le Gusto aus dem Aldi (unbezahlte Werbung)!

Quinoa



Scharbeutzer Quinoa Salat

Menge: 1 Portion

- 100 Gramm Quinoa
- 200 Milliliter heiße Gemüsebrühe
- 2 Scheiben Ingwer
- 1/4 rote Zwiebel
- 1/4 Gurke
- 1/4 Möhre
- 1 Esslöffel Mais
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 1 Esslöffel Haselnussöl
- 1/2 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Esslöffel geröstete Erdnüsse

Putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp), geben Sie die Quinoa und den Ingwer in eine Schüssel und übergießen Sie die Zutaten mit der heißen Gemüsebrühe. Lassen Sie nun alles für etwa 15 Minuten quellen. Währenddessen schneiden Sie das Gemüse klein und rühren es nach dem Quellen unter den Quinoa. Abgeschmeckt wird mit dem Zitronensaft, dem Haselnussöl, Ahornsirup, Pfeffer und Tafelsalz (beim Tafelsalz müssen Sie Vorsichtig sein, die Gemüsebrühe ist schon Tafelsalzig).

Unser Tipp: 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.

Amaranth



Kalte Papayasuppe mit veganen Käse Hüttenkäse Art

Menge: 4 Portionen

4 Papayas

350 Milliliter fruchtige Weißwein (oder hellen Traubensaft)

etwas Tafelsalz

8 Zweige frische Minze

etwas Veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps auf Seite 12)

Außerdem:

je 1 Scheibe Dinkelvollkornbrot mit Amaranth (vegan)

Schälen Sie die Papayas, halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie die Kerne. Dann schneiden Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel, geben es in eine Schüssel und pürieren die Papayawürfel mit einem Pürierstab. Danach füllen Sie das Püree in einen Suppentopf um, rühren den Weißwein (oder wenn Kinder mitessen den Traubensaft) unter und erhitzen die Zutaten bei mittlerer Hitze.

Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz ab, ziehen den Suppentopf von der Kochstelle und lassen die Suppe kalt werden.

Währenddessen spülen Sie bitte die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen. Danach heben Sie die Minze mit einem Kochlöffel unter die gut abgekühlte Suppe.

Anschließend schneiden Sie den veganen Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps) mit dem großen Küchenmesser in Würfel und verteilen den Käse in tiefen Tellern oder Suppentassen. Danach gießen Sie die Teller oder Tassen noch mit einer Schöpfkelle Papayasuppe auf und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe. Als Beilage können Sie zum Beispiel Dinkelvollkornbrot mit Amaranth (vegan) reichen .

Unsere Tipps:

Reife Papayas sollten übrigens nach reifen Aprikosen duften und auf Druck etwas nachgeben.

Amaranth



Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

Außerdem:

je 12 Scheibe veganes Dinkelvollkornbrot mit Amaranth oder veganem Rosmarin-Focaccia (als Beilage)

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann alles beiseite.

Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Tafelsalz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot.

Sie können den Veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen verbrauchen.

Brokkoli



Brokkoli-Kartoffel-Auflauf (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Brokkoli, Tiefkühlware
1 Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
200 Gramm Räuchertofu
10 Tomaten, getrocknete, gewürfelt
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Guss:

400 Gramm Tofu, (Seidentofu)
2 Esslöffel Hefeflocken
4 Esslöffel Rapsöl
2 Esslöffel Speisestärke
2 Teelöffel Kräutersalz
2 Esslöffel Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
2 Esslöffel, gestrichen Kurkuma
2 Prisen Muskat
2 Prisen bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und kochen Sie sie in etwas gesalzenem Wasser. Dann gießen Sie die Kartoffeln durch ein grobes Sieb, lassen sie kurz abdämpfen und schneiden die Kartoffeln danach mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Anschließend nehmen Sie den Räuchertofu aus der Verpackung und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten den Tofu darin an. Danach geben Sie die getrockneten Tomaten dazu und fügen außerdem die aufgetauten Brokkoli-röschen dazu, bevor Sie die Zutaten etwa Minuten bei mittlerer Hitze 3 Minuten mit braten.

Danach füllen Sie die Kartoffeln in einer große Schüssel, geben den Inhalt der Pfanne zu den Kartoffeln und vermischen die Zutaten für den Guss mixen und mit dem Kartoffel-Brokkoli-Gemüse. Anschließend verteilen Sie die gesamten Zutaten in zwei Auflaufformen und backen den Auflauf etwa 30 - 40 Minuten bei 190 Grad Celsius im Backofen, bevor Sie Ihren Gästen das Gericht zum Beispiel mit einem bunten Salat servieren.

Unser Tipp:

Sie können diesen Auflauf auch gut mit allen möglichen Gemüsesorten wie Lauch, Kohlrabi, Paprika zubereiten.

Avocado



Feine Avocado-Creme

Menge: 4 Portionen

4 Avocados, reife
4 Knoblauchzehen
4 Becher Crème fine
4 Esslöffel Zitronensaft
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die Avocados mit einem großen Küchenmesser auf, entfernen Sie den Kern, lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel heraus und geben Sie es in eine Schüssel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel, bevor Sie die Knoblauchwürfel in die Schüssel geben. Danach geben Sie die Crème fine und Zitronensaft dazu und pürieren die Zutaten mit einem Stabmixer fein, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

Anschließend würzen Sie die Creme kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer und fügen gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft hinzu (je nach Geschmack).



Linksextremistische Parteien:

Deutsche Kommunistische Partei (DKP),
MarxistischLeninistische Partei Deutschlands (MLPD),
Sozialistische Gleichheitspartei (SGP) und Die Linke

Linksextremistische Bewegungen/Organisationen und Vereine:

Linksjugend solid

https://de.wikipedia.org/wiki/Linksjugend_solid

Interventionistische Linke

https://de.wikipedia.org/wiki/Interventionistische_Linke

Rote Hilfe (Verein)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_\(Verein\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_(Verein))

Kategorie:Politische Linke

https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Politische_Linke

Kategorie:Autonome Bewegung

https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Autonome_Bewegung

Verbotene Organisation

https://www.verfassungsschutz.de/DE/themen/auslandsbezogenerextremismus/verboteneorganisationen/verboteneorganisationen_node.html

Bitte beachten Sie:

Die meisten Organisationen und Vereine auf dieser Seite werden vom Verfassungsschutz beobachtet (und wenn einer unserer Leser dort eintritt auch er)!

Achtung auch vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen

(unbezahlte Werbung)

Extremismus ist immer scheiße, WIR KÄMPFEN FÜR TIERE, BITTE KÄMPFEN SIE FÜR UNS!

<https://www.Tierschutzpartei.de>

Achtung auch vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
unbezahlte Werbung):

Linsen



Potjie aus Südafrika

Menge: 3 Portionen

2 Esslöffel Kokosöl
1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 Stück Ingwerwurzel, etwa daumengroß
500 Gramm Fleischersatz (zum Beispiel like Chicken)
etwas Geflügelgewürzpulver (von Knorr oder siehe Tipps auf Seite 16)
500 Gramm Kartoffeln (festkochende)
1 große Möhre
1 Jalapeño
2 Chilischoten
1 Paprikaschote, rote
125 Gramm Bohnen, grüne
1 Esslöffel Bohnenkraut
80 Gramm Linsen, rote
80 Gramm Berglinsen

Für die Sauce:

1/2 Flasche Bier
1 Schuss Rotwein
1/2 Dose Tomaten, stückige (200 Gramm)
1/2 Bund Petersilie
etwas Oregano
etwas Rosmarin
etwas Kräutersalz
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Wasser
2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühepulver (veganes)

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Danach putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp auf Seite 16) und schneiden die Hälfte der Wurzel in Scheiben. Anschließend nehmen Sie den Fleischersatz aus der Verpackung, schneiden ihn in mundgerechte Stücke und würzen den Fleischersatz mit dem Geflügelgewürzpulver.

Linsen



Potjie aus Südafrika

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser grob in etwa 3 x 3 Zentimeter große Stücke. Außerdem schälen Sie bitte die Möhre, befreien sie von dem grünen Stielansatz, spülen die Möhre kurzem mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhre ebenfalls in 3 Zentimeter große Stücke. Danach halbieren Sie die Paprikaschote mit dem großen Küchenmesser, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprika in grobe Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einem Kochtopf, dünsten die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze an, bis die Zwiebeln glasig sind. Danach verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten beide Zutaten etwas mit.

Sobald der Potjie von der Glasiertemperatur zur Anbrattemperatur übergeht, geben Sie bitte die Linsen und den Fleischersatz hinzu und braten die beiden Zutaten bei großer Hitze an (bitte nicht schwarz werden lassen).

Außerdem spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln (nehmen Sie dafür die Stiele in die eine Hand und den Busch mit Blättchen in die andere und trennen Sie die Petersilienblättchen mit einem Dreh von den Stängeln) und hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein. Dann vermischen Sie für die Sauce bitte das Bier, den Wein, die Tomaten, Gewürze, Kräuter und das Brühepulver und geben die Sauce mit in den Kochtopf. Nun reduzieren Sie die Hitze wieder etwas und rühren die Möhre sowie die Kartoffel mit einem Kochlöffel ein.

Anschließend fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu, sie sollten von der Flüssigkeit bedeckt sein, aber nicht schwimmen. Danach verschließen Sie den Kochtopf mit einem Deckel und kochen das Potjie bei mittlerer Hitze.

Der Potjie ist fertig, wenn die Kartoffeln und Möhren gar sind. Danach füllen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

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 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.

Geflügelgewürzpulver

<https://forum.Koeche-Nord.de/viewtopic.php?f=38&t=116705>

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

Kichererbsen



Libysche Spinatsoße

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln
etwas Kräutersalz
4 Esslöffel, gehäuft Tomatenmark
4 Tomaten
2 Teelöffel, gestrichen Paprikapulver
nach eigenem Belieben Chilischoten
1 Dose Kichererbsen
2 Bund Blattspinat
2 Knoblauchzehen
2 Prisen Zimt
2 Schuss Zitronensaft
etwas Olivenöl

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin mit einer Prise Salz bei mittlerer Hitze glasig, bevor Sie den Kochtopf erstmal von der Kochstelle ziehen.

Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden die Tomaten danach mit einem Gemüsemesser an der Spitze kreuzweise ein. Danach bringen Sie einen Kochtopf mit frischem Wasser zum Kochen, legen die Tomaten für 50 - 60 Minuten mit einer Schaumkelle in das kochende Wasser und nehmen sie anschließend wieder mit der Schaumkelle aus dem Wasser. Nun füllen Sie die Tomaten zum Abkühlen in eine Schüssel und ziehen danach die Haut mit dem Gemüsemesser ab, bevor Sie das Fruchtfleisch der Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Stücke schneiden.

Danach zupfen Sie den frischen Spinat von den Stielen, geben ihn in eine Salatschüssel mit kaltem Wasser und spülen den Spinat mit beiden Händen gut durch. Dabei wechseln Sie das Wasser in der Schüssel bitte 2 - 3 mal, lassen den Spinat anschließend in einem groben Sieb gut abtropfen und schneiden ihn danach mit dem großen Küchenmesser klein.

Kichererbsen



Libysche Spinatsoße

Jetzt schieben Sie den Kochtopf mit den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch wieder auf die Kochstelle und rühren das Tomatenmark mit einem Kochlöffel ein. Danach rösten Sie das Tomatenmark bei mittlerer Hitze etwas an, geben anschließend die Tomatenstücke, das Paprikapulver und nach eigenem Belieben eine frische Chilischote dazu und lassen die Zutaten kurz köcheln. Dann gießen Sie den Kochtopf mit etwas Wasser auf, fügen noch mal eine kleine Prise Kräutersalz hinzu und lassen den Topfinhalt ein paar Minuten köcheln.

Nebenbei gießen Sie eine halbe Dose Kichererbsen in ein grobes Sieb, spülen die Kichererbsen mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz abtropfen und geben die Kichererbsen danach zur Soße, bevor Sie sie auch kurz mit köcheln lassen. Danach geben Sie den Spinat in den Kochtopf und lassen ihn bei mittlerer Hitze mitkochen, bis der Spinat ganz eingefallen ist. Zum Schluss rühren Sie noch eine Prise Zimt mit dem Kochlöffel ein, füllen die Soße in kleine Schälchen und geben vor dem Servieren noch einen Schuss Zitronensaft auf die Soße.

Unser Tipp:

Die Sauce wird häufig mit Reis oder Brot serviert.

weiße Bohnen



Bargteheider Drei-Bohnenkeime-Salat

Menge: etwa 5 Portionen

- 100 Gramm schwarze Bohnen
- 100 Gramm rote Bohnen
- 100 Gramm weiße Bohnen
- 1/2 Esslöffel Bohnenkraut

- 125 Milliliter Wasser
- 125 Milliliter Sherryessig
- 125 Milliliter Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Teelöffel gerebelter Thymian
- 1/2 Teelöffel Estragon
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- etwas Tafelsalz
- 50 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven
- 2 rote Zwiebeln (je etwa 60 Gramm)
- 1 Bund Radieschen (je Bund etwa 400 Gramm)
- 1 grüne Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie

Die Bohnen spülen Sie erst in einem Sieb ab und füllen sie in 3 Schüsseln. Danach übergießen Sie sie mit reichlich kaltem Wasser, sodass sie ganz bedeckt sind. Danach lassen Sie die Bohnen über Nacht quellen. Die nicht gequollenen Bohnen müssen Sie am nächsten Tag entfernen, weil sie nicht keimfähig sind. Die restlichen Bohnen geben Sie in 3 Einmachgläser oder Keimgläser und verschließen sie mit Ganze und mit je einem Gummiring. Die Gläser stellen Sie bei Zimmertemperatur (etwa 21 Grad Celsius) umgedreht hin, sodass die Bohnen abtropfen können und auch mit Sauerstoff versorgt werden. Die Bohnen werden zweimal täglich mit lauwarmen Wasser durch die Ganze hindurch gespült. Dann wässern Sie die Bohnen einige Minuten und stülpen das Glas wieder um. Nach etwa 5 Tagen sind die Bohnen genügend gekeimt.

Dann verrühren Sie das Wasser mit dem Olivenöl in einem Topf. Den Knoblauch ziehen Sie ab, geben ihn mit dem Lorbeerblatt, dem Bohnenkraut, etwas Thymian, Estragon, Fenchel, Pfeffer und Tafelsalz in einen großen Topf und bringen alles zum Kochen. Die Bohnenkeime spülen Sie anschließend mit heißem Wasser gründlich ab und geben sie auch in einen Topf. Dann bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze ziehen. Danach entfernen Sie das Lorbeerblatt und den Knoblauch mit einer Schaumkelle.

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

weiße Bohnen



Bargteheider Drei-Bohnenkeime-Salat

Jetzt werden die Oliven halbiert, entsteint und in schmale Streifen geschnitten. Die Zwiebeln ziehen Sie danach ab, schneiden sie zuerst in Scheiben und teilen sie dann in Ringe (Si müssen nur die Scheiben halbieren, das ist mit Ringen gemeint) Nun putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in dünne Stifte.

Die Chilischoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und entfernen die Scheidenwände. Dann schneiden Sie die Schote in kleine Würfel. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden in auch in kleine Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Danach werden die Petersilienblätter von den Stängeln gezupft und klein geschnitten. Die Olivenstreifen, die Zwiebelringe, die Radieschenstifte, die Petersilie, den Chili und den Knoblauch vermengen Sie jetzt in einer großen Schüssel mit den bohnenkeimlingen und schmecken das Ganze nochmal mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Zum Schluss servieren Sie den Drei-Bohnenkeime-Salat lauwarm.

Unser Tipp:

Studien zeigen, dass zu viel Salz im Essen ungesund ist - zu wenig kann aber auch schädlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich sechs Gramm Salz, was etwa einem Teelöffel entspricht, oder gar die fünf Gramm, zu denen die Weltgesundheitsorganisation rät!

Erbsen



Erbsensuppe mit Orangenminze für Einbeck

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Erbsen
4 Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
6 Zweige Minze (Orangenminze)
4 Lauchzwiebeln
4 vegane Würstchen
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Kräutersalz
2 Esslöffel Rapsöl

Palen Sie die Erbsen mit einem Gemüsemesser aus den Schoten (auspalen nennt man im norddeutschen Raum das befreien der Erbsen aus der Hülse) und geben Sie die Erbsen in eine Schüssel. Danach schälen Sie die Kartoffel, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Lauchzwiebelringe darin an. Dann geben Sie die Kartoffeln und die Erbsen in den Suppentopf, gießen den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Zutaten in der Brühe bei mittlerer Hitze weich. Nebenbei spülen Sie die Orangenminze mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stängeln und geben die Minze mit in den Kochtopf bevor Sie die Suppe nach der Garzeit mit einem Pürierstab pürieren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Anschließend schneiden Sie noch die veganen Würstchen in Scheiben und lassen sie in der Suppe etwas warm werden.

Zum Schluss ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und füllen die Erbsensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Sojabohnen



Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Basmati

300 Gramm Chinakohl

Für die Füllung:

1 Zwiebel, gepellt, halbiert, in Scheiben geschnitten

150 Gramm Möhren, geschält, in feine Streifen geschnitten oder geraspelt

100 Gramm Champignons, abgerieben, in feine Scheiben geschnitten

2 Esslöffel weißes Mehl

100 Gramm Sojabohnen, gewaschen, gut abgetropft

2 Esslöffel weißes Mehl

10 Gramm Ingwer, geschält, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, abgezogen, fein gehackt

3 Esslöffel Sojaöl

3 Esslöffel Sojasauce

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Speisestärke

etwas Wasser, kaltes

Bringen Sie in einem großen Topf etwas Wasser zum Kochen. Währenddessen spülen Sie bitte möglichst große Chinakohlblätter unter fließend kaltem Wasser ab und geben sie dann in das kochenden Wasser (blanchieren). Nach etwa 30 Sekunden bis 1 Minute nehmen Sie die Blätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit die Blätter nicht weiter garen) und gut lassen den Chinakohl danach in einem Sieb abtropfen.

Nebenbei kochen Sie den Reis bitte wie gewohnt.

Danach erhitzen Sie für die Füllung in einer großen Pfanne oder in einem Wok 2 Esslöffel Sojaöl und braten das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren kurz an. Abgeschmeckt wird das Gemüse anschließend mit Sojasauce, Pfeffer und Tafelsalz.

Nun breiten Sie die Chinakohlblätter auf einem Küchenbrett aus und schneiden die dicken Mittelrippen mit einem großen Küchenmesser flach. Dann verteilen Sie die Gemüsefüllung auf den Chinakohlblättern und stellen den in der Pfanne verbliebenen Gemüsesud erst einmal beiseite. Danach schlagen Sie die Seiten der Chinakohlblätter nach innen, damit die Füllung nicht herausfallen kann und rollen die Chinakohlblätter der Länge nach fest.

Sojabohnen



Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)

Jetzt erhitzen Sie erneut 1 Esslöffel Sojaöl in der Pfanne und braten die Chinakohl-Rouladen von allen Seiten darin kurz unter wenden von allen Seiten an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an, legen einen Deckel auf die Pfanne und garen die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten. Dann geben Sie den beiseite gestellten Gemüsesud hinzu, rühren nebenbei die Speisestärke und etwas kaltes Wasser in einer kleinen Schüssel an und dicken die Sauce damit an. Nach Geschmack können Sie die Sauce auch noch mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Sojasauce würzen.

Zum Schluss verteilen Sie die Sauce gleichmäßig auf 3 Teller, geben die Chinakohl-Rouladen darauf und servieren das Gericht Ihren Gästen mit dem fertig gekochten Reis.

Erdnüsse



Erdnuss-Suppe

Menge: 6 Portionen

2 Esslöffel Margarine
2 Gemüsezwiebeln
4 Fleischtomaten
2 Esslöffel weiße Mehl
1 Liter Gemüsebrühe
2 Tasse Erdnüsse, fein gehackte
2 Tasse Mandelmilch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, befreien die Tomaten von den grünen Stielansätzen und schneiden die Fleischtomaten auch in Würfel.

Danach verlassen Sie die Margarine in einem Kochtopf. Nun dünsten Sie die Zwiebelwürfel und Tomatenwürfel in den Topf an, bis die Zwiebeln glasig sind und sieben anschließend das Mehl ein. Dann bräunen Sie das Mehl kurz mit an (anschwitzen heißt das, aber bitte nicht so, dass das Mehl zu dunkel wird). Jetzt löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe unter Rühren langsam ab und lassen die Zutaten aufkochen (damit der Mehlgeschmack verschwindet). Danach geben Sie die Erdnüsse und die Mandelmilch hinzu und lassen die Suppe vor dem Abschmecken mit den Gewürzen nochmal etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Studien zeigen, dass zu viel Salz im Essen ungesund ist - zu wenig kann aber auch schädlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich sechs Gramm Salz, was etwa einem Teelöffel entspricht, oder gar die fünf Gramm, zu denen die Weltgesundheitsorganisation rät!

Lupinen



Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm

Menge: 2 Portionen

2 Lupinenbratlinge, vegane (Lupinenfilets, zum Beispiel von Alberts)
75 Gramm Steinpilze, getrocknet
etwas Wasser zum Einweichen
200 Gramm Champignons
2 Esslöffel weißes Mehl
7 Würfel Spinat, Tiefkühlwahre
100 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 Gramm Linsennudeln, vegane, z.B. von Holo
etwas Speiseöl
etwas Tafelsalz
eventuell Zitronensaft
eventuell Sojasauce

Lassen Sie die Spinatblöcke über Nacht in einem Sieb auftauen. Dann schneiden Sie die Lupinenfilets in Streifen und vierteln die geputzten Champignons (siehe Tipp). Die getrockneten Pilze lassen Sie bitte in 150 Milliliter heißem Wasser für mindestens 15 Minuten quellen. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Filets bei großer Hitze an. Die Champignons und die Zwiebeln geben Sie danach hinzu, reduzieren die Hitzezufuhr um die Hälfte und braten die Champignons und die Zwiebeln kurz mit. Anschließend fügen Sie den Spinat und den Knoblauch zum Gericht hinzu und geben die eingeweichten Pilze ohne Flüssigkeit (Sud) hinzu. Die Flüssigkeit sollten Sie beim Abgießen aber unbedingt auffangen! Danach rühren Sie die Sojasahne in das Gericht ein.

Lupinen



Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm

Nun schmecken Sie das Lupinen-Geschnetzelte mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Pilzflüssigkeit ab.

Als Beilage empfehlen wir die Nudeln die Sie bitte nach Packungsanweisung zubereiten. Sie brauchen nur etwas 5 Minuten, werden nach dem Kochen mit warmen Wasser abgeschmeckt und mit dem Lupinen-Geschnetzeltem auf zwei vorgewärmten Tellern angerichtet und serviert.

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 weißem Mehl (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.

Bei bedarf können Sie übrigens auch ein zusätzlicher Spritzer Zitronensaft und Sojasauce hinzu geben.

Eine Anregung an Abgeordnete...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://www.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

Eine Anregung an Abgeordnete...

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



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

- **UND:** Verbot von tierquälerischen Tierversuchen!

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

P.s. wir empfehlen zum Tag der Tiere:
 petazwei_streetteam_hannover
 bei [instagram.com](https://www.instagram.com):

<https://www.instagram.com/reel/ChzuGlaqR4N/?igshid=MDJmNzVkJmY%3D>
 (unbezahlte Werbung)

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):



Index:

Zimthörnchen, Seite: 04 - 05

Ajvar -Vollkornnudel-Suppe mit Spitzpaprika für Bad Bevensen, Seite: 06

Sonnenblumen-Vollkornbrot, Seite: 07

Currysauce, Seite: 08

Scharbeutzer Quinoa Salat, Seite: 09

Kalte Papayasuppe mit veganen Käse Hüttenkäse Art, Seite: 10

Veganer Käse Hüttenkäse Art, Seite: 11

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf, Seite 12

Feine Avocado-Creme, Seite: 13

Potjie aus Südafrika, Seite: 15 - 16

Libysche Spinatsoße, Seite: 17 - 18

Bargtheider Drei-Bohnenkeime-Salat, Seite: 19 - 20

Erbsensuppe mit Orangenminze für Einbeck, Seite: 21

Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking), Seite: 22 - 23

Erdnuss-Suppe, Seite 24

Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm, Seite: 25 - 26

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

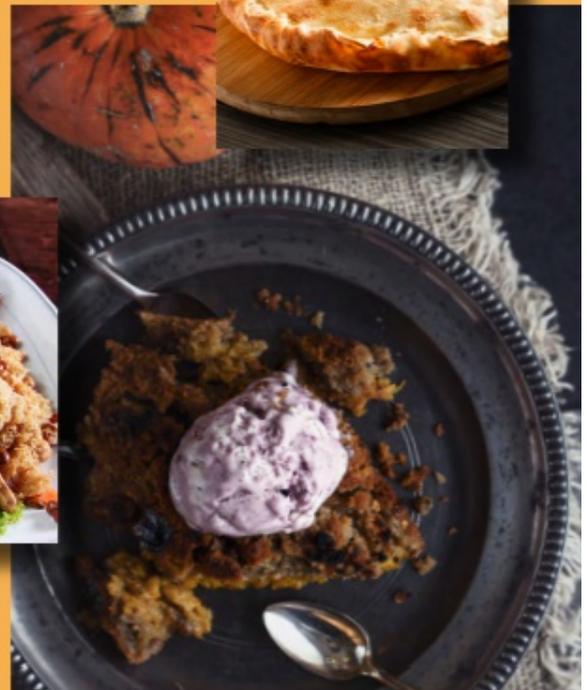
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)