



Handball EM Kochbuch 2024
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) 2024 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2024 Köche-Nord.de

Vorwort:

Herzlich willkommen zu diesem einzigartigen kulinarischen Abenteuer, das euch wieder auf eine schmackhafte Reise durch die Vielfalt der Handballwelt mitnimmt! Die Handball Europameisterschaft 2024 findet in Deutschland statt, und wir feiern auch dieses Jahr nicht nur die sportliche Leidenschaft, sondern auch die kulinarische Vielfalt jedes teilnehmenden Landes.

Dieses kostenlose Kochbuch vereint die Begeisterung für Handball mit der Freude am Genuss, indem es für jedes Teilnehmerland ein köstliches veganes Rezept bereithält. Wir haben sorgfältig die Aromen, Zutaten und Traditionen jedes Landes erforscht, um euch eine authentische Geschmackserfahrung zu bieten, die zugleich ethisch und umweltfreundlich ist.

Taucht ein in die Welt der pflanzlichen Küche und entdeckt, wie vielfältig und köstlich veganes Kochen sein kann. Egal, ob ihr selbst Veganer seid, euren Horizont erweitern möchtet oder einfach nur auf der Suche nach neuen inspirierenden Rezepten seid, dieses Kochbuch ist für jeden geeignet.

Wir hoffen, dass euch diese kulinarische Reise Freude bereitet und eure Leidenschaft für Handball mit einem Genusserlebnis verbindet. Viel Spaß beim Zubereiten, Genießen und Mitfiebern während der Handball EM 2024!

Mit sportlichen und kulinarischen Grüßen,

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

P.S. einige unserer Rezepte wurden mit künstlicher Intelligenz generiert und vom Autor umgeschrieben. Zwar müssen wir das erst ab 2025 angeben, wir machen es aber jetzt schon!

**Steingärten...**

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

Inhalt, Seite 03

Index, Seite: 54

Inhalt:**GRUPPE A** in Düsseldorf/Berlin:

Frankreich Seite: 04 - 05
Deutschland Seite: 06 - 07
Nordmazedonien Seite: 08 - 09
Schweiz Seite: 10 - 11

GRUPPE B in Mannheim:

Spanien Seite: 12 - 13
Österreich Seite: 14 - 15
Kroatien Seite: 16 - 17
Rumänien Seite: 18 - 19

GRUPPE C in München:

Island Seite: 20 - 21
Ungarn Seite: 22 - 23
Serbien Seite: 24 - 25
Montenegro Seite: 26

GRUPPE D in Berlin:

Norwegen Seite: 27 - 28
Slowenien Seite: 29
Polen Seite: 30 - 31
Färöer Seite: 32 -33

GRUPPE D in Berlin:

Norwegen, Seite: 27 - 28
Slowenien, Seite: 29
Polen, Seite: 30 - 31
Färöer, Seite: 32 - 33

GRUPPE E in Mannheim:

Schweden Seite: 34 - 35
Niederlande Seite: 36 - 37
Bosnien und Herzegowina Seite: 38 - 39
Georgien Seite: 40 - 41

GRUPPE F in München:

Dänemark Seite: 42
Portugal Seite: 43 - 44
Tschechien Seite: 45
Griechenland Seite: 46 - 47



Gruppe A in Düsseldorf/Berlin:

Frankreich



Kartoffel - Lauch - Gratin (Frankreich, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln (vorwiegend festkochende Kartoffeln)
- 2 große Lauchstangen, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Mehl
- 2 Tassen ungesüßte Pflanzenmilch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)
- 1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
- eine Prise Muskatnuss
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- ½ Tasse veganer geriebener Käse (eventuell, siehe Tipps)

Außerdem:

- 1 Esslöffel vegane Margarine (zum Einfetten)
- etwas Aluminiumfolie
- etwas Salat (als Beilage)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Dann halbieren Sie den Lauch der Länge nach, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in der Mitte versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und entfernen die Stielansätze, bevor Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser in dünne Ringe schneiden.

Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Kochtopf und braten die Lauchringe sowie den gehackten Knoblauch darin bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten an (oder bis beide Zutaten weich sind).

Nun streuen Sie das Mehl in den Kochtopf und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel, bis es aufgesogen ist.

Dann gießen Sie langsam die Pflanzenmilch dazu und rühren alles ständig mit dem Kochlöffel, um eine Klumpenbildung zu vermeiden. Danach fügen Sie den Senf, das Muskat und etwas Salz und Pfeffer hinzu und kochen die Soße für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze, bis sie dicker wird (so verfliegt nebenbei der Mehlgeschmack).

Gruppe A in Düsseldorf/Berlin:

Frankreich

**Fortsetzung:**

Anschließend fetten Sie eine Auflaufform mit der Margarine ein und schichten eine Schicht Kartoffeln am Boden ein. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann schichten Sie die Hälfte der gekochten Lauch - Mischung auf die Kartoffeln und verteilen darauf wieder eine Schicht Kartoffeln, gefolgt von der restlichen Lauch - Mischung.

Danach gießen Sie die Soße über die Kartoffeln und geben geriebenen veganen Käse (siehe Tipps) darüber, falls gewünscht. Jetzt decken Sie die Auflaufform mit der Aluminiumfolie ab. schieben sie in den Ofen und backen das Gratin für 45 Minuten. Anschließend entfernen Sie die Aluminiumfolie und backen das Gericht weitere 15 Minuten im Ofen, bis die Oberseite schön knusprig und goldbraun ist.

Nach der Backzeit nehmen Sie das Grating vorsichtig aus dem Ofen und lassen es für einige Minuten auf einem Gitter abkühlen. Zum Schluss verteilen Sie das Gericht mit einer Schaumkelle oder zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller und servieren es eventuell mit einer kleinen Schüssel Salat als Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser herzhafte und cremige vegane Kartoffel-Lauch-Gratin ist ein köstliches, einfaches und reichhaltiges Gericht, das jede Menge Geschmack und Nährstoffe bietet! Wir empfehlen Ihnen für dieses Gericht übrigens unseren Veganen Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co. (vegan):

<https://forum.koeche-nord.de/viewtopic.php?f=254&t=113971>

Über Frankreich:

Hauptstadt: Paris

Einwohnerzahl: 67,39 Millionen (2020)

Amtssprache: Französisch

Alles über die Nationalmannschaft:

<https://de.wikipedia.org/wiki/>[Franz%C3%B6sische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga:

Rekordmeister: Montpellier Handball (14 Titel)

Aktueller Meister: Paris Saint-Germain

EM-Teilnahmen: 15

Bestes EM-Ergebnis: Europameister 2006, 2010, 2014

Nationaltrainer: Guillaume Gille

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

<https://de.wikipedia.org/wiki/>[Franz%C3%B6sische_Frauen-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische_Frauen-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe A in Düsseldorf/Berlin:

Deutschland



Linseneintopf mit Backpflaumen (Deutschland, vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Linsen
1 ½ Liter Gemüsebrühe (vegane)
2 kleine Möhren
1 Stangen Staudensellerie
300 Gramm Kartoffeln (fest kochende)
1 Zwiebel
60 Gramm Wheaty Veganer Bacon
2 vegane Mini Wiener (zum Beispiel von Greenforce) oder
½ Zitrone
3 Esslöffel Balsamico
4 Esslöffel Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Maggi mit 1 Teelöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Olivenöl bei Bedarf
etwas Cayennepfeffer
8 Backpflaumen

Füllen Sie die in eine Schüssel, bedecken Sie sie in mit kaltem Wasser und weichen Sie die Linsen eventuell 24 Stunden ein (siehe Tipp). Danach gießen Sie die Linsen durch ein feines Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt (trüb wird). Dann geben Sie die Linsen mit der Gemüsebrühe in einen Kochtopf und lassen sie ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. In der Zwischenzeit schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden. Anschließend spülen Sie auch den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, entfernen die feinen Blätter von den Stielen und schälen den Staudensellerie eventuell mit einem Sparschäler, um die harten Fasern zu entfernen. Danach schneiden Sie das Gemüse mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem nehmen Sie den veganen Bacon aus der Verpackung und schneiden ihn ebenfalls in feine Würfel. Danach schneiden Sie die veganen Würstchen bitte in Scheiben. Nun erhitzen Sie zuerst den Bacon in einer trockenen Pfanne und braten ihn knusprig. Anschließend geben Sie die Würstchenscheiben dazu, geben eventuell noch 1 Esslöffel Olivenöl hinzu, verrühren den Inhalt der Pfanne mit einem Kochlöffel und braten ihn bei mittlerer Hitze an. Dann nehmen Sie den Speck und die Würstchen mit zwei Pfannenwendern aus der Pfanne und stellen sie auf einem flachen Teller zur Seite.

Danach geben Sie das Gemüse und die Kartoffeln in die gleiche Pfanne und braten alles ca. 1 - 2 Minuten bei mittlerer Hitze an, eventuell müssen Sie auch hier noch 1 Esslöffel Olivenöl dazugeben.

Gruppe A in Düsseldorf/Berlin: Deutschland



Fortsetzung:

Nebenbei füllen Sie die Backpflaumen in ein feines Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen die Backpflaumen gut abtropfen, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser vierteln. Jetzt fügen Sie das Gemüse und die Kartoffeln zu den Linsen und lassen den Topfinhalt nochmals 10 Minuten köcheln. Anschließend geben Sie den veganen Speck und die veganen Würstchen dazu und geben die Backpflaumen ebenfalls dazu.

Dann schmecken Sie den Eintopf mit reichlich Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem Maggi + 1 Teelöffel Tomatenmark ab. Danach würzen Sie den Linseneintopf mit so viel Zitronensaft, Essig und Zucker, bis das Gericht angenehm süß-sauer schmeckt. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, verteilen den Eintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Für Linsen mit langen Garzeiten ist es sinnvoll, sie vorher einzuweichen, da sich so ihre Garzeit verkürzt. Kleinere Linsen müssen nicht eingeweicht werden, da sie beim Kochen sonst schnell zerfallen.

Große Linsen wie Tellerlinsen sollten Sie in jedem Fall einweichen, um die Kochzeit zu verkürzen. Kleinere Linsensorten wie Beluga-Linsen oder grüne Linsen brauchen Sie nicht unbedingt einzuweichen.

Über Deutschland:

Hauptstadt: Berlin
Einwohnerzahl: 83,24 Millionen (2020)
Amtssprache: Deutsch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Liqui Moly Handball-Bundesliga (HBL)
Rekordmeister: THW Kiel (23 Titel)
Aktueller Meister: THW Kiel
EM-Teilnahmen: 14 von 15
Bestes EM-Ergebnis: Europameister 2004, 2016
Nationaltrainer: Alfreð Gíslason

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe A in Düsseldorf/Berlin:

Nordmazedonien



Tavce Gravce (übersetzt etwa Bohnen im Pott)

Menge: 4 Portionen

- 800 Gramm Bohnen, weiße, dicke
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 2,4 Liter Wasser
- 4 mittel-große Zwiebeln
- 4 mittel-große Spitzpaprikaschoten, rot
- 6 Zehen Knoblauch
- 2 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
- 2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 6 Teelöffel Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 2 Esslöffel, gehäuft Paprikapulver, edelsüß
- 2 Esslöffel, gestrichen Paprikapulver, rosenscharf
- 8 Teelöffel Olivenöl
- 2 Prisen Chiliflocken oder Chilipulver, optional
- 2 kleines Bund Petersilie
- 2 mittel-große Tomate
- 1 große Paprikaschote, grün oder Snackpaprika

Bedecken Sie die Bohnen am Vortag gut mit kaltem Wasser und lassen Sie sie über Nacht einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie das Einweichwasser durch ein Sieb ab, geben die Bohnen mit dem Bohnenkraut und 2,4 Liter frischem Wasser in einen Topf und bringen sie ohne Salz (!) zum Kochen. Währenddessen ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in Würfel bevor Sie die Knoblauchwürfel mit in den Topf geben. Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln an, halbieren zwei Zwiebeln und geben sie mit in den Kochtopf. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun lassen Sie die Spitzpaprika gut abtropfen, halbieren die Hälften noch einmal mit einem großen Küchenmesser und geben sie auch mit in den Kochtopf. Anschließend lassen Sie die Zutaten etwa 60 - 75 Minuten auf niedriger Stufe köcheln, bis die Bohnen gar sind.

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Paprikastücke vorsichtig mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf und trennen auf einem Teller das Fruchtfleisch von der Schale. Dann geben Sie das Fruchtfleisch wieder in den Topf geben und entsorgen die Schale. Jetzt schneiden Sie die restlichen Zwiebeln in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Olivenöl in einem kleinen Topf und dünsten die gehackte Zwiebeln darin glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind bestäuben Sie sie mit 2 Esslöffel Mehl und verrühren die Zutaten gut mit einem Schneebesen bevor Sie das Mehl etwas anschwitzen (aber nicht bräunen). Außerdem geben Sie noch das Paprikapulver und die anderen Gewürze hinzu und verrühren die Zutaten kräftig. Es sollten möglichst keine Klümpchen entstehen. Wenn das Mehl gelblich (nicht braun) ist geben Sie den Inhalt des kleinen Topfs in den Kochtopf mit den Bohnen und schmecken den Eintopf mit den Gewürzen ab.

Gruppe A in Düsseldorf/Berlin:

Nordmazedonien



Nebenbei spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Petersilienstielen und schneiden sie grob klein bevor Sie sie mit in den Topf geben. Dann reduzieren Sie die Hitze etwas damit Sie Zeit haben die Tomate mit kaltem Wasser abzuspülen, halbieren und die Paprikaschote zu putzen (beim Paprika puzen halbieren Sie die Schote wieder, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen). Jetzt spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden die Tomate in Scheiben. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Hälften nochmal halbieren. Anschließend geben Sie das Tavce Gravce in zwei Tonteller (wir selbst nutzen welche mit einem 22er Durchmesser, andere Größen oder eine Auflaufform gehen natürlich auch). Außerdem dekorieren Sie die Teller mit den geviertelten Paprikaschote und den Tomatenscheiben. Danach überbacken Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Tavce Gravce ist aus der mazedonischen Küche sehr beliebt. Jede Region hat übrigens ihre eigenen kleinen Variationen, haben Sie also Mut und Lust am Ausprobieren und Variieren.

Über Nordmazedonien:

Hauptstadt: Skopje

Einwohnerzahl: 2,083 Millionen (2020)

Amtssprache: Mazedonisch (erste

Amtssprache) und Albanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Nordmazedonische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Nordmazedonische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Name der ersten Liga: Nordmazedonische

Handball Super Liga

Aktueller Meister: RK Vardar Skopje

EM-Teilnahmen: 7 von 15

Bestes EM-Ergebnis: 5. Platz (2012)

Nationaltrainer: Kiril Lazarov

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

Gruppe A in Düsseldorf/Berlin: Schweiz



Veganes Käsefondue (Schweiz, vegan)

Menge: 4 Portionen

3 Knoblauchzehen

400 Gramm geriebener veganer Käse (zum Beispiel Emmentaler- oder Gouda-Ersatz, siehe Tipp)

4 Esslöffel Maisstärke

1 - 2 Tassen trockener Weißwein

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Prise Muskatnuss

1 Baguette oder 500 Gramm Gschwellti (gekochte Kartoffeln)

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schneiden Sie das Baguette mit einem Brotmesser (Sägemesser mit Wellenschliff) in Scheiben und geben es mit dem Knoblauch in eine Fondueschale.

Alternativ können Sie auch die Gschwellti unter fließendem kaltem Wasser abbürsten, die Gschwellti mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und sie in die Fondueschale geben.

Danach füllen Sie den veganen Käse (siehe Tipp) und die Maisstärke in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit den Händen.

Nun gießen Sie den Weißwein (oder hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen) in einen Fonduetopf oder eine Pfanne und bringen die Flüssigkeit zum Kochen.

Gruppe A in Düsseldorf/Berlin:

Schweiz

**Fortsetzung:**

Anschließend reduzieren Sie die Hitze und halten den Wein / Traubensaft bei mittlerer Hitze warm.

Nebenbei fügen Sie nach und nach die vegane Käse - Mischung hinzu und rühren dabei ständig mit einem Schneebesen, bis der Käseersatz vollständig geschmolzen ist.

Außerdem geben Sie den Zitronensaft und die Muskatnuss zum veganen Käsefondue und vermischen alles gut mit dem Schneebesen.

Dann gießen Sie das Käsefondue in die Fondueschale und servieren die veganisierte schweizer Spezialitäten Ihren Gästen..

Unser Tipp:

Veganen Käse finden Sie in unserem Forum unter dem Link
<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=254>

Über Schweiz:

Hauptstadt: Bern (Bundessitz)

Einwohnerzahl: 8.815.385

Amtssprache: Deutsch, Französisch,

Italienisch, Rätoromanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Schweizer_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Swiss Handball League (SHL)

Aktueller Meister: Kadetten Schaffhausen

EM-Teilnahmen: 4 von 15

Bestes WM-Ergebnis: 12. Platz (2004)

Nationaltrainer: Jan Pytlick

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Schweizer_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe B in Mannheim:

Spanien



Pisto (Spanien, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
2 mittelgroße Zucchini
1 Dose Tomaten, gehackt
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
1 Teelöffel Kreuzkümmel
½ Bund frische Petersilie
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben Sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen den Blütenansatz, bevor Sie die Aubergine erst mit dem großen Küchenmesser in Scheiben und Danach in Würfel schneiden. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser ebenfalls erst in Scheiben und dann in Würfel schneiden.

Außerdem spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz mit dem Geschirrtuch trocken, entfernen die Enden und schneiden die Zucchini mit dem großen Küchenmesser ebenfalls erst in Scheiben und dann in Würfel. Nun spülen Sie auch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie kurz trocken, nehmen die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung. Danach hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer großen Pfanne oder einem Kochtopf und dünsten den Knoblauch sowie die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Jetzt geben Sie die Auberginen- und Paprikawürfel hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie für weitere 5 - 7 Minuten an, bis das Gemüse weich ist und etwas Farbe bekommen hat. Anschließend fügen Sie die Zucchini hinzu, verrühren das Ganze nochmal und braten alles für weitere 3 Minuten an. Dann gießen Sie die Dose gehackten Tomaten hinzu, würzen das Gemüsegericht mit etwas Paprikapulver und Kreuzkümmel und verrühren es nochmal mit dem Kochlöffel. Danach lassen Sie das Gericht für 5 - 7 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist und die Tomatensoße eingedickt ist.

Gruppe B in Mannheim:

Spanien

**Fortsetzung:**

Anschließend schmecken Sie das Pisto mit Salz und Pfeffer ab und rühren die gehackte Petersilie unter, bevor Sie die Pfanne oder den Kochtopf von der Kochstelle ziehen.

Nun verteilen Sie die Zutaten mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller und servieren das Pisto zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pisto wird normalerweise als Beilage oder als Hauptgericht mit etwas Brot serviert.

Über Spanien:

Hauptstadt: Madrid

Einwohnerzahl: 47,35 Millionen (2020)

Amtssprache: Spanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Liga ASOBAL

Rekordmeister: FC Barcelona

Aktueller Meister: FC Barcelona (30 Titel)

EM-Teilnahmen: 15 von 15 (Erste: 1994)

Bestes EM-Ergebnis: Europameister 2018, 2020

Nationaltrainer: Jordi Ribera

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Gruppe B in Mannheim: Österreich



Kaiserschmarrn (Österreich, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Mehl (Typ 405)
2 - 3 Esslöffel Zucker
1 Prise Salz
1 Paket Backpulver
1 Teelöffel Zimt
1 1/2 Tassen Pflanzenmilch (zum Beispiel Mandel- oder Hafermilch)
3 Esslöffel Apfelmus
1/4 Tasse Rosinen oder Korinthen (eventuell)

Außerdem:

etwas Pflanzenöl zum Braten (Zum Beispiel Rapsöl)
etwas Puderzucker zum bestäuben

Füllen Sie als erstes die Rosinen oder Korinthen in ein feines Sieb und spülen Sie sie mit warmen Wasser ab, bevor Sie die Zutat gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Dann sieben Sie das Mehl, den Zucker, etwas Salz, 1 Paket Backpulver und etwas Zimt in eine Schüssel.

Danach rühren Sie nach und nach die Pflanzenmilch und den Apfelmus mit einem harten Schneebesen unter, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht.

Nun geben Sie die Rosinen oder Korinthen, falls gewünscht, hinzu und rühren sie unter.

Anschließend erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und füllen etwa die Hälfte des Teigs mit einer Schöpfkelle in die Pfanne, bevor Sie die Kaiserschmarrn auf einer Seite goldbraun braten.

Gruppe B in Mannheim:

Österreich

**Fortsetzung:**

Dann reißen Sie den Kaiserschmarrn mit zwei Pfannenwänden in kleine Stücke und wenden sie, bis die andere Seite auch goldbraun gebraten ist.

Danach wiederholen Sie den Vorgang mit dem restlichen Teig und halten den fertigen Kaiserschmarrn in 80 Grad Celsius heißen Backofen warm.

Zum Schluss verteilen Sie die heißen Kaiserschmarrn mit den Pfannenwänden auf vorgewärmte flache Teller, bestreuen sie mit Puderzucker (siehe Tipp) und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Bevor wir Kaiserschmarrn (oder andere Gerichte bestäuben füllen wir das Puderzucker in ein feines Sieb.

Über Österreich:

Hauptstadt: Wien

Einwohnerzahl: 8,9 Millionen

Amtssprache: Spanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%96sterreichische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Handball Liga Austria (HLA)

Aktueller Meister: SG Insignis Handball WESTWIEN

EM-Teilnahmen: 5 von 15 (Erste: 2010)

Bestes EM-Ergebnis: 8. Platz (2020)

Nationaltrainer: Aleš Pajovič

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%96sterreichische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe B in Mannheim:

Kroatien



Čobanac (Kroatien, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten

- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 3 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Brühwürfel (Gemüse, veganen)
- 1 Tasse rote Linsen
- 4 Tassen Wasser
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl zum Braten

Als Beilage:

frisches Brot oder Reis und ein frischer Salat

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen, mit dem großen Küchenmesser erst dünne Scheiben und danach in Würfel schneiden. Anschließend spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen den Blütenansatz und schneiden die Aubergine dann mit dem großen Küchenmesser in Scheiben und danach ebenfalls in Würfel. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz mit dem Geschirrtuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und vierteln die Tomaten anschließend mit dem großen Küchenmesser, bevor Sie die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind. Dann fügen Sie die Paprikawürfel und die Aubergine hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn für ca. 7 - 10 Minuten an, bis die Zutaten weich sind.

Gruppe B in Mannheim:

Kroatien



Danach schieben Sie die Zutaten mit dem Kochlöffel an den Rand des Kochtopf, geben das Tomatenmark und Gewürze in die Mitte des Kochtopfs und braten alles etwas an, bevor Sie den Topfinhalt wieder gut mit dem Kochlöffel verrühren. Anschließend geben Sie die gehackten Tomaten sowie den Brühwürfel hinzu und lassen das Ganze für 2 - 3 Minuten kochen. Nebenbei füllen Sie die roten Linsen in ein grobes Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Linsen gut abtropfen, bevor Sie sie mit dem Wasser in den Kochtopf geben und alles bei großer Hitze zum Kochen bringen. Wenn der Eintopf kocht, reduzieren Sie die Hitze, geben das Lorbeerblatt in den Kochtopf und verschließen den Topf mit einem Deckel.

Jetzt lassen Sie das Gericht für ca. 30 - 40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln oder bis die Linsen weich sind.

Nach dem Kochen schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und verteilen den kroatischen Eintopf mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte Teller, bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wir servieren zum Čobanac immer ein frisches Brot oder Reis und einen frischen Salat.

Über Kroatien:

Hauptstadt: Zagreb

Einwohnerzahl: 4,047 Millionen (2020)

Amtssprache: Kroatisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Kroatische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Premijer Liga (Handball)

Rekordmeister: RK Zagreb (31 Titel)

Aktueller Meister: Dinamo Zagreb

EM-Teilnahmen: 15 von 15

Bestes EM-Ergebnis: 2. (2008, 2010, 2020)

Nationaltrainer: Goran Perkovic

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Kroatische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe B in Mannheim:

Rumänien



Mamaliga cu legume (Rumänien, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Tassen grober Maisgrieß (polenta)
- 6 Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
- 2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 2 Paprika
- 1 Dose Tomatenwürfel (400 Gramm)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- etwas Salz
- etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz, bevor Sie die Paprika mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Nun füllen Sie das Wasser in einen großen Kochtopf, würzen es mit 1 Teelöffel Salz und bringen den Topfinhalt bei großer Hitze zum Kochen. Anschließend rühren Sie den Maisgrieß mit einem Schneebesen langsam ein und rühren solange weiter, bis sich der Maisgrieß verdickt.

Jetzt reduzieren Sie die Hitze und lassen die Polenta weitere 20 - 30 Minuten köcheln, bis sie weich und cremig ist. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um. Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch im heißen Fett an, bis beide Zutaten glasig sind. Dann fügen Sie die Möhren und die Paprika hinzu, verrühren den Inhalt in der Pfanne mit dem Kochlöffel und braten das Gemüse für ca. 5 - 7 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Gruppe B in Mannheim:

Rumänien

**Fortsetzung:**

Danach geben Sie die Tomatenwürfel, das Tomatenmark, etwas Paprikapulver, Thymian und Oregano mit in die Pfanne und rühren alles gut um.

Jetzt füllen Sie das Gemüse mit zwei Pfannenwänden in den Kochtopf und vermischen die Zutaten gut mit dem Kochlöffel, bevor Sie das Mamaliga mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kochtopf von der Kochstelle ziehen.

Anschließend geben Sie den Maisbrei mit einer Schaumkelle in vorgewärmte Schüsseln, garnieren das Gericht eventuell mit frischen Kräutern und servieren es Ihren Gästen.

Über Rumänien:

Hauptstadt: Bukarest

Einwohnerzahl: 19,12 Millionen (2021)

Amtssprache: Rumänisch

Der Handball:

Name der ersten Liga: Liga nationala

Aktueller Meister: Dinamo Bukarest

EM-Teilnahmen: 14

Bestes EM-Ergebnis: 3. Platz 2010

Nationaltrainer: Florentin Pera

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Katarische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken stattdessen einen Aufruf über die Handball-Weltmeisterschaft der Frauen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Weltmeisterschaft_der_Frauen

(unbezahlte Werbung)

Gruppe C in München:

Island



"Kjötsúpa" (Island, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1/4 Sellerieknolle, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse grüne Linsen
- 6 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Teelöffel Pfefferkörner (edelsüß oder geräuchert)
- 5 Lorbeerblätter
- 1 Esslöffel Thymian
- etwas Salz
- 2 Esslöffel Rapsöl zum Braten

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit dem Geschirrtuch trocken und vierteln sie mit dem großen Küchenmesser, bevor Sie die Kartoffeln in Würfel schneiden.

Außerdem befreien Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser von der Schale, schneiden ihn erst in Scheiben und anschließend in Würfel.

Nun gießen Sie die Linsen durch ein feines Sieb, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Linsen dann gut abtropfen.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebeln im heißen Fett 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis sie glasig sind.

Anschließend geben Sie die Möhren, die Kartoffeln und den Sellerie hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie weitere 2 -3 Minuten.

Nach der angegebenen Zeit fügen Sie die Linsen, die Gemüsebrühe, die Pfefferkörner und die Lorbeerblätter hinzu und bringen alles zum Kochen.

Gruppe C in München:

Island



Nun decken Sie den Kochtopf mit einem Deckel ab und lassen den Eintopf für 30 - 40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse und die Linsen gar sind.

Danach schmecken Sie das Gericht mit Thymian und Salz ab, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und verteilen den Eintopf mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Dieser herzhafte und gesunde Eintopf ist ein isländisches Nationalgericht und wird normalerweise mit Hammel oder Schafsfleisch zubereitet. Aber diese vegane Version ist genauso lecker und bietet eine gesunde und nahrhafte Mahlzeit für jedermann.

Über Island:

Hauptstadt: Reykjavík

Einwohnerzahl: 366.425 (2020)

Amtssprache: Isländisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Isl%C3%A4ndische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Úrvalsdeild (Handball)

Aktueller Meister: ÍBV Vestmannaeyjar

EM-Teilnahmen: 12 von 15

Bestes EM-Ergebnis: Platz 3. (2010)

Nationaltrainer: Snorri Guðjónsson

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Isl%C3%A4ndische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe C in München: Ungarn



Lecsó (Ungarn, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
2 Zwiebeln
2 gelbe oder rote Paprika
2 grüne Paprika
3 mittelgroße Tomaten
1 Esslöffel Paprikapulver (scharf oder edelsüß)
1 Teelöffel Möhrensaft oder Zuckerrübensaft (eventuell, um die Farbe zu intensivieren)
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden.

Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen mit einem Gemüsemesser die Blütenansätze, bevor Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser vierteln und in Würfel schneiden.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebel sowie den Knoblauch im heißen Fett bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Anschließend fügen Sie die Paprika hinzu und braten den Inhalt der Pfanne unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel ca. 5 - 7 Minuten an, bis das Gemüse weich ist.

Dann geben Sie die Tomaten, das Paprikapulver und den Möhrensaft oder Zuckerrübensaft hinzu und vermischen das Ganze gut.

Gruppe C in München:

Ungarn

**Fortsetzung:**

Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen das Lecsó bei schwacher Hitze köcheln, bis die Paprika und Tomaten zu einer Sauce zerfallen (das dauert ca. 20 bis 30 Minuten).

Jetzt schmecken Sie das Gericht mit Kräutersalz und Pfeffer ab, ziehen die Pfanne von der Kochstelle und verteilen das Gericht mit zwei Pfannenwändern auf vorgewärmte tiefe Teller.

Zum Schluss servieren Sie das Lecsó Ihren Gästen, zum Beispiel mit Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Brot.

Über Ungarn:

Hauptstadt: Budapest

Einwohnerzahl: 9,75 Millionen (2020)

Amtssprache: Ungarisch

Alles über die Nationalmannschaft: [https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Ungarische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)
[Ungarische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Ungarische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Magyar férfi kézilabda-

bajnokság (dt. Ungarische Männer-

Handballmeisterschaft) oder Nemzeti

Bajnokság (kurz NB 1, dt. Nationale

Meisterschaft)

Rekordmeister: Veszprém (27 Titel)

Aktueller Meister: Veszprém

EM-Teilnahmen: 13 von 6. Platz (1998)

Bestes EM-Ergebnis: 6. Platz (1998)

Nationaltrainer: Chema Rodríguez

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Ungarische_Frauen-Handballnationalmannschaft)
[Ungarische_Frauen-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Ungarische_Frauen-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe C in München:

Serbien



Ajvar (Serbien, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm rote Paprika
 2 Knoblauchzehen
 2 Esslöffel Olivenöl (1) oder Rapsöl
 2 Esslöffel Olivenöl (2)
 1 Esslöffel Essig
 1 Teelöffel Salz
 etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die Scheidewände und die grünen Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit einem großen Küchenmesser in Stücke schneiden. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl (1) oder Rapsöl in einem Pfanne und geben die Paprikastücke in das heiße Fett, bevor Sie sie bei mittlerer Hitze ca. 20 - 30 Minuten braten, bis die Schoten weich sind und leicht braun werden. Nun füllen Sie den Knoblauch, 2 Esslöffel Olivenöl (2), den Essig, etwas Salz und buntem Pfeffer und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen. Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, geben die gebratenen Paprikastücke mit zwei Pfannenwändern in die Schüssel und pürieren die Zutaten mit einem Stabmixer, bis eine homogene Masse entsteht. Dann füllen Sie die Ajvar - Masse in saubere Gläser, verschließen die Gläser mit einem Deckel und bewahren die Masse bis zum Servieren im Kühlschrank auf.

Unser Tipp:

Wir servieren den Ajvar unseren Gästen zum Beispiel als Brotaufstrich, Dip oder auch zu gegrilltem Gemüse.

Über Serbien:

Hauptstadt: Belgrad
 Einwohnerzahl: 6,908 Millionen (2020)
 Amtssprache: Serbisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Serbische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Super Liga (Serbien)
 Rekordmeister: Partizan Belgrad (16 Titel)
 Aktueller Meister: RK Vojvodina
 EM-Teilnahmen: 7 von 15
 Bestes EM-Ergebnis: 2. Platz (2012)
 Nationaltrainer: Antoni Gerona

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Serbische_Frauen-Handballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Gruppe C in München:

Montenegro



Djuvec - Reis (Montenegro, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Langkornreis
4 Tassen Wasser
2 Zwiebeln
2 Paprika
2 Tomaten
3 Möhren
3 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
1 Teelöffel Oregano
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

½ Bund Petersilie

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit frischem Wasser und rühren Sie den Inhalt der Schüssel solange mit den Händen durch, bis sich das Wasser verfärbt (trüb wird). Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder zurück in die Schüssel und wiederholen den Vorgang, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt. Danach füllen Sie den Reis wieder in die Schüssel und stellen ihn erstmal beiseite.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel

Anschließend halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und dann in Würfel schneiden.

Außerdem schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren in dünne Scheiben.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem Kochtopf in einer Pfanne.

Anschließend dünsten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch im heißen Fett glasig, bis beide Zutaten glasig sind.

Jetzt fügen Sie die Möhren und Paprika hinzu, verrühren den Inhalt der Pfanne mit dem Kochlöffel und braten ihn bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten an, bis das Gemüse weich ist.

Gruppe C in München:

Montenegro

**Fortsetzung:**

Zwischendurch spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomaten dann mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke. Danach geben Sie die Tomaten mit in die Pfanne, verrühren das Ganze erneut und braten es weitere 5 Minuten, bis auch die Tomaten weich sind. Nun mischen Sie das Paprikapulver und den Oregano unter die Zutaten und schmecken das Gericht mit Salz und Pfeffer ab. Anschließend geben Sie den Reis in einen großen Kochtopf, gießen die 4 Tassen Wasser dazu und bedecken den Kochtopf mit einem Deckel, bevor Sie den Reis erst bei mittlerer Hitze und dann bei geringer Hitze gar kochen.

Wenn der Reis das Wasser aufgenommen hat, geben Sie das Gemüse aus der Pfanne in den Kochtopf und vermischen es mit dem Reis.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und nehmen die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere, bevor Sie beide Hände in die entgegengesetzte Richtung drehen und die Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein hacken.

Zum Schluss verteilen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller, garnieren es mit der gehackten Petersilie und servieren den Djuvec-Reis Ihren Gästen.

Über Montenegro:

Hauptstadt: Podgorica

Einwohnerzahl: 621.718 (2020)

Amtssprache: Montenegrinisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Montenegrinische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Prva liga

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

EM-Teilnahmen: 2 von 28

Bestes EM-Ergebnis: 11. Platz (2022)

Nationaltrainer: Vlado Šola

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Montenegrinische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe D in Berlin:

Norwegen



Grønnsaksuppe (Gemüsesuppe, Norwegen, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
5 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
2 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochende, siehe Tipps)
2 Möhren, geschält und gewürfelt
2 Selleriestangen, gehackt
1 Tasse Grünkohl
1 Tasse gehackter Rosenkohl (eventuell)
1 Tasse Erbsen (gefroren oder frisch)
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas frisches Brot oder Sommerrollen

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden.

Danach schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren auch kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Außerdem spülen Sie die Selleriestangen ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen die Blätter und schälen den Sellerie mit einem Sparschäler um eventuell harte Stellen zu entfernen. Anschließend schneiden Sie die Selleriestangen mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl oder Rapsöl in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze und dünsten die Zwiebel und den Knoblauch im heißen Fett glasig.

Dann geben Sie die Kartoffeln, die Möhren und den Sellerie hinzu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie etwas an.

Danach löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und bringen alles bei großer Hitze zum Kochen.

Gruppe D in Berlin:

Norwegen

**Fortsetzung:**

Zwischendurch füllen Sieden Grünkohl in ein grobes Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, lassen den Grünkohl gut abtropfen und hacken ihn anschließend mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner. Dann reduzieren Sie die Hitze vom Kochtopf und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 10 - 15 Minuten köcheln oder bis das Gemüse gar ist. Danach schneiden Sie den Strunk vom Rosenkohl großzügig mit einem Gemüsemesser ab, entfernen die äußeren Blätter und schneiden den Rosenkohl an der Stelle, an der Sie den Strunk abgeschnitten kreuzweise mit dem Gemüsemesser ein.

Jetzt geben Sie den gehackten Grünkohl, den Rosenkohl und die Erbsen mit in den Kochtopf und lassen das Gericht noch 5 Minuten köcheln, bis alles gar ist. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab und ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle. Zum Schluss verteilen die Suppe auf vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen entweder als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipps:

Sie können die Suppe mit frischem Brot oder Sommerrollen servieren, um eine sättigende Mahlzeit zu kreieren. Wir verwenden für Suppengerichte immer mehlig kochende Kartoffeln. Sie zerfallen von alleine, wenn Sie sie köcheln lassen und geben der Suppe eine sehr schöne, sämige Konsistenz.

Über Norwegen:

Hauptstadt: Oslo

Einwohnerzahl: 5,379 Millionen (2020)

Amtssprache: Norwegisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Norwegische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Eliteserien (Handball)

Rekordmeister: Elverum Håndball (13 Titel)

Aktueller Meister: Elverum Håndball

EM-Teilnahmen: 10

Bestes EM-Ergebnis: 3. Platz (2020)

Nationaltrainer: Jonas Wille

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Norwegische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Gruppe D in Berlin: Slowenien



Jota (Slowenien, vegan).

Menge: 4 Portionen

2 Tassen gekochte Bohnen (zum Beispiel weiße Bohnen oder Kidney-Bohnen)
1 Esslöffel Bohnenkraut
1 Dose Sauerkraut
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Kartoffeln (festkochende)
2 Möhren, gewürfelt
1 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
1 Teelöffel Majoran
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Wasser

Gießen Sie das Sauerkraut in ein feines Sieb und lassen Sie es kurz etwas abtropfen.

Dann schneiden Sie das Sauerkraut mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln und Möhren, entfernen die grünen Stielansätze von den Möhren und spülen beide Zutaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab.

Nun vierteln Sie die Kartoffeln mit dem großen Küchenmesser und schneiden sie in Würfel.

Außerdem schneiden Sie die Möhren bitte in dünne Scheiben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch im heißen Fett an, bis beide Zutaten glasig sind.

Danach fügen Sie die gewürfelten Kartoffeln und die Möhren hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn weitere 5 - 7 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Jetzt geben Sie das Sauerkraut hinzu und würzen den Eintopf mit etwas Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer.

Anschließend vermischen Sie alles gut mit dem Kochlöffel und braten es für 5 Minuten.

Gruppe D in Berlin: Slowenien



Fortsetzung:

Dann geben Sie die Bohnen oder Kidneybohnen hinzu und bedecken die Zutaten mit genügend Wasser.

Danach lassen Sie das Ganze bei großer Hitze aufkochen, reduzieren dann die Hitze, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen den Joga bei niedriger Hitze für 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Möhren weich sind.

Zwischendurch schmecken Sie das Gericht bitte mit Salz und Pfeffer ab und ziehen den Kochtopf anschließend von der Kochstelle.

Zum Schluss verteilen Sie den Eintopf mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können den Joga als Hauptgericht oder als Beilage zu einem Stück Brot oder Reis servieren.

Über Slowenien:

Hauptstadt: Ljubljana
Einwohnerzahl: 2,1 Millionen (2020)
Amtssprache: Slowenisch und Englisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Slowenische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: 1. A moški državna rokometna liga NLB (Liga NLB´)
Aktueller Meister: RK Celje
EM-Teilnahmen: 13
Bestes EM-Ergebnis: 2. Platz (2004)
Nationaltrainer: Uroš Zorman

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Slowenische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe D in Berlin:

Polen



"Kartoffelpuffer mit veganem Schmand (Polen, vegan)

Menge: 4 Portionen

Zutaten für die Kartoffelpuffer:

- 4 mittelgroße Kartoffeln (festkochende)
- 1 Zwiebel
- ¼ Tasse Allzweckmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Kräutersalz
- ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Esslöffel Leinsamen + 3 Esslöffel Wasser (als Ei-Ersatz)
- 2 - 4 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl zum Braten

Zutaten für den veganen Schmand:

- 1 Tasse ungesüßter pflanzlicher Joghurt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- etwas Salz
- etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie auf einer groben Küchenreibe in eine Schüssel reiben.

Dann füllen Sie die geriebenen Kartoffeln in ein feines Sieb und drücken sie gut über einem Spülbecken aus, bevor Sie die Kartoffeln wieder zurück in die Schüssel geben.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und reiben Sie auf der feinen Seite der Küchenreibe auch in die Schüssel.

Nun füllen Sie das Mehl, das Backpulver, das Kräutersalz, etwas Pfeffer und den Leinsamen - Ei - Ersatz hinzu.

Anschließend vermischen Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel zu einer klebrigen Masse.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.

Danach geben Sie den Teig mit einem Esslöffel oder einer kleinen Schöpfkelle in kleine Menge in die Pfanne und braten die Kartoffelpuffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten, bis sie knusprig sind. Dabei drücken Sie den Teig mit einem Pfannenwänder noch etwas flacher.

Wenn die Kartoffelpuffer fertig gebraten sind, können Sie sie mit zwei Pfannenwändern in eine Auflaufform geben und die Puffer im Backofen bei 80 Grad Celsius warm halten.

Gruppe D in Berlin:

Polen

**Fortsetzung:**

Anschließend bereiten Sie den veganen Schmand zu.

Dazu ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen ihn mit einer Knoblauchpresse pressen. Wenn Sie keine Knoblauchpresse haben können Sie den abgezogenen Knoblauch auch mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel schneiden, ihn mit etwas Salz bestreuen und mit dem Messer zu einer Paste reiben.

Dann geben Sie den ungesüßten Joghurt mit dem Knoblauch in eine weitere Schüssel und fügen etwas Zitronensaft, Salz und buntem Pfeffer hinzu, bevor Sie alles gut mit einem Schneebesen vermischen.

Danach hohlen Sie die Puffer aus dem Ofen, verteilen sie mit den Pfannenwänden auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht warm mit einem Löffel veganem Schmand oben drauf (als Topping).

Unser Tipp:

Nach eigenem Geschmack können Sie auch frische Kräuter, wie Petersilie oder Schnittlauch, hinzufügen.

Über Polen:

Hauptstadt: Warschau

Einwohnerzahl: 37,95 Millionen (2020)

Amtssprache: Polnisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: PGNiG Superliga
Mężczyzn

Rekordmeister: Barlinek Industria Kielce
(20 Titel)

Aktueller Meister: KS Vive Kielce

EM-Teilnahmen: 10

Bestes EM-Ergebnis: 4. Platz (2010)

Nationaltrainer: Marcin Lijewski

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe D in Berlin:

Färöer



Färöer-Inseln-Haferkekse (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Haferflocken
60 Gramm Mehl
60 Milliliter Kokosöl (geschmolzen)
60 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft
1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker
1/2 Teelöffel Backpulver
Eine Prise Salz

Außerdem:

eventuell: 40 - 50 Gramm gehackte Nüsse oder getrocknete Früchte
etwas Backpapier

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Haferflocken, Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und die Zutaten mit einem Schneebesen vermengen.

In einer weiteren Schüssel Kokosöl, Ahornsirup (oder Agavendicksaft) und Vanilleextrakt oder Vanillezucker gut verrühren.

Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gründlich vermischen. Bei Bedarf gehackte Nüsse oder getrocknete Früchte hinzufügen.

Gruppe D in Berlin:

Färöer

**Fortsetzung:**

Mit sauberen Händen kleine Teigkugeln formen und auf das vorbereitete Backblech setzen. Die Kugeln leicht flach drücken.

Die Kekse im vorgeheizten Ofen etwa 12-15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Die Kekse aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech auskühlen lassen, da sie direkt nach dem Backen noch weich sein können.

Unsere Tipps:

Diese Haferkekse sind einfach zuzubereiten und können nach Belieben angepasst werden. Beachten Sie jedoch, dass es sich hierbei um eine vegane Variante handelt, die nicht auf einem traditionellen Färöer-Inseln-Rezept basiert, sondern an lokale Gegebenheiten angepasst wurde.

Über Färöer

Hauptstadt: Tórshavn

Einwohnerzahl: 54.227 (Januar 2023)

Amtssprache: Färöisch und Dänisch

Der Handball:

Name der ersten Liga: Okkara-deildin

Rekordmeister: Kyndil Tórshavn

Aktueller Meister: H71 Tórshavn

EM-Teilnahmen: nicht bekannt

Bestes EM-Ergebnis: nicht bekannt

Nationaltrainer: Peter Bredsdorff-Larsen

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%A4r%C3%B6ische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%A4r%C3%B6ische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Gruppe E in Mannheim:

Schweden



Köttbullar (Schweden, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tofu oder Räuchertofu
2 kleine Zwiebeln
2 Esslöffel Sojasauce
3 Esslöffel Haferflocken
3 Esslöffel Paniermehl oder Pankomehl
1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
4 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
1 Teelöffel gemahlener Kümmel
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
etwas Salz
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell ein paar frische Kräuter zum Garnieren

Nehmen Sie den Tofu als erstes aus der Verpackung, wickeln Sie ihn in ein sauberes Geschirrtuch und stellen Sie einen mit Wasser gefüllten Kochtopf auf den Tofu, um ihn 30 Minuten gut zu entwässern.

In der Zeit ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann füllen Sie den Tofu in eine Schüssel und zerdrücken ihn mit einer Gabel oder mixen den Tofu in einem Mixer.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel im heißen Fett an, bis sie goldbraun sind.

Nun geben Sie den Tofu, die Haferflocken, das Paniermehl oder Pankomehl, etwas Sojasauce, Senf, Kümmel, Paprikapulver, Salz und buntem Pfeffer in eine weitere Schüssel und vermischen alles gut mit einem Kochlöffel oder Esslöffel.

Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und geben die angebratenen Zwiebeln zu der Tofu - Mischung, bevor Sie den Schüsselinhalt gut mit den Händen durchkneten.

Dann formen Sie aus der Mischung kleine Hackbällchen (wir verwenden dafür immer eine kleine Schöpfkelle oder Waage, damit die Bällchen gleich groß werden).

Gruppe E in Mannheim:

Schweden



Nebenbei spülen Sie die frischen Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie kurz trocken und schneiden die Kräuter eventuell mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Danach erhitzen Sie wieder 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in derselben Pfanne und braten die veganen Hackbällchen bei mittlerer Hitze ca. 10 - 15 Minuten, bis sie von allen Seiten goldbraun und durchgegart sind.

Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, verteilen die Köttbullar mit zwei Pfannenwändern auf vorgewärmte flache Teller und garnieren sie mit den frischen Kräutern, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Als Beilage zu den schwedische Köttbullar serviert man üblicherweise Kartoffelpüree, Preiselbeeren oder Preiselbeer-Soße sowie gerne auch eingelegte Gurken oder Rotkohl. Auch Bratkartoffeln oder Kartoffelgratin sind beliebte Beilagen dazu.

Über Schweden:

Hauptstadt: Stockholm
 Einwohnerzahl: 10,42 Millionen (2021)
 Amtssprache: Schwedisch
 regional: Finnisch, Meänkieli, Samisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Handbollsligan
 Rekordmeister: Redbergslids IK (20 Titel)
 Aktueller Meister: IFK Kristianstad
 EM-Teilnahmen: 9
 Bestes EM-Ergebnis: Silber: 1992, 1996, 2000, 2012
 Nationaltrainer: Glenn Solberg

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische_Frauen-Handballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

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

Gruppe E in Mannheim:

Niederlande



Bitterballen (Niederlande, MIT BILD, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
100 Gramm pflanzliche Margarine
100 Gramm Mehl
1 Zwiebel
100 Gramm Champignons
3 Esslöffel Mehl
1/4 Bund Petersilie
etwas Salz
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paniermehl
etwas Pflanzenöl zum Frittieren

Außerdem:

1 Küchenpinsel
etwas Frischhaltefolie
etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann füllen Sie 3 Esslöffel Mehl in eine kleine Schüssel, bestäuben die Pilze damit, bevor Sie das Mehl mit dem Küchenpinsel abstäuben und die Champignons mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden (zum putzen der Pilze lesen Sie bitte auch unsere Tipps). Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung, bevor Sie die Petersilien - Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein hacken. Nun erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze, lassen sie aber nicht kochen.

Nebenbei schmelzen Sie die pflanzliche Margarine in einer Pfanne und dünsten die fein gehackte Zwiebel im heißen Fett an, bis sie glasig ist. Anschließend fügen Sie die Champignons hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie bei mittlerer Hitze an, bis die Pilze und die Zwiebel weich sind. Dann geben Sie das Mehl zur Zwiebel - Pilz - Mischung und rühren den Inhalt der Pfanne nochmal gut mit dem Kochlöffel um. Außerdem gießen Sie nach und nach die erhitzte Gemüsebrühe unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen in die Pfanne, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Danach fügen Sie die gehackte Petersilie sowie Salz und Pfeffer hinzu und lassen die Masse unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze noch etwa 2 - 3 Minuten köcheln, bis sie dick und cremig ist.

Gruppe E in Mannheim:

Niederlande

**Fortsetzung:**

Jetzt füllen Sie die Masse in eine Schüssel und lassen sie abkühlen. Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen die Masse für mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen, damit sie fest wird. Sobald die Masse fest ist, geben Sie das Paniermehl auf einen tiefen Teller, formen aus der Masse kleine Bällchen und wenden sie in dem Paniermehl, bis die Bällchen vollständig bedeckt sind. Dann erhitzen Sie nochmal etwas Pflanzenöl in einem Kochtopf oder einer Fritteuse auf etwa 180 Grad Celsius (wenn Sie den Kochlöffel in das heiße Fett halten und sich am Rand kleine Bläschen bilden, ist das Pflanzenöl heiß genug). Danach geben Sie die Bitterballen portionsweise in das heiße Öl und frittieren sie goldbraun. Die Bitterballen sollten etwa 5 - 7 Minuten brauchen, um knusprig zu werden. Anschließend nehmen Sie die fertigen Bitterballen mit einer Schaumkelle aus dem Fett und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssiges Öl zu entfernen. Nun füllen Sie die veganen Bitterballen heiß auf vorgewärmte flache Teller und servieren sie zum Beispiel mit einem Dip wie Senf oder einer pflanzlichen Remoulade, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

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.

**Über Niederlande:**

Hauptstadt: Amsterdam

Einwohnerzahl: 17,44 Millionen (2020)

Amtssprache: Niederländisch

Der Handball:

Name der ersten Liga: Eredivisie

Aktueller Meister: Feyenoord Rotterdam

EM-Teilnahmen: 2

Bestes EM-Ergebnis: 11. Platz

Nationaltrainer: Staffan Olsson

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)[Niederl%C3%A4ndische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_Frauen-Handballnationalmannschaft)[Niederl%C3%A4ndische_Frauen-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_Frauen-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Gruppe E in Mannheim:

Bosnien und Herzegowina



"Stuffed Paprika" (gefüllte Paprika, Bosnien und Herzegowina, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große rote Paprikaschoten
1 Tasse Reis
2 Tassen Wasser
1 Tasse braune Linsen
1 Zwiebel
2 Möhren
2 Selleriestangen
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
1 Teelöffel Kreuzkümmel
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

Außerdem:

600 Gramm Kartoffeln

Füllen Sie als erstes die Linsen in eine Schüssel, bedecken Sie sie mit kaltem Wasser und lassen Sie die Linsen ca. 24 Stunden einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie die Linsen durch ein feines Sieb und lassen sie gut abtropfen.

Dann füllen Sie den Reis in eine weitere Schüssel, bedecken Sie ihn mit frischem Wasser und rühren Sie so lange mit den Händen in der Schüssel, bis sich das Wasser verfärbt. Danach gießen Sie den Reis durch das feine Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang so lange, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb, lassen ihn gut abtropfen und geben den Reis mit 2 Tassen Wasser in einen kleinen Kochtopf. Nun bringen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze zum Kochen und kochen den Reis dann mit verschlossenem Deckel bei geringer Hitze gar (dabei müssen Sie ab und an mit einem Kochlöffel umrühren).

Zwischendurch schneiden Sie die Oberseite jeder Paprikaschote ab und entfernen Sie die Kerne und die weißen Scheidewände im Inneren. Dann füllen Sie die Linsen in einen weiteren Kochtopf, bedecken sie mit frischem Wasser und kochen die Linsen bei mittlerer Hitze gar. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Kartoffeln mit dem großen Küchenmesser halbieren, in einen Kochtopf geben, mit gesalzenem Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze gar kochen. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Gruppe E in Mannheim:

Bosnien und Herzegowina

**Fortsetzung:**

Außerdem schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben. Dann spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab, lassen ihn kurz abtropfen, entfernen den Blattansatz und schälen die Selleriestangen mit einem Sparschäler (um die faserigen Stellen zu entfernen). Danach schneiden Sie die Stangen mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig.

Danach geben Sie die Möhren und den Sellerie hinzu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie bei mittlerer Hitze an, bis das Gemüse weich ist. Jetzt schieben Sie den Inhalt der Pfanne mit dem Kochlöffel an den Rand, geben das Tomatenmark in die Mitte und braten es etwas an (damit das Wasser aus dem Tomatenmark verdunstet und sich ein besserer Geschmack entwickelt). Anschließend fügen Sie das Paprikapulver und den Kreuzkümmel hinzu und verrühren die Zutaten mit dem Kochlöffel. Dann geben Sie den gekochten Reis und die Linsen in die Pfanne und rühren alles gut um, bevor Sie den Inhalt der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, füllen jede Paprika mit der Reis- Linsen - Mischung und setzen sie in eine Auflaufform. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe über die gefüllten Paprikaschoten und backen die Schoten im vorgeheizten Backofen für ca. 40 Minuten, bis die Paprikaschoten weich sind und die Füllung durchgegart ist. Zum Schluss nehmen Sie die Paprikaschoten aus dem Ofen, verteilen sie mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel mit Kartoffeln als Beilage.

Unser Tipp:

Dieses vegane bosnische Gericht ist nicht nur leicht zuzubereiten, sondern auch sehr nahrhaft und lecker. Es ist perfekt für eine Familie oder ein kleines Abendessen.

Über Bosnien und Herzegowina:

Hauptstadt: Sarajevo

Einwohnerzahl: 3,27 Millionen (2021)

Amtssprache: Bosnisch, Serbisch, Kroatisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Bosnisch-herzegowinische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Hercegovačko-dalmatinska Liga

Aktueller Meister: HRK Izviđač

EM-Teilnahmen: 2

Bestes EM-Ergebnis: 3. Platz (2020, 2022)

Nationaltrainer: Irfan Smajlagić

Gruppe E in Mannheim:

Georgien



Georgische Auberginen-Walnuss-Röllchen (Badrijani Nigvzit) - Vegan

Menge: 4 Portionen

Für die Füllung:

- 120-150 Gramm Walnüsse, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- Ein wenig Salz
- Ein wenig frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Esslöffel Granatapfelsirup oder Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie

Für die Auberginen:

- 2 große Auberginen
- 2 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Für die Garnitur:

Einige Granatapfelkerne

Ein wenig frisch gehackte Petersilie

Die Auberginen unter kaltem Wasser abspülen, mit einem sauberen Geschirrtuch trockenreiben und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben leicht salzen und etwa 15 Minuten ruhen lassen, um Bitterstoffe zu entziehen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: Die gehackten Walnüsse, gepressten Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Granatapfelsirup (oder Balsamico-Essig) und gehackte Petersilie in einer Schüssel vermengen.

Die Auberginenscheiben gründlich abspülen und mit einem Geschirrtuch trockentupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Gruppe E in Mannheim: Georgien



Fortsetzung:

Jede Auberginenscheibe mit einem Teelöffel der Walnussfüllung bestreichen und zu einer Roulade aufrollen. Die Auberginen-Walnuss-Röllchen auf flachen Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen sowie frisch gehackter Petersilie garnieren.

Vor dem Servieren die Röllchen im Kühlschrank kalt stellen, damit sie gut durchziehen können.

Über Georgien:

Hauptstadt: Tiflis

Einwohnerzahl: 3,72 Millionen (2021)

Amtssprache: Georgisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Georgische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Super League

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

EM-Teilnahmen: 1

Bestes EM-Ergebnis: ---

Nationaltrainer: Manuel Montoya Fernández

Gruppe F in München: Dänemark



veganes Danish Open Sandwiches (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Scheiben Vollkornbrot
 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
 200 Gramm Räuchertofu, dünn geschnitten
 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
 1 Handvoll Radieschen, in Scheiben geschnitten
 4 Esslöffel vegane Mayonnaise oder Cashewcreme
 1 Esslöffel Zitronensaft

Außerdem:

etwas Salz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 ein paar frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie oder Dill) zum Garnieren

Vermischen Sie die vegane Mayonnaise oder die Cashewcreme in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer, um eine Dressingbasis für die Sandwiches herzustellen. Dann bestreichen Sie die Vollkornbrotscheiben mit der Dressingbasis. Danach legen sie auf jede Scheibe Brot einige Avocadoscheiben legen und salzen sie leicht.

Anschließend verteilen Sie den dünn geschnittenen Räuchertofu gleichmäßig auf den Avocadoscheiben und legen die Zwiebelringe und Radieschenscheiben auf den Räuchertofu.

Über Dänemark:

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

Bestes WM-Ergebnis: Olympiasieger 2016
 Nationaltrainer: Nikolaj Bredahl Jacobsen

Der Handball:

Name der ersten Liga: Håndboldligaen
 Rekordmeister: KIF Kolding (14 Titel)
 Aktueller Meister: GOG Meister (GOG)
 EM-Teilnahmen: 14
 Bestes Ergebnis: Europameister 2008, 2012
 Trainer: Nikolaj Bredahl Jacobsen

Alles über die Nationalmannschaft: https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

Alles über die Frauen Nationalmannschaft: https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische_Frauen-Handballnationalmannschaft
 (unbezahlte Werbung)

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

Gruppe F in München:

Portugal



Feijoada (Bohneneintopf aus Portugal, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm weiße Bohnen
1 Esslöffel Bohnenkraut
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
1 kleine Packung vegane Soja - Würstchen, in Scheiben geschnitten
1 kleine Packung veganer Speckwürfel
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel getrockneter Thymian
2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
1 Dose gehackte Tomaten
1 - 2 Esslöffel mittelscharfen Senf
etwas Salz
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Wasser oder Gemüsebrühe zum Köcheln

Außerdem:

etwas Brot als Beilage

Füllen Sie die weißen Bohnen in Schüssel, bedecken Sie sie mit kaltem Wasser und lassen Sie die Bohnen über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie die eingeweichten Bohnen durch ein feines Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Bohnen gut abtropfen.

Dann füllen Sie die weißen Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Kochtopf mit reichlich Wasser oder Gemüsebrühe und bringen die Zutaten bei großer Hitze zum Kochen.

Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach reduzieren Sie die Hitze des Kochtopf und lassen die Bohnen auf mittlerer Hitze köcheln, bis sie gar sind (das dauert ca. 30 - 40 Minuten).

Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch im heißen Fett an, bis beide Zutaten glasig sind.

Anschließend fügen Sie die Sojawürstchen und den veganen Speck hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie für ca. 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Gruppe F in München:

Portugal

**Fortsetzung:**

Dann geben Sie die angebratenen Soja - Würstchen und den Speck In den Kochtopf mit den Bohnen geben und rühren den Topfinhalt mit dem Kochlöffel um.

Danach fügen Sie die gehackten Tomaten aus der Dose, die Lorbeerblätter, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, Thymian und den Senf hinzu, bevor Sie das Ganze gut umrühren.

Anschließend lassen Sie den Eintopf ca. 20 - 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und schmecken ihn danach mit Salz und buntem Pfeffer an.

Nun lassen Sie den Bohneneintopf nochmal 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und gießen eventuell noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzu, wenn der Eintopf zu dick ist.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, entfernen die Lorbeerblätter mit einer Schaumkelle und verteilen den Eintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller.

Zum Schluss servieren Sie den Feijoada Ihren Gästen mit ein paar Scheiben Brot als Beilage.

Über Portugal:

Hauptstadt: Lissabon

Einwohnerzahl: 10,31 Millionen (2020)

Amtssprache: Portugiesisch,
regional: Mirandés

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:Name der ersten Liga: Campeonato Placard
Andebol 1

Rekordmeister: FC Porto (24 Titel)

Aktueller Meister: FC Porto

EM-Teilnahmen: 7

Bestes EM-Ergebnis: 6. (2020)

Nationaltrainer: Paulo Pereira

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

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

Gruppe F in München:

Tschechien



Knedlíky se špenátem (Knödel mit Spinat, Tschechien, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 frischer Spinat

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

250 Gramm Mehl, Type 550

eventuell etwas Paniermehl oder Pankomehl

1 Paket Backpulver

1 Teelöffel Salz

250 Milliliter Pflanzenmilch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder Reismilch)

2 Esslöffel Apfelessig (siehe Tipps)

1 Esslöffel gemahlener Leinsamen + 3 Esslöffel Wasser (als Ei-Ersatz)

1 Esslöffel Margarine oder veganer Butter

Zupfen Sie die Spinatblätter von den Stängeln, geben Sie sie in eine Schüssel mit frischem Wasser und spülen Sie den Spinat gründlich mit den Händen durch (dabei wechseln Sie das Wasser bitte 2 - 3 mal)

Dann gießen Sie den Spinat durch ein grobes Sieb, tupfen ihn trocken oder lassen ihn gut abtropfen und hacken den Spinat grob mit einem großen Küchenmesser.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel sowie den Knoblauch im heißen Fett glasig.

Anschließend geben Sie den Spinat hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Nun schmecken Sie den Inhalt der Pfanne mit Salz und Pfeffer ab und ziehen die Pfanne danach von der Kochstelle.

Dann sieben Sie für die Knödel das Mehl, etwas Backpulver und Salz in eine Schüssel (eventuell können Sie noch etwas Paniermehl oder Pankomehl hinzufügen).

Außerdem füllen Sie die Pflanzenmilch, den Apfelessig, die Leinsamen - Wasser - Mischung und die Margarine oder die vegane Butter in eine weitere Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Gruppe F in München:

Tschechien

**Fortsetzung:**

Danach rühren Sie die nasse Mischung mit dem Schneebesen in die Mehl - Mischung ein und verkneten alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig. Nebenbei bringen Sie einen Kochtopf mit Wasser zum Kochen. Anschließend formen Sie aus dem Teig mit feuchten Händen 8 - 10 Knödel und legen sie mit einer Schaumkelle in das kochende Wasser. Dann lassen Sie die Knödel bei mittlerer Hitze ca. 10 - 15 Minuten köcheln, bis die Knödel aufsteigen und an der Wasseroberfläche schwimmen. Danach nehmen Sie die Knödel mit der Schaumkelle aus dem Wasser und lagern sie in einer Auflaufform. Nebenbei erwärmen Sie den Spinat nochmal. Anschließend erhitzen Sie die Margarine oder die vegane Butter in einer kleinen Pfanne und braten sie bei mittlerer Hitze goldbraun. Dann füllen Sie den Spinat mit der Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller, geben die Knödel dazu und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können für diesen tschechischen Klassiker natürlich auch Kartoffeln statt Knödel verwenden.

Über Tschechien:

Hauptstadt: Prag

Einwohnerzahl: 110,5 Millionen (2021)

Amtssprache: Tschechisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Tschechische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Extraliga házené mužů

Aktueller Meister: Talent Plzeň

Rekordmeister: HC Baník Karviná (12)

EM-Teilnahmen: 11

Bestes EM-Ergebnis: 6. Platz (1996, 2018)

Nationaltrainer: Xavi Sabaté

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Tschechische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Gruppe F in München: Griechenland



Linsensuppe oder "Fakies" (Griechenland, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse grüne oder braune Linsen
1 Zwiebel
2 Möhren
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl
1 Dose Tomaten in Stücke (400 Gramm)
4 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe (vegane)
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
1 Esslöffel Oregano
1 Lorbeerblatt
etwas Salz
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1/2 Bund frische Petersilie zum Garnieren
eventuell 1 Schuss Essig

Füllen Sie als erstes die Linsen in ein grobes Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Linsen gut abtropfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebeln und die Möhren darin an, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend fügen Sie den gehackten Knoblauchzehen hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn bei mittlerer Hitze für weitere 1 - 2 Minuten.

Dann geben Sie die Linsen, die Dose Tomaten, den Tomatenmark, etwas Paprikapulver, Oregano, das Lorbeerblatt, etwas Salz und die Gemüsebrühe und/oder Wasser hinzu und verrühren alles nochmal.

Gruppe F in München: Griechenland



Fortsetzung:

Danach bringen Sie die Zutaten bei großer Hitze zum Kochen und reduzieren die Hitze anschließend wieder. Jetzt lassen Sie die Suppe für 25 - 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln oder bis die Linsen weich sind. Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung, bevor Sie die Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein hacken. Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, entfernt das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle und geben eventuell den Schuss Essig in die Suppe (für einen besseren Geschmack). Anschließend schmecken Sie die Linsensuppe mit Salz und buntem Pfeffer ab und verteilen sie mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller.

Zum Schluss streuen Sie die gehackte Petersilie auf die Suppe und servieren das Gericht Ihren Gästen als Hauptspeise.

Unser Tipp:

Dieses vegane Linsensuppe - Rezept ist eine großartige Möglichkeit, den Geschmack und die Produkte Griechenlands auf eine gesunde und köstliche Weise zu genießen.

Über Griechenland:

Hauptstadt: Athen
Einwohnerzahl: 10.320.227 (2022)
Amtssprache: Griechisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Griechische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: A1
letzter Meister: Olympiakos Piräus
EM-Teilnahmen: 1
Bestes EM-Ergebnis: ---
Nationaltrainer: leider nicht bekannt

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Griechische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Eine Anregung an Abgeordnete...

... [Tierschutzpartei\(.de\)](https://www.tierschutzpartei.de) Flyer für die Europawahl 2024:



Die Tierschutzpartei ist eine effektive Stimme! Viele Menschen fragen sich, ob eine Stimme für die Tierschutzpartei wirkungsvoll ist. Falls Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt haben, finden Sie hier einige Argumente.

Ein Kreuz für die PARTEI MEINSCH, UMWELT, TIERSCHUTZ - TIERSCHUTZPARTEI ist definitiv sinnvoll, denn:

- Bei der Europawahl gibt es keine Prozenzhürde, und unsere Chancen, mit zwei oder drei Kandidatinnen ins Parlament einzuziehen, stehen gut.
- Ihre Stimme zeigt der Politik, dass Ihnen Tierschutz wichtig ist und dass sie sich dieser Themen annehmen sollte.
- Sie tragen mit Ihrer Stimme dazu bei, dass wir bekannter werden und künftig einen sichtbareren Wahlkampf für unsere Ziele durch mehr staatliche Mittel führen können.
- Sie üben Ihr wichtigstes demokratisches Recht aus und nehmen Stellung gegen das "Weiter so"!
- In Zeiten egoistischer Lobby-Politik setzen Sie ein Zeichen für Empathie und Verantwortung.

Unser Team für Europa:**Sebastian Everding**

(Nachhaltigkeitsunternehmer, 40 Jahre, Nordrhein-Westfalen)

Sebastian tritt ein für eine friedliche Konfliktlösung, ein Europa ohne Jagd und Tierquälerei sowie mehr Biodiversität.

Aida Spiegeler Castaneda

(Juristin, 29 Jahre, Berlin)

Aida bringt mit Herz und Verstand mehr Bewegung und Bürgernähe in die europäische Politik.

Robert Gabel

(Politikwissenschaftler, 43 Jahre, Mecklenburg-Vorpommern)

Robert will die dringend notwendige Agrarwende für Tierschutz, Gesundheit und effektive Klimamaßnahmen vorantreiben.

Miriam Broux

(Betriebsberaterin, 34 Jahre, Baden-Württemberg)

Paula Lopez Vicente

(Studentin, 26 Jahre, Hessen)

Barbara Schwarz

(Übersetzerin, 62 Jahre, Rheinland-Pfalz)

Claus Dethlefs

(Rentner, 71 Jahre, Schleswig-Holstein)

Dr. Susanne Wittmann

(Ärztin, 58 Jahre, Bayern)

Mehr Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite unter:

<https://www.tierschutzpartei.de/Europawahl>

Eine Anregung an Abgeordnete...

... [Tierschutzpartei\(.de\)](https://www.tierschutzpartei.de) Flyer für die Europawahl 2024:



MENSCH:

Für eine vielfältige und humane Gesellschaft: Gleichberechtigung und Diversität fördern! Wir setzen uns für eine Gesellschaft ein, in der Gleichberechtigung und Diversität fest verankert sind. Respekt und Toleranz müssen Grundwerte sein, unabhängig von Geschlecht, Identität, Herkunft, Religion, körperlichen Merkmalen und wirtschaftlichen Verhältnissen. Wir kämpfen für eine Welt ohne Vorurteile, in der jeder Mensch sein volles Potenzial in Beruf, Bildung und im täglichen Miteinander frei entfalten kann. Hierbei sollen Respekt und Toleranz für alle Lebewesen und künftige Generationen gelebt werden.

Gegen Vereinsamung und Spaltung: Inklusion und sozialen Zusammenhalt durchsetzen! In dem Europa, das uns vorschwebt, steht niemand mehr am Rand. Dafür braucht es nicht nur einheitliche Antidiskriminierungsgesetze, sondern auch niederschwellige, kostenlose und öffentliche Angebote für gesellschaftliche Teilhabe. Jeder hat das Recht, am gesellschaftlichen Leben zu partizipieren und dessen Bedingungen mitzugestalten. Um dieses Ziel zu erreichen, muss ein entsprechender gesetzlicher Rahmen geschaffen werden. Dafür setzen wir uns ein!

Für Humanität und Solidarität: Aktive Seenotrettungen, Wahrung des Asylrechts und Verantwortungsübernahme! Wir setzen uns für eine bedingungslose Seenotrettung ein und möchten legale und sichere Wege der Flucht schaffen. Weniger Gelder der Rüstungsindustrie bereitstellen und dafür mehr Wert auf Menschlichkeit legen! Es ist unabdingbar, eine europaweite, gemeinsame Seenotrettung zu etablieren, die das Prinzip der Seenotrettung konsequent umsetzt und keine Pushbacks mehr zulässt. Wir möchten Verantwortung übernehmen und gemeinsam die Ursachen von Flucht überwinden.

Nicht allein dem Markt vertrauen: Ein Wirtschaftssystem ohne Wachstumswahn! Unser Wirtschaftssystem ist auf permanentes Wachstum ausgelegt, doch der Planet verfügt über begrenzte Ressourcen. Die Schere zwischen Arm und Reich geht zudem immer weiter auseinander. Wir stehen für ein nachhaltiges, gerechtes Wirtschaftssystem, das der Ausbeutung von Menschen, Tieren und Natur ein Ende setzt. Die Strategie eines sogenannten grünen Wachstums reicht bei weitem nicht aus. Notwendig ist eine Wirtschaft, die individuelle Lebenszufriedenheit als Maßstab politischer Entscheidungen setzt, anstatt stetig neue Konsumbedürfnisse zu kreieren.

Europa zur Friedensmacht machen: Pazifismus-Klausel in EU-Vertrag aufnehmen! Wir fordern, dass Europa keine globale Militärmacht wird, sondern eine globale Friedensmacht. Die Europäische Union muss sich zu friedlichen Konfliktlösungen verpflichten, darf militärische Operationen nur im Rahmen von UN-Missionen gestatten und soll weltweit eine vermittelnde Rolle einnehmen. Wir lehnen es ab, Profit aus dem Leid anderer Völker zu ziehen. Daher sind Waffenexporte in Gebiete außerhalb der Union prinzipiell zu verbieten und es ist eine äußerst restriktive europäische Rüstungsexportverordnung zu implementieren.

Mehr Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite unter:

<https://www.tierschutzpartei.de/Europawahl>

Eine Anregung an Abgeordnete...

... [Tierschutzpartei\(.de\)](https://www.tierschutzpartei.de) Flyer für die Europawahl 2024:



UMWELT

Für echten Klimaschutz: Ökologisch-pflanzenbasierte Agrarwende jetzt einleiten! Landnutzung und Agrarindustrie sind für 30 % der europäischen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Ein erheblicher Teil der Emissionen stammt aus der Tierhaltung, die unfassbare Mengen an klimaschädlichem Methan und CO² freisetzt. Aber das ist nicht alles: Entwaldung, Brandrodung von Wäldern und Trockenlegung von Mooren für Weidezwecke und Tierfutterbau sowie der unnötige Transport von Tieren, Futter und Dünger bringen den Planeten an seine Grenzen. Nur wenn wir eine echte Agrarwende einleiten und die agrarindustrielle Tierhaltung beenden, können wir die Klimakrise bewältigen und ein grünes Europa schaffen. Die Klimaziele erreichen wir nur, wenn wir den falschen Umgang mit den Tieren endlich beenden und umgehend eine echte Agrarwende einleiten!

Plastikzeitalter und Vermüllung beenden: Wiederverwendbare und biologisch abbaubare Produkte etablieren! Überfüllte Deponien, Müllexporte, Gewässer und Felder voller Mikroplastik, leidende Tiere. Es braucht eine radikale Wende! 30 Millionen Tonnen jährlicher Kunststoffabfall in Europa sind 30 Millionen zu viel! Die europäische Verpackungsverordnung muss zügig umgesetzt werden, was allerdings nur ein erster Schritt ist. Weitaus weniger Abfall, deutlich höhere Mehrwegquoten und mehr Recycling sind unabdingbar.

Biodiversität erhalten: Für Entseigelungs- und Renaturierungsprogramme! Von den geschätzten 10 bis 100 Millionen Tier- und Pflanzenarten weltweit ist eine Million vom Aussterben bedroht. Dieser Artenrückgang hat dramatische und teils unabsehbare Folgen für uns alle - auch für die Menschen. Ursächlich ist, neben Monokulturen, Jagd und Fischfang, Klimawandel und Umweltverschmutzung, vor allem der Rückgang von natürlichen Lebensräumen. Deshalb fordern wir, den Flächenverbrauch zu überwachen und zu beschränken, Flächen zu entsiegeln und zu renaturieren. Die EU-Biodiversität, die 30 % des Unionsgebiets unter Naturschutz stellen will, 10 % sogar unter strikten Schutz, muss konsequent umgesetzt werden. Die Natur reguliert sich von selbst und braucht keine Eingriffe des Menschen.

Kohle, Gas und Atom sind nicht nachhaltig: Europas Energie kommt aus Wind, Wasser und Strom! Unsere Industrien sind abhängig von fossilen Energieträgern. Kohle, Gas, Öl und auch Atom stammen meist aus undemokratischen Ländern und zerstören zugleich die Lebensgrundlage auf unserem Planeten. Atomkraft ist auf lange Sicht zudem enorm teuer, während erneuerbare Energiequellen die günstigeren sind. Sie machen uns unabhängig von Importen und sind außerdem unerschöpflich! Wir setzen uns für den Ausbau von Erzeugungs-, Netz- und Speicherkapazitäten und eine erfolgreiche Energiewende ein. Lasst uns die europäische Energieproduktion zukunftsfähig machen!

Giftige Pestizide verbieten: Alternativen zu chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln fördern! Der Einsatz von Pestiziden hat erhebliche negative Auswirkungen auf die Umwelt und Artenvielfalt. Unbestritten ist, dass viele der etwa 300 verwendeten Pflanzenschutzmittel auch für den Menschen giftig sind. Wir setzen uns vehement für einen dauerhaften Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel ein und fordern die überfällige Entwicklung von biologischen Alternativen. Zudem kämpfen wir gegen den Export von in der EU verbotenen Pestiziden. Wir dürfen die Gesundheit nicht länger leichtfertig aufs Spiel setzen.

Eine Anregung an Abgeordnete...

... [Tierschutzpartei\(.de\)](https://www.tierschutzpartei.de) Flyer für die Europawahl 2024:



TIERSCHUTZ

Aus Respekt vor dem Leben: Jetzt aus Massentierhaltung und industrieller Tierqual aussteigen! Täglich (!) werden zwei Millionen sogenannter "Nutz"tiere allein in Deutschland getötet. Ihr kurzes, qualvolles Leben auf engstem Raum ist geprägt von Schmerzen, Stress, Amputation von Körperteilen und der Schlachtung in jungem Lebensalter, beides häufig ohne Betäubung! Dieses unsägliche Leiden muss ein Ende haben! Wir fordern den Ausstieg aus der mit Steuergeldern finanzierten Tierindustrie unverzüglich einzuleiten!

Tiere brauchen eine Lobby: Ein EU-Kommissariat für Tierrechte schaffen! Von vielen Entscheidungen der Europäischen Union sind Tiere direkt betroffen. Dennoch laufen ihre Interessen allzu oft unter dem Radar der Entscheidungsträger. Eine Kommissarin für Tierrechte soll erstmalig eine machtvollere Stimme für die bislang rechtlosen Milliarden Tiere sein. Mit Expertise und Empathie müssen Tierrechte endlich in politische Entscheidungen gerückt werden!

Tiere gehören nicht in den Lastwagen: Qualvolle Tiertransporte beenden! Tiertransporte per Schiff und LKW unter qualvollen Bedingungen, die in der Regel von den zuständigen Veterinärämtern geduldet werden, sind ein besonders grausamer Auswuchs der Fleischindustrie. Als Sofortmaßnahme müssen Transporte in Drittstaaten verboten und die maximale Transportdauer auf insgesamt acht Stunden festgeschrieben werden. Unser Ziel ist jedoch ein striktes, auch innerhalb Europas geltendes Transportverbot.

Mord ist kein Vergnügen: Jegliche Jagd-Aktivitäten (inklusive Hobby- und Trophäenjagd) europaweit verbieten! Das Erschießen von Wildtieren betreiben einige Menschen zum Vergnügen, als Beruf oder als Sport. Gerechtfertigt wird dieses Vorgehen damit, dass Tierpopulationen reguliert und Wälder vor Wildverbiss geschützt werden müssen. Aus ökologischer Sicht ist dies nicht plausibel und darf daher nicht länger toleriert werden. Leider gibt es zudem in einigen Mitgliedsstaaten immer noch Ausnahmeregelungen für die Einfuhr von Jagdtrophäen aus Drittstaaten. Wir fordern eine konsequentere EU-Artenschutzverordnung mit Importverboten und einem Werbeverbot für Jagdreisen.

Sinnvollere Alternativen nutzen: Tierversuche verbieten und REACH-Verordnung ändern! Millionen Tiere werden jedes Jahr in der EU für Tierversuche "verbraucht", obwohl nur moderne, tierfreie Tests relevante Ergebnisse liefern können. Wir fordern die sofortige Einstellung der Subventionierung aller Tierversuche und die Reform der europäischen Chemikalienverordnung REACH, sodass EU-weit ausschließlich tierversuchsfreie Prüfverfahren eingesetzt werden.

Pelze sind Tierquälerei: Für ein pelzfreies Europa! Tiere in "Pelztier"farmen leben in winzigen Käfigen, leiden unter infizierten Wunden und werden brutal getötet. Oftmals wird ihnen das Fell bei lebendigem Leib abgezogen. Wir wollen sowohl die "Pelztier"haltung als auch das Inverkehrbringen von Pelz europaweit verbieten.

Mehr Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite unter:

<https://www.tierschutzpartei.de/Europawahl>

Index:

- Kartoffel Lauch Gratin (Frankreich, vegan), Seite: 04 - 05
 Linseneintopf mit Backpflaumen (Deutschland, vegan), Seite: 06 - 07
 Tavce Gravce (übersetzt etwa Bohnen im Pott), Seite: 08 - 09
 Veganes Käsefondue (Schweiz, vegan), Seite: 10 - 11
 Pisto (Spanien, vegan), Seite: 12 - 13
- Kaiserschmarrn (Österreich, vegan), Seite: 14 - 15
 Čobanac (Kroatien, vegan), Seite: 16 - 17
 Mamaliga cu legume (Rumänien, vegan), Seite: 18 - 19
 "Kjötsúpa" (Island, vegan), Seite: 20 - 21
 Lecsó (Ungarn, vegan), Seite: 22 - 23
- Ajvar (Serbien, vegan), Seite: 24
 Djuvec - Reis (Montenegro, vegan), Seite: 25 - 26
 Grønnsaksuppe (Gemüsesuppe, Norwegen, vegan), Seite: 27 - 28
 Jota (Slowenien, vegan), Seite: 29 - 30
 "Kartoffelpuffer mit veganem Schmand (Polen, vegan), Seite: 31 - 32
- Färöer - Inseln- Haferkekse (vegan), 33 - 34
 Köttbullar (Schweden, vegan), Seite: 35 - 36
 Bitterballen (Niederlande, MIT BILD, vegan), Seite: 37 - 38
 "Stuffed Paprika" (gefüllte Paprika, Bosnien und Herzegowina, vegan), Seite: 39 - 40
 Georgische AuberginenWalnussRöllchen (Badrijani Nigvzit, vegan), Seite: 41 - 42
- veganes Danish Open Sandwiches (vegan), Seite: 43
 Feijoada (Bohneneintopf aus Portugal, vegan), Seite: 44 - 45
 Knedlíky se špenátem (Knödel mit Spinat, Tschechien, vegan), Seite: 46 - 47
 Linsensuppe oder "Fakies" (Griechenland, vegan), Seite: 48 - 49

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

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

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

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

Chia Samen Rezepte

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



www.koeche-nord.de

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

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