



Imprint:

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

This document is lizensiert under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Downloadlink: <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=965>

Vorwort:

Sehr geehrte User von [Köche-Nord.de](https://www.Koche-Nord.de)!

Zu diesem Osterfest (2023) präsentieren wir Ihnen ein kostenloses Kochbuch für unsere Kardinäle (ich bin halt katholischer Christ). Dafür habe ich mit die Liste der deutschen Kardinäle rausgesucht, recherchiert, aus welchen Städten unsere Exzellenzen kommen und beliebte Gerichte aus der Region aus meinem Forum rausgesucht. Ich hoffe, Sie und unsere geistigen Leader haben Freude an diesen Kochrezepten und kochen sie eventuell mal nach.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Koche-Nord.de>

Inhalt:

Walter Brandmüller, Ansbach (Bayern), Seite: 05 - 06

Paul Josef Cordes, Kirchhundem (Nordrhein-Westfalen), Seite: 07 - 08

Walter Kasper, Heidenheim an der Brenz (Baden-Württemberg), Seite: 09 - 11

Reinhard Marx, Geseke (Nordrhein-Westfalen), Seite: 12 - 13

Gerhard Ludwig Müller, Mainz (Rheinland-Pfalz), Seite: 14 - 15

Karl-Josef Rauber, Nürnberg (Bayern), Seite: 16 - 17

Friedrich Wetter, Landau in der Pfalz (Rheinland-Pfalz), Seite: 18 - 19

Rainer Maria Woelki, Köln Mülheim (Nordrhein-Westfalen), Seite: 20 -21

Rezepte:

Ansbacher Bocksbeutel-Suppe (vegan), Seite: 05 - 06

Kirchhundemer Kartoffel-Lauch-Auflauf (vegan), Seite: 07 - 08

Spätzle und Saitenwürstle (vegan), Seite: 09 - 11

Himmel un Ääd (vegan), Seite: 12 - 13

Handkäs mit Musik (vegan), Seite: 14 - 15

Nürnberger "Schäufele" mit Knödeln und Sauerkraut (vegan), Seite: 16 - 17

Kartoffelpuffer mit Apfelmus (vegan), Seite: 18 - 19

Halver Hahn (vegan), Seite: 20 - 21

Für Walter Brandmüller, Ansbach (Bayern)

Ansbacher Bocksbeutel-Suppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln

2 Möhren

2 Selleriestangen

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Mehl

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

1 Flasche trockener Rotwein (oder roten Traubensaft)

1 Lorbeerblatt

1 Teelöffel Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 Baguette oder Weißbrot zum Servieren

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Fortsetzung:

Ansbacher Bocksbeutel-Suppe (vegan)

Dann schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen und spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Danach trennen Sie die Selleriestiele, befreien sie von den grünen Blättern, spülen den Sellerie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schälen die Selleriestangen mit einem Sparschäler, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Stücke schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig, bevor Sie die Möhren und den Sellerie dazugeben, die Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und weich braten.

Nun bestreuen Sie den Topfinhalt mit dem Mehl und braten es noch etwa 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze an, während Sie die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel verrühren. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe langsam unter ständigem Rühren ein und rühren dabei, bis eine glatte Suppe entstanden ist.

Danach fügen Sie den Rotwein (oder roten Traubensaft, wenn Kinder mitessen), das Lorbeerblatt, etwas Thymian, Salz und Pfeffer hinzu und lassen die Zutaten einmal bei großer Hitze aufkochen. Anschließend legen Sie einen Deckel auf den Kochtopf, reduzieren die Hitze und lassen die Suppe etwa 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Aromen gut vermischt sind und die Suppe leicht eingedickt ist.

Nach der Kochzeit entfernen Sie das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen.

Unsere Tipps:

Wir servieren diese Suppe immer mit einem Stück Baguette oder Weißbrot. Anstelle des Fleischbrühwürfels in der Gemüsebrühe können Sie auch einen Gemüsebrühwürfel oder selbstgemachte Gemüsebrühe verwenden, um das Rezept vollständig vegan zu machen.

Für Paul Josef Cordes, Kirchhundem (Nordrhein-Westfalen)

Kirchhundemer Kartoffel-Lauch-Auflauf (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehligkochend)

2 große Lauchstangen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

400 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

1 Esslöffel Maismehl oder Stärke

1/2 Tasse (vegane) Sahne oder Milchalternative

1/2 Tasse (veganer) geriebener Käse oder Hefeflocken (für den käseartigen Geschmack)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn kurz in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in dünne Ringe.

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

Fortsetzung:

Kirchhundemer Kartoffel-Lauch-Auflauf (vegan)

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig. Nebenbei fügen Sie das Paprikapulver hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten das Paprikapulver kurz mit.

Nun fügen Sie die Kartoffelscheiben und die Lauchringe hinzu, verrühren die Zutaten nochmal und braten sie etwa 5 Minuten mit, bis alles weich ist. Dann würzen Sie den Topfinhalt mit Salz und Pfeffer.

Danach gießen Sie die Gemüsebrühe in den Kochtopf und fügen das Maismehl oder die Stärke hinzu, bevor Sie die Zutaten nochmal gut mit dem Kochlöffel umrühren. Anschließend lassen Sie das Ganze bei mittlerer Hitze etwa 10 - 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind und die Sauce eingedickt ist.

Danach rühren Sie die Sahne oder die Milchalternative unter und schmecken das Ganze noch einmal mit den Gewürzen ab.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Kartoffel-Lauch-Mischung mit einer Schöpfkelle in eine Auflaufform und bestreuen den Auflauf mit dem veganen Käse oder den Hefeflocken.

Danach backen Sie den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) ca. 20 - 25 Minuten, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Zum Schluss verteilen Sie den Auflauf mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Für Walter Kasper, Heidenheim an der Brenz (Baden-Württemberg)

Linseneintopf mit Spätzle und Würstle (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Spätzle (am besten frische, vegan)

4 vegane Würstchen (zum Beispiel von Rossmann)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel

2 Möhren

2 Stangen Sellerie

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Tomatenmark

1,5 Liter Gemüsebrühe (vegane)

2 Lorbeerblätter

1 Teelöffel Majoran

1 Teelöffel Thymian

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

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

Fortsetzung:

Linseneintopf mit Spätzle und Würstle (vegan)

Dann schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen, 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 trennen Sie die Selleriestangen, befreien sie von den grünen Blättern und spülen die Selleriestangen mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem Sparschäler schälen und mit dem großen Küchenmesser in Stücke schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin glasig. Danach geben Sie die Möhren und den Sellerie mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie bei mittlerer Hitze etwas an.

Nun schieben Sie die Zutaten im Kochtopf mit dem Kochlöffel an den Topfrand, geben das Tomatenmark hinzu und braten es etwas an, bevor Sie die Zutaten wieder mit dem Kochlöffel vermischen.

Anschließend füllen Sie den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf, geben die Lorbeerblätter, etwas Majoran und Thymian hinzu und bringen das Ganze bei großer Hitze zum Kochen.

Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen die Zutaten auf mittlere Hitze für ca. 30 Minuten köcheln, damit die Aromen gut durchziehen können. Danach schmecken Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Nebenbei kochen Sie bitte die Spätzle in einem weiteren Kochtopf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung. Danach gießen Sie die Spätzle durch ein grobes Sieb, spülen sie mit warmen Wasser ab (damit die Spätzle nicht weiter garen) und lassen die Spätzle gut abtropfen.

Fortsetzung:

Linseneintopf mit Spätzle und Würstle (vegan)

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die veganen Würstchen darin an oder bereiten sie nach Packungsanweisung zu.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und füllen Sie den Linseneintopf mit einer Schöpfkelle in Schalen oder tiefe Teller, bevor Sie den Linseneintopf Ihren Gästen mit Spätzle und veganen Würstchen servieren.

Für Reinhard Marx, Geseke (Nordrhein-Westfalen)

Himmel un Ääd (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Kartoffeln (mehlig kochend)

2 Äpfel (Boskop)

2 Zwiebeln

1 Teelöffel Rosmarin

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 - 2 Esslöffel Ahornsirup

Optional: vegane Würstchen oder Tofu-Schnitzel zum Servieren

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

Dann schälen Sie die Äpfel, vierteln sie mit dem großen Küchenmesser, befreien die Äpfel von dem Kerngehäuse und schneiden sie in Stücke.

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

Fortsetzung:

Himmel un Ääd (vegan)

Anschließend fühlen Sie die Kartoffeln in einen Kochtopf und bringen sie mit gesalzenem Wasser zum Kochen, bevor Sie die Kartoffeln ca. 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen. Danach gießen Sie die Kartoffeln durch ein grobes Sieb, schrecken sie mit warmem Wasser ab und stellen die Kartoffeln erstmal beiseite.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die gehackten Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig.

Anschließend fügen Sie die Äpfel hinzu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie für 5 - 7 Minuten bei mittlerer Hitze, bis die Zutaten weich sind. Dann würzen Sie den Inhalt der Pfanne mit Rosmarin, Salz und Pfeffer und vermischen das Ganze nochmal gut.

Jetzt geben Sie die gekochten Kartoffeln in die Pfanne und vermischen die Zutaten erneut gut mit dem Kochlöffel.

Bei Bedarf können Sie noch etwas Ahornsirup hinzufügen und das Gericht nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Nach eigenem Wunsch können Sie danach noch 2 Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die vegane Würstchen oder Tofu-Schnitzel zum Gericht darin anbraten.

Zum Schluss verteilen Sie das vegane Himmel un Ääd und die Würstchen beziehungsweise Tofu-Schnitzel mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte Tellern und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Für Gerhard Ludwig Müller, Mainz (Rheinland-Pfalz)

Handkäs mit Musik (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Packungen veganen Handkäse (z.B. aus Soja oder Mandeln)

1/2 Tasse Zwiebeln

2 Esslöffel Apfelessig

2 Esslöffel Olivenöl

1/2 Teelöffel Senf (mittelscharf)

1/2 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1/4 Teelöffel Kümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Schwarzbrot zum Servieren

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab, halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie eine Hälfte in feine Würfel. Danach nehmen Sie den veganen Handkäse aus der Verpackung und schneiden ihn ebenfalls in kleine Würfel.

Fortsetzung;

Handkäs mit Musik (vegan)

Anschließend geben Sie die gehackten Zwiebeln, den Apfelessig, 2 Esslöffel Olivenöl, etwas Senf, Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut. Dann geben Sie die Handkäsewürfel in die Marinade und vermischen die Zutaten nochmal gut.

Danach decken Sie die Schüssel mit der Frischhaltefolie ab und lassen das Gemisch im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden, oder am besten über Nacht, marinieren.

Zum Schluss verteilen Sie den Handkäse mit der Marinade auf Schwarzbrotten, geben die Brote auf flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Für Karl-Josef Rauber, Nürnberg (Bayern)

Nürnberger "Schäufele" mit Knödeln und Sauerkraut (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Seitan (zum Beispiel aus Weizeneiweiß oder Gluten)

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Senf (mittelscharf)

1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Teelöffel Kümmel

1 Teelöffel Thymian

1/2 Teelöffel Pfeffer (frisch aus der Mühle)

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Tasse Gemüsebrühe (vegane)

1 Kilogramm Knödelteig (zum Beispiel aus Weizenmehl oder Kartoffeln)

1 Kilogramm Sauerkraut

2 Esslöffel Rapsöl

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

Fortsetzung:

Nürnberger "Schäufele" mit Knödeln und Sauerkraut (vegan)

Dann geben Sie den Seitan in eine große Schüssel und vermischen ihn mit den gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Sojasauce, Senf und den Gewürzen. Danach kneten Sie die Zutaten gut mit den Händen durch, legen den Seitan in eine Auflaufform und gießen die Gemüsebrühe darüber.

Anschließend backen Sie das Schäufele im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) für etwa 90 Minuten, bis es schön knusprig und braun ist.

Währenddessen bereiten Sie bitte den Knödelteig zu und formen ihn mit einer Schöpfkelle (um eine gleiche Größe zu bekommen) und den Händen zu Knödeln. Dann füllen Sie die Knödel in einen großen Kochtopf und kochen sie in kochendem Salzwasser für etwa

15 - 20 Minuten.

Außerdem erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem weiteren Kochtopf und kochen das Sauerkraut darin. Anschließend würzen Sie das Sauerkraut mit Salz und Pfeffer.

Nun nehmen Sie das Schäufele aus dem Ofen und schneiden es mit dem großen Küchenmesser in Scheiben. Danach verteilen Sie das Schäufele auf vorgewärmte Teller und servieren sie mit den Knödeln und dem Sauerkraut Ihren Gästen.

Für Friedrich Wetter, Landau in der Pfalz (Rheinland-Pfalz)

Kartoffelpuffer mit Apfelmus (vegan)

Menge: 4 Portionen

6 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)

1 Zwiebel

1/4 Tasse Mehl

1/4 Teelöffel Backpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 - 3 Esslöffel Rapsöl

4 Äpfel (Boskop)

1/4 Tasse Wasser

1/4 Tasse Zucker

1 Teelöffel Zimt

Schälen Sie als erstes die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben Sie die Kartoffeln auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach drücken Sie die Flüssigkeit mit den Händen aus den Kartoffeln heraus und gießen sie kurz ab.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Fortsetzung:

Kartoffelpuffer mit Apfelmus (vegan)

Nun geben Sie die gehackte Zwiebel mit in die Schüssel und vermischen die Zutaten gut. Dann fügen Sie das Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer hinzu und rühren alles gut zusammen.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne, formen nebenbei aus der Kartoffelmasse kleine Puffer und braten sie in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun und knusprig. Anschließend stapeln Sie die Puffer auf einem Teller und halten sie im Backofen bei 80 Grad Celsius im Backofen warm.

Jetzt schälen Sie die Äpfel, entfernen sie und entfernen das Kerngehäuse, bevor Sie die Äpfel mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Anschließend geben Sie die Apfelstücke, Wasser, Zucker und Zimt in einen Kochtopf und kochen sie bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel, bis die Äpfel weich und das Wasser verdampft ist.

Zum Schluss verteilen Sie die Kartoffelpuffer auf vorgewärmte flache Teller und servieren sie Ihren Gästen mit dem warmen Apfelmus.

Halver Hahn (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Roggenbrötchen

4 pflanzliche Schnitzel

4 Scheiben veganer Käse (zum Beispiel Cheddar oder Gouda)

4 Esslöffel Senf (mittelscharf)

1 Zwiebel

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die pflanzlichen Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig, bevor Sie sie mit Salz und Pfeffer würzen.

Danach legen Sie auf jedes Schnitzel eine Scheibe veganen Käse und lassen ihn kurz schmelzen.

Fortsetzung:

Halver Hahn

Anschließend schneiden Sie die Roggenbrötchen mit einem Brotmesser auf und bestreichen beide Hälften mit Senf.

Nun legen Sie ein Schnitzel mit Käse auf die untere Hälfte jedes Brötchen und garnieren es mit den Zwiebelringen.

Zum Schluss setzen Sie die obere Hälfte des Brötchens auf servieren den Halver Hahn Ihren Gästen.

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de



Auf [Köche-Nord.de](http://www.koche-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--koche-nord-97a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

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

Downloadlink: <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=965>