

Bildfrei!

Kannste lesen? Kannste kochen!

...aber nicht Tanzen!
... darauf habt Ihr nicht gewartet, oder?

Janinas & Walters kleines Kochheftchen
für Männer & andere Laien so ab 12 Jahren?

Aber es herrscht Gleichberechtigung – also ist
dieses Heftchen auch für Frauen & d. geeignet!

für Singles, Paare, Studenten...

Eine Sammlung einfachster bis exklusiver Rezepte
von einigen netten Leuten zur Verfügung gestellt.

Auch für tolerante Vegetarier geeignet.

Schutzgebühr 3,- €

Vorwort

Wir können für KEIN Rezept eine Garantie übernehmen!

EHE – erare humanum est – Irren ist menschlich

Hallo,
vor Euch befindet sich das erste kleine Kochheftchen von Janina & Walter Schmidt mit überwiegend Anfänger-Rezepten, aber nicht nur – ausgelegt von Laien für Laien mit möglichst wenig Chili – also für Personen, die Geschmack haben wollen und nicht nur Schärfe...

Hier bekommt Ihr etwas Grundlagen über Kartoffeln, Gemüse, Salate und richtige Rezepte.

Janina meint, dass wir keine Werkzeuge angeben müssten...

Messer, Sparschäler, Gemüsehobel, Töpfe und so sind hoffentlich vorhanden?

Mengenangaben? Macht man doch beim Kochen überwiegend nach Gefühl; wenn es das dritte Mal schief gegangen ist wird es schon mal klappen. Manchmal steht aber auch etwas dabei.

Zutaten sollte Ihr möglichst beim Erzeuger kaufen, auch auf Wochenmärkten muss man aufpassen... Kauft nur regionales Obst und Gemüse in der Erntesaison!

Dosengemüse schmeckt meist gar nicht oder völlig anders als frisch. Wenn es frisch nicht geht, kauft tiefgefrorenes.

**Bitte zuerst kochen wie angegeben
– erst beim 2. oder 3. Mal variieren!**

Wir haben festgestellt, dass andere Kochbücher teilweise die Rezepte so auf den Seiten anordnen, dass man während des Kochens umblättern muss – das versuchen wir zu vermeiden, indem wir längere Rezepte auf einer Doppelseite aufführen. Ist zwar kurzfristig nicht so umweltfreundlich wegen mehr Seiten, aber auf Dauer schon – das Heftchen hält länger und bekommt weniger Flecken.

Fehlerteufel...

...schlagen immer wieder mal zu! Bitte schickt uns die Fehlerstellen mit Korrektur zu.

... auch Eure geänderten Rezepte dieser Ausgabe und andere, neue Rezepte solltet Ihr uns zusenden, vielleicht fertigen wir ein zweites Heftchen an.

... Ist Euch die Schrift groß genug?

Angefangen zu CORONA-Zeiten im Sommer 2020 anstelle von Tanzaktivitäten von www.discofox.de bzw. www.tanz38.de und vielen anderen Internet-Adressen. Das Heftchen ist auch ein Ausfluss unseres Freizeitclubs, da wir aktuell keine größere Küche zur Verfügung haben und nicht gemeinsam kochen können.

Ja, anfangen ist immer leicht gesagt, aber dann dauert es immer länger als gedacht – aber jetzt ist das Heftchen nach so drei Monaten fertig! Also eine Schreibzeit von etwa einer Seite in drei Tagen.

Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln – was´n das?	4
Pellkartoffeln	4
Pellkartoffel mit Quark	5
Salzkartoffeln	5
Kartoffelschaum	5
Kartoffelbrei / Kartoffelstampf	6
Bratkartoffeln	7
Kartoffelsalat	8
Mayonaise	9
Nudeln	10
Bolognese	10
Tomatensoße mit Hack	11
Nudelsalat	12
Tortellinisalat	13
Schweinefleisch süß-sauer	14
Gurkensalat	16
Möhrensuppe	17
Cacik, Zaziki	18
Rinderrollbraten	19
Rinderrouladen	20
Gulasch	21
Bohnensuppe mit weißen Bohnen	21
Gemüse	22
grüne Bohnen	22
Möhren	22
Rosenkohl	23
Steckrübe	23
Weißkohl	24
Blumenkohl	24
Möhrensauce	24
Brösel für Blumenkohl oder Rosenkohl	25
Heringsalat	25
Linsen – was´n das?	26
Linsengericht mit Apfel	26
Gemüsebrühe	28
„Sauer“kraut	28
vegetarische Brotaufstriche	29
mit Frischkäse	29
Gemüsemix	29
Bezugsadressen	30
Ausblick	31

Kannste lesen? Kannste kochen

... ist ein Projekt zu CORONA-Zeiten 2020
von Janina & Walter Schmidt.

... Es enthält Grundlagen über Kartoffeln und deren Zubereitung

... Einfache Rezepte mit wenig Zutaten

... aber auch aufwendigere Rezepte für Personen mit Kocherfahrung

... meist im Mittelalter-Style (ohne Mengenangaben)

Sponsored by

- **www.discofox.de**
- **Tanzschule Dance&Fun! Walter Schmidt**
0176 251 339 82
info@discofox.de
- **DaFun!**
Euer Braunschweiger Freizeitclub
www.colaball.de
- **www.tanz38.de**
Euer Info- & Tanzportal

1. Auflage Ausgabe 2020-11

© 2020 Walter Schmidt – alle Rechte vorbehalten! Nachdruck, auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers