



MÖGEN WIR UNS IN  
HUNGER UND

# Sattsein

DEM JENIGEN NÄHERN, DER  
UNS GESCHAFFEN HAT.

MARGARET FEINBERG

# GEBACKENE FEIGEN MIT ROSENKOHL

## ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

500 g Rosenkohl, ohne Strunk und halbiert, 1 kleine milde Zwiebel in Scheiben, 8 Feigen, halbiert, 1 ½ EL Olivenöl, Blätter von 6 Thymianzweigen, Salz und Pfeffer nach Geschmack, 1 EL Balsamicoessig, gereift

## ZUBEREITUNG:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Rosenkohl, Zwiebel und Feigen im Olivenöl schwenken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Mit Thymianblättchen, Salz und Pfeffer bestreuen.

Etwa 30–35 Minuten backen, dabei den Rosenkohl mindestens einmal wenden, um ihn gleichmäßig zu rösten.

Wenn der Rosenkohl und die Zwiebeln karamellisieren und die Feigen leicht verschrumpelt aussehen, Blech aus dem Ofen holen und Balsamicoessig darüber geben.



SCHMECKT UND  
SEHT, DASS DER HERR

gut  
ist.

PSALM 34,9

# GNOCCHI MIT BÄRLAUCHSOSSE

## ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN:

800 g mehligkochende Kartoffeln, 200 g Mehl, 2 Eigelb, 1 ½ TL Salz, ca. 300 g Bärlauch, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Peperoni, 100–150 g Butter oder Olivenöl, Parmesan, Pfeffer, Salz, Muskat

## ZUBEREITUNG:

Kartoffeln weich kochen, kurz ausdampfen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Eigelb sowie Salz zugeben und zu einem Teig vermengen. Teig zirka 20 Minuten kühl ruhen lassen, anschließend auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche zu einer fingerdicken Rolle formen. Davon kleine Stücke abschneiden. Damit die Gnocchi ein Rillenmuster bekommen, rollt man die Teigstücke mit einer Gabel auf einem Holzbrett. Gnocchi auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen und bis zum Kochen zirka 1 Stunde ruhen lassen.

Bärlauch putzen, waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Peperoni (entkernt) in dünne Scheiben schneiden, in Butter oder Öl anbraten. Bärlauchstreifen zugeben und unter Rühren anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, einige Minuten köcheln lassen; sobald sie an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen, abtropfen lassen und in der Bärlauchbutter schwenken. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut anrichten.



TU DEINEM LEIB ETWAS  
GUTES, DAMIT DEINE

# Seele

LUST HAT, DARIN ZU  
WOHNEN.

TERESA VON ÁVILA

# SPARGELSALAT MIT ERDBEEREN

## ZUTATEN:

500 g weißer Spargel, 3 EL Himbeeressig, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 5 EL Öl, 250 g Erdbeeren, 100 g Kopf-, Eisberg- oder Rucolasalat

## ZUBEREITUNG:

Spargel nur roh servieren, wenn er ganz frisch ist, ansonsten 2–3 Minuten blanchieren. Spargel schälen, in kleine Stücke schneiden. Essig, Öl, Kräuter und Gewürze gut verrühren und Spargel darin marinieren. Erdbeeren vierteln. Salat in kleine Stücke reißen, auf Tellern verteilen, dann Spargel mit Erdbeeren vermischen und dazugeben.

A photograph of three red apples. One apple is in the foreground, slightly out of focus. Two other apples are in the background, one resting on a blue and white patterned cloth. The background is dark and textured.

DENN ES IST EIN

# Geschenk

GOTTES, WENN JEMAND  
ISST UND TRINKT UND SICH  
ÜBER DIE FRÜCHTE SEINER  
ARBEIT FREUEN KANN.

PREDIGER 3,13

# PELLKARTOFFEL-VARIATIONEN

## 4 PELLKARTOFFELN MIT ...

### **ZWIEBEL-SPECK-BUTTER:**

2 gewürfelte Zwiebeln mit 20 g gewürfeltem Speck dünsten. Erkalten mit 4 EL weicher Butter und Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **KRÄUTERBUTTER:**

4 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Estragon) mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und 1 Knoblauchzehe unter 4 EL weiche Butter rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

### **LACHSCREME:**

2 Scheiben Räucherlachs fein schneiden, mit 4 EL Crème fraîche, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

### **QUARK UND SCHINKEN:**

4 EL Quark mit 2 EL gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen, ½ Scheibe gekochten Schinken klein schneiden, auf den Quark geben, mit Kräutern garnieren.

### **KRABBen UND SAURER SAHNE:**

50 g Krabben und 4 EL saure Sahne miteinander verrühren.

### **BLAUER KÄSECREME:**

50 g Gorgonzola und 4 EL Crème fraîche, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander vermischen.

UNSERE BESTIMMUNG  
IST ES, DEN

# Geschmack

DES HIMMELS AUF DIE  
ERDE ZU BRINGEN,  
WO AUCH IMMER WIR  
HINGEHEN.

MARGARET FEINBERG



# CRÈPES

## (SÜSS ODER HERZHAFT)

### ZUTATEN FÜR 6 STÜCK:

¼ l Milch, 2 Eier, Salz, 7 EL Mehl, 2 EL Zucker

### ZUBEREITUNG:

Die Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren.  
Dünn goldbraun backen.

Kinder mögen dazu Haselnusscreme, Marmelade,  
Bananenscheiben.

Tipp: Würzige Crèpevariationen erhält man, wenn man den  
Zucker weglässt. Dazu passen: Geflügelleberwürfel und  
Kräuter; gebratene Schinkenstreifen mit Zwiebel und Petersilie;  
gebratenes Hackfleisch mit Paprika, Zwiebel, Petersilie; in Butter  
geschwenkte Krabben.



LASST UNS ESSEN  
UND

*fröhlich*

SEIN!

LUKAS 15,23 (ELB)

# CHINESISCHE REISPFANNE

## ZUTATEN FÜR 4–5 PERSONEN:

800 g Putenbrust, Öl zum Anbraten, 2 große Zwiebeln, 2 Stangen Lauch, 4 Karotten, 1 rote Paprikaschote, ½ l Gemüsebrühe, 1 Glas Bambussprossen (in Scheiben), 1 Glas Sojabohnenkeimlinge, Sojasoße, Curry, Rosenpaprika, Salz, Sambal Oelek, Cayennepfeffer, 1 EL Speisestärke, 250 g Reis

## ZUBEREITUNG:

Putenbrust klein schneiden. Zwiebeln würfeln. Lauch in feine Ringe, Karotten in Scheiben, Paprika in feine Streifen schneiden. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten, das Gemüse dazugeben und unter Rühren mit anbraten. Bambussprossen und Sojabohnenkeimlinge abtropfen lassen und untermischen. Mit Brühe ablöschen, mit Sojasoße, Curry, Rosenpaprika und Salz abschmecken und mit Sambal Oelek oder Cayennepfeffer schärfen. Die Soße mit der Speisestärke etwas andicken.

Den Reis nach Packungsvorschrift kochen und Reis und Soße getrennt servieren. Besonders gut schmeckt Basmatireis dazu.



NICHT WIE VIEL WIR  
HABEN, MACHT  
UNS GLÜCKLICH,  
SONDERN WIE SEHR  
WIR ES

*genießen.*

C.H. SPURGEON

# DÄNISCHER EIERSALAT

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Erbsen (tiefgekühlt), 70 g Krabben, 6 Eier,  
100 g Räucherlachs, 50 g Mayonnaise,  $\frac{1}{8}$  l saure Sahne,  
Salz, Pfeffer, Zucker, Saft  $\frac{1}{4}$  Zitrone,  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG:

Eier kochen, Erbsen bissfest garen. Räucherlachs in Streifen schneiden. Alles mit den Krabben mischen. Dressing aus Mayonnaise, saurer Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und klein geschnittener Petersilie zubereiten.



DANKEN HEISST, SICH  
VOR GOTT HINSETZEN  
UND SICH

*freuen.*

AUS AFRIKA

# FRUCHTIGER KRAUTSALAT

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Weißkohl, 1 großer Apfel, 2 EL Rosinen, 200 g Joghurt, Saft von ½ Zitrone, 1 EL Zucker, Salz, Zitronenpfeffer, Curry, evtl. etwas Öl

## ZUBEREITUNG:

Den Weißkohl hobeln. Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Rosinen waschen, trocknen und zusammen mit den Apfelstückchen zum Weißkohl geben.

Für die Soße den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren. Mit Salz, Zitronenpfeffer und Curry würzen und mit dem Salat vermischen. Falls der Salat zu trocken ist, kann man noch 1–2 EL Öl dazugeben.