Evangelisch-
methodistische
Kirche

BEZIRK SCHWEINFURT/WÜRZBURG

Gemeindebrief

APRIL | MAI 2021

… Auf ein Wort

Gourmet-Tipps aus der Bibel:

„Wenn du am Tisch sitzt, … dann sperr nicht dein Mund auf und denke nicht: hier gibt's viel zu fressen!, sondern bedenke, dass ein neidisches Auge schlimm ist … Greif nicht nach dem, wohin der andere sieht, damit du nicht mit ihm in der Schüssel zusammenstößt … Sei kein Held beim Weinsaufen. Der Wein erquickt die Menschen, wenn man ihn mäßig trinkt. Und was ist das Leben ohne Wein? Der Wein, zu rechter Zeit und in rechtem Maß getrunken, erfreut Herz und Seele."

Es ist doch wunderbar zu entdecken, was für eine Fundgrube für alltags und sonntags die Bibel ist! Denn diese Tipps zum guten Essen und Trinken stehen im Buch Jesus Sirach 31,12 ff. Ein Gott-Begeisterter mahnt zur Mäßigung, aber keinesfalls zur Askese. Was Leib und Seele gut tut, nämlich leckeres Essen und Trinken, das soll nicht verdammt werden. Man meint zu sehen, wie Gott uns aufmunternd zuzwinkert und uns ins Ohr flüstert: „ Es ist schön zu sehen, wenn es euch gut geht, meine Kinder! Wenn ihr lacht und genießt und euch Feines auf der Zunge zergehen lasst. Und … wenn ihr all das Schöne und Gute TEILT! Mit so vielen wie möglich!" Denn nichts ist schöner als geteilte Freude. Nichts ist so schön wie gemeinsames Essen und Feiern und Genießen. Zum Wohl von uns allen und Gott zur Ehre. Denn ER ist es, der uns zuerst beschenkt hat: mit Wasser und Brot und Wein und vielerlei Essbarem. Und ER ist es, der möchte, das ALLE teilhaben können an seiner Fülle. Es liegt also an uns, das zu verwirklichen. Der Fantasie ist dabei keine Grenze gesetzt. Der Tatkraft ebenso wenig! Und so ausgestattet mit Ratschlägen aus der Bibel zum Genießen und nicht übertreiben, wollen wir euch heute ein Kochbuch an die Hand geben, aus dem ihr schöpfen möget, wann immer es gut und nötig ist Menschen mit Essen und Trinken glücklich zu machen. Das können Freunde und Familienmitglieder am heimischen Herd sein, aber genauso der Unbekannte, dem ihr einen Burger in die Hand drückt. Das kann der Esstisch zu Hause sein, aber genauso eine lange Tafel für jedermann und jederfrau mitten auf der Straße. Genießt es, bescheiden, demütig und dem Schöpfer dieser sinnlichen Fülle dankend, aber genießt es. Und wer nun neugierig geworden ist und weiterlesen möchte im Kapitel 31 bei Jesus Sirach: dem sei das empfohlen!
Gesegnete Mahlzeit!
Gesine von Postel

Geburtstage

Herzlichen Glückwunsch
&
Gottes Segen

Berichte

Osterdankopfer

Auch in diesem Jahr bitten wir euch um euer Osterdankopfer. Wie wir schon bei anderen Gelegenheite geschrieben haben, benötigt unser Bezirk in diesem Jahr vor allem Geld für die Renovierung unseres Pastorenhauses. Wir können leider nicht alles in Eigenleistung machen und das kostet leider Geld, schätzungsweise 12.000 € (incl. Küche), die wir aufbringen müssen. Wenn viele zusammenhelfen, ist das gut zu stämmen. Bitte helft mit!

Renovierung Pastorenhaus

Apropos „Eigenleistung“: Auch hier benötigen wir noch fleißige Hände. Im April möchten wir die Tapezier- und Streicharbeiten erledigen. Es wurde schon angefangen, aber es wäre schön, wenn sich noch ein paar Helferinnnen und Helfer melden würde: gerne bei Andreas Grosch oder Michel Apel.

„Besuchsonntag“ des Superintendenten/Bezirkkonferenz

Wie könnte es anders sein: Auch der Besuchsonntag unseres Superintendenten Markus Jung und die Frühjahrs-Bezirkskonferenz(BK) finden online statt. Markus Jung wird in unserem Gottesdienst am 18. April (10.45 Uhr) die Predigt halten. Nach einer kurzen Pause findet dann die BK um 13.00 Uhr statt. Die Mitglieder erhalten rechtzeitig die Unterlagen. Die BK ist öffentlich. Wer daran teilnehmen möchte, kann gerne den Link dazu von Sven Batram erhalten.

Laien-Distriktsversammlung 2021

Der Corona-Situation geschuldet, war die Laien-Distriktsversammlung (LDV) dieses Jahr auch komplett Online per Zoom und auf einen Tag reduziert. Insgesamt waren wir ca. 50 Accounts z.T. mit auch mit „Doppelbesetzung", die aus den ganzen Bezirken des Nürnberger Distrikts zugeschaltet waren. Von unserem Bezirk waren Gesine von Postel, Klaus und Angela Bratengeier und ich (Michael Fritz) dabei.

Morgens gab es einen einen Beitrag von Frank Aichele über unsere EmK Weltmission. Hier hat ja auch schon Sybil Apel einen kleinen Ausschnitt vom „Missions-Tag“ im Gottesdienst gegeben. Insgesamt war es ein guter Überblick. Die Länderschwerpunkte haben sich in den letzten 10 Jahren hauptsächlich auf Afrika gelegt, aber auch Südamerika ist mit dabei. Es gab Berichte von einzelnen Missionar*innen und auch die aktuelle Situation in den Ländern bezüglich Corona, aber auch welche Probleme es auch hier zu lösen gibt, z.B. bezüglich des Freiwilligen Sozialen Jahr, sinkenden Spenden und den Folgen. Hier wurde auch auf die Situation aufmerksam gemacht, dass es wichtig ist, die Projekte vor Ort möglichst weiterzumachen, um diese auch nachhaltig am Leben zu halten. Denn, wenn ein Projekt aufgrund von fehlender Finanzierung diese vor Ort eingestellt werden müssen, ist es schwer oder nur mit immensem Mehraufwand diese wieder vor Ort zu etablieren. Wenn es euch möglich ist, unterstützt die Weltmission neben dem Gebet auch mit euren Spenden.

Nachmittags gab es noch allgemeine Informationen aus verschiedenen Arbeitskreisen und Ausschüssen. U.a. wurde hier auch vom Finanzausschuss die Info gegeben, dass jeder Bezirk pro Kirchenglied einen Umlage, von ca. 1.100,- pro Jahr an die Konferenz zu zahlen hat, um die laufenden Kosten der Kirche zu gewährleisten (hier sind die Gehälter und Pensionen der Altpastor*innen u.v.m. mit inbegriffen). D.h. etwa ca. 100,- pro Monat muss jeder Bezirk pro Kirchenglied aufbringen. Diese Info wollte ich einfach einmal mit euch teilen.

Markus Jung und Christine Flick haben auch noch weitere und allgemeine Informationen zum Runden Tisch, SJK, General- und Zentralkonferenz gegeben.
Ein großer Teil wurde auch von Denise Courbain vom Ausschuss für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung (AGFS) gestaltet. Genauere Infos könnt ihr im separaten Bericht lesen ("Leben für morgen" & mehr...).

Zwischendurch gab es ausreichend Pausen, die auch „aktiv" genutzt werden konnten, z.B. zum Gesprächsaustausch in verschiedenen „Break-out-Session“-Räumen, um sich über die unterschiedlichen aktuellen Situationen in den verschiedenen Bezirken/Gemeinden auszutauschen oder sich bei einer „Rückenschule“ wieder ein bisschen aktiv zu lockern, um für die weitere Besprechung wieder bereit und fit zu sein.

Abends gab es eine Lesung von und mit Bruno Busch, der aus seinem Buch "Nürnberger mit Piep & andere Geschichten“ kleine und nette Episoden "aus dem Leben" vorlas mit musikalischen Einlagen – ein gelungener Abschluss nach einer doch anstrengenden, aber schönen ersten „Online-Zoom-LDV“.

Michael Fritz

"Leben für morgen“ & mehr...

Wie im Bericht von der LDV geschrieben, hier die weiteren Information vom AGFS von Denise Courbain. Sie hat einen Überblick gegeben über

- **"Leben für Morgen"** (Beschuss des EmK-Kirchenvorstandes vom Okt. 2019) mit Massnahmen und Empfehlungen, die Schöpfung zu bewahren und eine klimaneutrale Kirche zu werden, in folgenden Bereichen:

1. Allgemein
2. Bezirke/ Gemeinden
3. Lebensmittel und Nahrung
4. Mission und Eine Welt
5. Politik und Gesellschaft

- **"SchöpfungsLEITER"**

die ökofaire Zertifizierung für Kirchengemeinden, Institutionen und Einrichtungen. Ein Programm in 3. Schritten mit Zertifikat, das die Gemeindearbeit vor Ort schöpfungsgemaß weiterentwickelt.

1. Grundlegung - Entwicklungsbereich Bibel
2. Konkretisierung - Entwicklungsbereich Gemeinde
3. Hinausgehen - Entwicklungsbereich Welt und dann Weitermachen!

- **„#Emkplastikfrei"**

7 Wochen bewusster leben - eine Fasten-Aktion.

Ein Programm, bei dem gezeigt wird, wie man in 7 Wochen (und hoffentlich dann auch darüber hinaus) in verschiedenen Bereichen* des Alltags Schritt für Schritt „plastikfreier" leben kann.

**1. Haustüre/ 2. Badezimmer/ 3. Dachboden/ 4. Kleiderschrank/ 5. Esszimmer/ 6. Küche und Einkauf/ 7. Erfahrungsaustausch*

Hierzu wird es am 25.04.21 einen "umweltbewussten Gottesdienst" auf unserem Bezirk geben, bei dem Denise uns die o.g Themen nochmals genauer erläutern und näher bringen wird.

Insgesamt sollen – nein MÜSSEN wir starten, unseren Betrag zur Bewahrung der Schöpfung beizutragen und somit auch den Teil unseres Sozialen Bekenntnis der EmK** in die Tat umzusetzen. Wichtig ist, dass wir anfangen! Jeder für sich, in der Familie, im Beruf, in Kleingruppen, in der Gemeinde, vor Ort in der Stadt - jeder kleine Schritt ist wichtig, um die Zukunft für uns und die nächsten Generationen zu sichern!

Mein Wunsch ist es, dass wir als Bezirk zumindest in Kleingruppen z.B. mit der #emkplastikfrei"-Aktion starten. Gemeinsam macht es mehr Spaß und man kann seine Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig bestärken und ermutigen.

Denise bietet hier auch ihre Hilfe an, uns bei der Entwicklung von einem konkreten Konzepten für unseren Bezirk zu unterstützen und ihre Erfahrungen mit einzubringen.

Ich bin dabei und möchte hier meinen Teil dazu beitragen und würde mich freuen, wenn sich noch viele weitere Mitstreiter*innen für die #emkplastikfrei Kleingruppe finden würden. Wer Interesse hat, kann sich gerne schon jetzt bei Sven Batram oder mir melden. Der offizielle Start und weitere Infos wird dann nach dem Gottesdienst geben.

Michael Fritz

****Das Soziale Bekenntnis der Evangelisch-methodistischen Kirche**

Wir glauben an Gott, den Schöpfer der Welt,
und an Jesus Christus, den Erlöser alles Erschaffenen,
und an den Heiligen Geist,
durch den wir Gottes Gaben erkennen.
Wir bekennen, diese Gaben oft missbraucht zu haben
und bereuen unsere Schuld.
Wir bezeugen, dass die natürliche Welt Gottes Schöpfungswerk ist.
Wir wollen sie schützen und verantwortungsvoll nutzen.
Wir nehmen dankbar die Möglichkeiten menschlicher Gemeinschaft an.
Wir setzen uns ein für das Recht jedes Einzelnen
auf sinnvolle Entfaltung in der Gesellschaft.
Wir stehen ein für das Recht und die Pflicht aller Menschen,
zum Wohl des Einzelnen und der Gesellschaft beizutragen.
Wir stehen ein für die Überwindung von Ungerechtigkeit und Not.
Wir verpflichten uns zur Mitarbeit am weltweiten Frieden
und treten ein für Recht und Gerechtigkeit unter den Nationen.
Wir sind bereit, mit den Benachteiligten
unsere Lebensmöglichkeiten zu teilen.
Wir sehen darin eine Antwort auf Gottes Liebe.
Wir anerkennen Gottes Wort
als Maßstab in allen menschlichen Belangen
jetzt und in der Zukunft.
Wir glauben an den gegenwärtigen und endgültigen Sieg Gottes.
Wir nehmen seinen Auftrag an, das Evangelium in unserer Welt zu leben.
Amen.

Bezirksfreizeit 26.-28.03.2021 – Online

ENT-SPANNENDE ZEITEN

Ihr lieben Alle, und ich meine wirklich Alle,

wir haben es ja schon an vielen Ecken und Enden gehört, wie grandios unsere erste online-Gemeindefreizeit war.
Auch von mir nochmal ein herzliches Dankeschön an alle, die in der Vorbereitung mitgemacht, Ideen auf den Weg gebracht haben und praktisch tätig wurden mit Einkaufen, Überraschungen verpacken, Wüsten-wanderung in Bilder kleiden, sogar mit uns ein leckeres Menu zaubern, Nachmittagsprogramme gestalten und auch noch „Wer weiß denn sowas“ mit uns zu spielen. Danke auch für die Abschlusspredigt am Sonntag und für all die schönen Lieder. Aber genauso ein Danke-schön an alle, die im Hintergrund tätig waren, Dinge getan haben, die man nicht auf den ersten Blick sieht, dafür gesorgt haben, dass z.B. die Technik funktioniert usw.
Und überhaupt auch danke an alle Teilnehmer, die das Ganze mit Leben erfüllt haben und für alle Gespräche in den verschiedensten Groß- und Kleingruppen.

Und schließlich möchte ich auch all denen danken, die bei der Freizeit, aus welchen Gründen auch immer, nicht dabei waren, sowohl denen, die fest zu uns gehören, als auch denjenigen, die sich freundschaftlich mit uns verbunden fühlen. Danke einfach dafür, dass ihr alle da seid, dass es euch alle gibt mit all den Schätzen, die Gott in euch hinein gelegt hat und die uns alle bereichern. Was haben wir doch für eine Vielfalt an Fähigkeiten. Damit hat Gott uns doch einen sehr großen Reichtum geschenkt, nicht wahr?
Ich wünsche und bete dafür, dass wir dieses Wertvolle immer wieder sinnvoll einsetzen zur Stärkung untereinander, aber auch als Orientierung für Freunde und Fremde, die auf der Suche sind.

Christine

***

Gerade lasse ich unsere erste Online Bezirksfreizeit Revue passieren: Was habe ich mit Euch alles erlebt!

Das war für mich spannend:
- ♥ Ein Paket, das wir gemeinsam ausgepackt haben mit vielen liebevollen Kleinigkeiten für Klein und Groß.
- ♥ Die Menschen, die mit dabei waren aus nah und fern (Unterfranken, Oberfranken, Oberbayern, Baden-Württemberg und Hessen).
- ♥ Neue Leute kennenlernen
- ♥ Als Einstieg die Gedanken über JHWH, unseren Herrn.
- ♥ Die Gute-Nacht-Geschichten für die Kleinen und die nicht mehr ganz so Kleinen.
- ♥ Das Beisammensein in den Gruppen bei einem guten Getränk und so manche digitale Wohnungsbesichtigung
- ♥ Als Bibelarbeit unser Weg mit Mose und den Israeliten durch die Wüste, an Oasen vorbei, ins gelobte Land
- ♥ Der Kochkurs mit Björn als Profikoch und Sven mit den gelungenen Kommentaren
- ♥ Die tollen Bilder von unserem Mittagessen
- ♥ Das bunte Nachmittagsprogramm mit viel Bewegung (Tanz, Rückenschule, Spaziergang), den abwechslungsreichen Spielen (Bibelfußball, Scoutspiele) und den tollen Fotografien
- ♥ Das tolle Abendprogramm, an dem sich alle beim Rätseln beteiligt haben. Vielen Dank für die perfekte Moderation und Vorbereitung
- ♥ Der gemeinsame Gottesdienst mit Abendmahl am Sonntag

Das war das Entspannende für mich:
- ∞ Mich mal wieder mit Leuten unterhalten, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe
- ∞ Zeit zwischen unserem Meeting zum Erholen meiner „viereckigen“ Augen
- ∞ Schlafen in meinem eigenen Bett
- ∞ Das Gemeinschaftserlebnis, die gegenseitige Wertschätzung und das Spüren, dass wir miteinander auf dem Weg sind.

Vielen Dank an das Vorbereitungsteam und alle anderen Mitwirkenden, die uns so ein schönes gemeinsames Erlebnis ermöglicht haben.
Auch wenn ich, wie alle anderen beim nächsten Mal ein gemeinsames „Präsenz-Wochenende“ mit Euch verbringen möchte.
Anette

***

Der Samstag begann für mich mit einem Paukenschlag, der Bibelarbeit, die von Hartmut Schäffer eingeleitet wurde.
In Bildern zu der Geschichte der Israeliten in Ägypten und in der Wüste wurden durch eindrückliche Bilder und inspirierende Worte Anregungen gegeben.

In zufällig ausgewählten Kleingruppen sollte dann die Frage beantwortet werden, wie die Gruppe den Zustand der Gemeinde im Hinblick auf die alttestamentlichen Situationen sieht.
Bilder/Phasen der Israeliten waren:
Auszug aus Ägypten, Befreiung, 40 Jahre Wüste mit Entbehrungen, Rast in einer Oase, Landnahme (Landschenkung), Bundesschluss, gelobtes Land, wo Honig und Milch fließen, Anfechtungen/Umwelt /Götzendienste.

In unserer Kleingruppe sahen wir "eine Mischung aus Oase und Anfechtungen - gerade in der heutigen Zeit lenkt das Internet und dessen Versuchungen doch viele vom Kern der chrsitlichen Botschaft und der Beziehung zum Herrn ab, Influencer finden mehr Gehör (und Cash) als Prediger ... Andererseits erscheint die Gemeinde auch wie in einer Oase mit einem „lebendig-frischen Pfarrer, der so etwa die Rolle des Moses einnimmt" ... das waren einige unserer Gedanken ...

Als dann alle Kleingruppen wieder im Plenum waren, durften wir die Zusammenfassungen der anderen hören und Hartmut Schäffer sagte, dass all diese Rückmeldungen Predigten seien. Das hat uns zuerst überrascht, aber auch gefreut. Es kann in der Tat für zukünftige Gespräche oder Predigten ein Ausgangspunkt sein

Nach dem geistlichen Höhepunkt kam mit dem online Kochen der physische Höhepunkt !

Fortsetzung S. 33

Unsere *Lieblingsrezepte*

Rhabarber Schmand Kuchen

LIEBLINGSREZEPT VON:

Anette Schindelmann

ZUTATEN

Für den Teig.:
300g Mehl
100g Zucker
150g Butter
2 Eier
½ Päckchen Backpulver
1 Fl. Bittermandelaroma

Für die Creme:
2 Becher Schmand
100 g Zucker
2 Pck. Vanillepuddingpulver
2 Eier

Für den Belag:
1 kg Rhabarber
Zimt
2 Pck. Vanillepulver
1 Pck. Mandelblätter

Für die Streusel:
200g Mehl
150g Butter
150g Zucker

ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten für den Teig einen Knetteig machen (ist relativ weich), auf Blech auswellen (am besten mit der bemehlten Hand)

Die Zutaten für die Creme vermischen und auf Teig geben.

Darauf den Rhabarber verteilen

Darauf Zimt mit dem Vanillezucker streuen und die gehobelten Mandelblätter verteilen

Darauf die Streusel aus den genannten Zutaten verteilen

Bei 180° Umluft ca. 45-60 min backen

Guten Appetit!

Brotzeit - Kuchen

LIEBLINGSREZEPT VON:

Chrstine Schlund

ZUTATEN

150 g	Schafskäse	1 kl.	rote Paprika
3	Eier	50	geschwärzte Oliven
75 ml	Olivenöl	100 g	geriebenen Käse nach Belieben
125 ml	Milch oder Wasser	150 g	Mehl
1 kl.	gelbe Paprika	1 Pck.	Backpulver

ZUBEREITUNG

a.) Paprika und Oliven klein schneiden und zusammen mit dem geriebenen Käse unter das mit dem Backpulver vermischte Mehl mengen.

b.) Den zerbröselten Schafskäse und die Eier mit dem Rührgerät vermengen, das Milch-Öl-Gemisch darunter rühren. Schließlich die Mehlmischung darunter heben.

In eine gefettete Kastenform (24 cm) oder 12 Muffin-Förmchen füllen.

Backzeit:

ca. 45 Minuten bei 150 - 170 °C: Untere Schiene - Umluft oder
170 - 180 °C: Mittlere Schiene - Ober-/Unterhitze

Als Muffins ca. 10 Minuten weniger Backzeit (35 min)

Schmeckt warm und kalt.

Guten Appetit!

Zesty Picnic Slaw

LIEBLINGSREZEPT VON:

Birgit Tscheschlok

ZUTATEN

Für 6 Personen

Dressing:

1 kl. Knoblauchzehe
1/ TL grobes Salz
1 ½ TL Dijon-Senf
1 ½ TL unbehandelte Orangenschale, gerieben
2 EL Orangensaft
1 EL Apfelessig
½ TL Zucker
3 EL extra native Olivenöl
3 EL einfaches Olivenöl
Salz + schwarzer Pfeffer

Krautsalat:

4 Tassen (300 g) Rotkohl
4 Tassen (300 g) Weißkohl
je 1 rote, grüne, gelbe Paprikaschote
alles in feine Streifen geschnitten
2 Karotten, geschält und geraspelt
1 TL Kümmelkörner
Salz + schwarzer Pfeffer
2 EL Schnittlauch, kleingeschnitten

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing den Knoblauch mit dem Salz zerdrücken, dann mit Senf, Orangenschale, Orangensaft, Essig und Zucker in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Die Ölsorten langsam zugießen, dabei ständig mit einem Schneebesen schlagen, bis die Sauce dick und cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
3. Für den Salat das gesamte Gemüse mit dem Kümmel in einer großen Schüssel vermengen. Das Dressing untermischen und den Salat mindestens 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch unterrühren.

Guten Appetit!

Spaghetti all Achilles

LIEBLINGSREZEPT VON:

Andras Müller-von Postel

ZUTATEN

Für 4 Personen:	mind. 4 Knoblachzehen, können auch 8 sein:))
400-500 gr Spaghetti, ruhig aus der Packung	500 gr Champingnos, geviertelt
400-500 gr Semmelbrösel, hier lassen sich	400-500 gr Parmesan oder Peccorino, fein
auch gut alte Brötchen verwenden	gerieben
4-5 größere Zwiebeln	Salz, Pfeffer, Chilli

ZUBEREITUNG

Wir nennen das *Spaghetti all Achilles*, da ich das Rezept von meinem gleichnamigen Physikleher in Italien habe. Es handelt sich dabei um ein napolitanisches Armeleuteessen.

Spaghetti in 5l Salzwasser al dente kochen. Semmelbrösel in reichlich Olivenöl goldbraun rösten, ständig rühren.

Die kleingeschnittenen Zwiebeln rösten, dann den Knoblauch (am besten ganz kleingeschnitten und mit Olivenöl und Salz gemischt) zugeben, dann die in Pilze zugeben und mit Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und frischer Chillischote scharf würzen, den geriebenen Käse und die gerösteten Semmelbrösel unterheben und alles mit den Spaghetti vermengen. Nach Belieben noch etwas Olivenöl drüber geben. Darf deutlich nach Knoblauch riechen und schön scharf sein!

Guten Appetit!

Guten Appetit!

Cantuccini

LIEBLINGSREZEPT VON:

Tini und Michel Apel

ZUTATEN

200 g	ganze Mandeln, ohne Fett rösten	2 Pck.	Vanillezucker
1	Zitrone, die geriebene Schale	200 g	Zucker
120 g	weiche Butter	3	Eier
400 g	Mehl		
½ Pck.	Backpulver		

ZUBEREITUNG

Alles außer die Mandeln zusammenrühren

Mandeln dazugeben

4 Stränge formen und auf 2 Bleche mit Backpapier legen

bei 175° 25 min backen (Umluft)

rausnehmen und in Stücke schneiden

Die Stücke flach aufs Blech legen

10 min weiterbacken

Guten Appetit!

Kürbis-Chorizo-Auflauf mit spanischem Touch

LIEBLINGSREZEPT VON:

Roland Dietsch

ZUTATEN

für 4 Personen!

Ca. 800 g Hokkaido – Kürbis; 2 Knoblauchzehen; 1 Bund Frühlingszwiebeln; ca. 200 g Chorizo; *

50 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt, Salz, Pfeffer, je 1 Prise gemahlener Cumin; Kardamom und Zimt; 3 Eier; 1 TL gerebelter Rosamarin, ca. 250 g junger Manchego-Käse;

200 g Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett) ; 250 ml Milch; 8 EL gehackter Dill

*** spanische Knoblauch-Paprika -Wurst ***

ZUBEREITUNG

1; Kürbis in kleine Spalten und Frühlingszwiebeln in 2 cm breite Stücke schneiden; Knoblauch fein würfeln. Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen; (dabei 4 EL vom Öl auffangen) und in Streifen schneiden. Chorizo –Wurst würfeln.
2; In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen: Ober-/ Unterhitze 200°C; Heißluft ca. 180°C
3; Das Tomaten Öl in der Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten darin etwa 7 Minuten unter Wenden anbraten. Die Frühlingszwiebeln und Knoblauchwürfel hinzugeben.
Alles mit Salz, Pfeffer, Cumin, Kardamom und Zimt würzen.
4; Den Pfanneninhalt mit Tomatenstreifen und Chorizo Würfel in eine große flache Auflaufform geben und vermischen. Frischkäse mit Milch und Eiern verschlagen. Salz, Pfeffer und Rosmarin hinzugeben und gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen.
Den grob geraspelten Käse darauf streuen.
(Ich gebe auch schon Käse zwischen die einzelnen Schichten)
5; Die Form auf dem Rost auf mittlerer Einschubleiste in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf ca. 25 – 35 Minuten garen.
Servier-Tipp: Als Beilage zum Auflauf knuspriges Fladenbrot reichen.
Wer mag kann den gehackten Dill über die angerichteten Teller streuen!

Wir wünschen guten Appetit!

Liebe Grüße und gutes Gelingen; Roland und Marianne

Guten Appetit!

Bärlauch-Butter

LIEBLINGSREZEPT VON:

Gesine von Postel

ZUTATEN

100 g Bärlauch

250 g Butter

1 TL Salz

ZUBEREITUNG

Mit Bärlauchbutter kann man mich hinter wirklich jedem Ofen hervorlocken. Wie das RIECHT und SCHMECKT! Und es ist soo einfach: In den Wald … oder in den Supermarkt gehen und frischen Bärlauch holen. 100g davon gut waschen, abtropfen lassen und die Stengel abschneiden. Dann mit einem ganzen Stück Butter (das sollte schön weich sein und nicht frisch aus dem Kühlschrank kommen!) und einem Teelöffel Salz zusammen in den Mixer stecken und voll aufdrehen. Wenn die Butter richtig schön hellgrün geworden ist, herauslöffeln aus dem Mixer und in einer Schüssel sammeln. Besser: bald auf Vollkornbrot oder Dätscher (Hammelburger Brotspezialität aus Sauerteig) streichen und genießen!! HMMMM! Was übrig ist, wird im Kühlschrank aufbewahrt!

Guten Appetit!

Rote Bete Pasta

LIEBLINGSREZEPT VON:

Karin Wenderoth

ZUTATEN

Für 1 Person:

125 g Rote Bete
½ Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
½ Lorbeerblatt
½ Zweig Thymian Blätter gezupft
¼ TL Chiliflocken
½ TL Salz
125 g Nudeln
1 EL veganer Parmesan
1 TL Kapern (wenn man das mag…)
1 TL Kapernsud (wenn man das mag…)
1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Rote Bete fein raspeln, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel 2 Minuten unter Rühren bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Anschließend Rote Bete, Knoblauch, Lorbeerblätter, Thymianblätter und Chiliflocken dazugeben, mit Salz abschmecken und 20 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze schmoren. Ab und zu umrühren.

Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Zum Ende der Garzeit 100 ml Kochwasser abschöpfen, zur Pastasauce geben und aufkochen.

Pasta zur Sauce geben und 1 Minute ziehen lassen. Petersilie fein hacken und zusammen mit Parmesan und Kapernsud (wenn man Kapern mag…) unter die Nudeln heben.

Mit Kapern (wenn man Kapern mag…) und mehr Parmesan getoppt servieren.

Herzliche Grüße

Karin

Guten Appetit!

Mediterrane Maultaschen

LIEBLINGSREZEPT VON:

Reinhard Wick

ZUTATEN

1	Großpackung Maultaschen (1000 g)
1	Zwiebel
1	Kl. Dose passierte Tomaten
100 g	Fetakäse
1 El	Oregano
1 Tasse	Gemüsebrühe
weitere Gewürze nach Belieben	

ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und in der Pfanne andünsten, passierte Tomaten dazugeben und den Fetakäse mit dem Oregano gemeinsam aufkochen.

Gut durchrühren, damit der weichgewordene Käse sich verteilt.

Maultaschen in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform mit Deckel (!) geben und die Soße darübergießen.

Bei 170 ° ca 45 min im Backofen

Guten Appetit!

Guten Appetit!

Gänsebrust auf Speck-Apfel-Organgenbett mit Rosmarin

LIEBLINGSREZEPT VON:

Reinhard Wick

ZUTATEN

für bis zu drei Personen		<u>für die Soße</u>
1	Gänsebrust tiefgefroren	den Bratenfond und Saft verwenden
1	Packung Bacon in dünnen Scheiben	je nach Geschmack 1 Scheibe Früchtebrot,
1	Apfel	sonst ein Stück Soßenlebkuchen
1	Orange	¼ Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
1	Zweig Rosmarinzweig	1 – 2 EL Schmand
1 TL	Nelken ganz	1 Tel Sardellenpaste

ZUBEREITUNG

Gänsebrust (aufgetaut) mit Salz und Pfeffer abreiben.

Auflaufform mit Bacon auslegen, darauf Apfel- Organgenscheiben mit ganzen Nelken einen Rosmarinzweig unter die Gänsebrust legen.

Bei 170 Grad im Backofen ca. 90 min.

Ggf. Fett abschöpfen. Nach der Hälfte der Garzeit Fond für die Soße entnehmen und mit einer halben Scheibe Früchtebrot oder Soßlebkuchen sämig kochen.

Gemüse oder Hühnerbrühe zum Abschmecken. Ein Esslöffel Schmand und nach Lust auch Sardellenpaste!

Dazu reiche man Klöße!

Guten Appetit!

Ravioli mit Lachsfüllung und Zitronensauce

LIEBLINGSREZEPT VON:

Tini Apel

ZUTATEN

Nudelteig
250 g Nudelteig (Rolle aus dem Kühlregal)
oder selber machen aus:
250 g Mehl
2 Eier
1 EL Wasser, je nach Eigröße etwas mehr

für die Füllung:
250 g geräucherter Lachs, fein gehackt
250 g Frischkäse
1 EL Dill gehackt
2 EL Meerettich
½ Limette (Saft)
Pfeffer, Salz

für Soße:
1 EL Butter
1 EL Mehl
2 EL Frischkäse
¼ l Gemüsebrühe
1 Zitrone (Saft)
Salz Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudelteig: alles zu einem geschmeidigen, festen Teig kneten, in Handduch wickeln und ½ Stunde ruhen lassen – sehr dünn zu Teigplatten ausrollen, ab besten mit einer Nudelmaschine

Die Füllung aus den genannten Zutaten mischen

Ravioli:

Auf eine Hälfte der Nudelplatten walnussgroße Häufchen der Füllung geben, eine zweite Teigplatte darüberlegen, rund um die Häufchen gut andrücken, sodass möglichst keine Luft mehr drunter ist. Die Häufchen etwas flach drücken (so wie Ravioli typisch aussehen). Mit einem gewellten Teigrad die Ravioli ausschneiden.

Die Ravioli in siedendem Salzwasser ca. 5. min. ziehen lassen (nicht kochen!)

Soße:

Eine Mehlschwitze auf den Butter und Mehl herstellen und mit ¼ l Gemüsebrühe sämig rühren. Den Saft einer Zitrone dazugeben, Mit Salz und Pfeffer (oder was ihr sonst noch nehmen wollt) abschmecken und mit Frischkäse verfeinern.

Guten Appetit!

Arme Ritter

LIEBLINGSREZEPT VON:

Michael Fritz

ZUTATEN

- altes trockenes Brot
- 1-2 Ei(er)
- etwas Schmand/ Milch oder Sahne
- Butterschmalz

für die deftige Variante
- Salz/Pfeffer, weitere Gewürze oder Kräuter nach Wahl
- wer will, Käse zum Überpacken/ Gratinieren
- wer will, Speck, Schinken oder Salami

für die Süße Variante
- Zucker
- Zimt
- wer will Fruchtmus, Marmelade oder Schokocreme

ZUBEREITUNG

Brot in Scheiben schneiden oder auch einfach groß stückeln, falls es sich nicht mehr in Scheiben schneiden lässt ;-).

Ei mit Schmand, Milch oder Sahne (bei deftiger Variante gleich mit Gewürzen/Kräutern) verquirlen.

Butterschmalz in Pfanne schmelzen. Brot kurz von beiden Seiten in Ei eintunken und in der Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.

Bei süßer Variante im Anschluß Zimt/Zucker auf die warmen Scheiben streuen und warm (mit Fruchtmus... wer will) servieren,

bei deftiger Variante, wer will noch Reibe- oder Scheibenkäse und/oder „Wurst" in Pfanne kurz mit draufgeben und ebenfalls warm servieren und genießen.

Einfach, nachhaltig und lecker - Bon Appetit!

Guten Appetit!

Zucchini-Bällchen – griechisch

LIEBLINGSREZEPT VON:

Michel Apel

ZUTATEN

1 kg	Zucchini	2 EL	geriebenen Hartkäse (z.B. Parmesan, Pecorino)
1 EL	Salz		
1	Schalotte	50 gr	Feta, mit Gabel z 1 erdrückte
1 EL	Petersilie, fein gehackt	1 Msp.	Backpulver
1 EL	Dill, fein gehackt		Mehl zum Panieren
1 TL	getrocknete Minze, oder 1/2 EL Minzeblätter, fein gehackt		(Oliven-) Öl zum Anbraten
1	Ei		
3 EL	Semmelbrösel		
2 EL	Mehl		

ZUBEREITUNG

Die Zucchini mittelfein reiben, mit dem Salz vermischen und Wasser ziehen lassen (ca. ¼ Std,)

In ein feines Sieb geben und gut auspressen

Alle anderen Zutaten mit den Zucchini gründlich vermischen/kneten

Die Masse zu ca. 12 „Frikadellen“ formen und in Mehl panieren.

Bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten. Wer hat, kann sie auch in einer Friseuse braten.

Schmeckt gut zum Grillen oder als Vorspeise mit Tsazsiki

Kali orexi

Guten Appetit!

Porree (oder für die unwissenden = Lauch !) im Schinkenkleid

LIEBLINGSREZEPT VON:

Die Wölfe

4 Stangen Porree	waschen, in je 2-3 Stängle schneiden (so ca. 10cm lang) in eine Auflaufform legen 1cm Wasser einfüllen 12-15 min auf dem Herd köcheln lassen danach abtropfen lassen ACHTUNG: Stängle sollten ganz bleiben

Während die Stängle kochen….

… Soße machen:

2 EL Margarine / Butter	in einem Topf zerlaufen lassen
1 ½ EL Mehl	einrühren
Wasser vom Lauch	ablöschen (Menge nach Bedarf)
½ L Sahne	dazu gießen
gek. Brühe / Pfeffer / Paprika	würzen
	aufkochen lassen
8-12 Scheiben gek. Schinken	je eine Scheiben um ein gekochtes Porreestängle wickeln und wieder in die Auflaufform legen Soße drüber gießen
Gauda oder anderen Käse	reiben über allem verteilen
	Bei 200° min. 20min in Backofen (je nach Backofen vielleicht auch 25min)
Kartoffeln	passen wunderbar dazu!!!!

Viel Freude beim Nachkochen, Variieren und Genießen
wünscht
das Wolfsrudel: Manu, Anni, Felix & Max

Guten Appetit!

1. Gekochte Eier – 2. Linsa, Spätzla ond Saitawürschtla

LIEBLINGSREZEPT VON:

Veronika Ludwig

Das Rezept 1 ist mein Lieblingsrezept, weil es A von einem sehr lieben Freund verfasst wurde und B weil es so lustig ist. (Siehe auch Foto)
Das Rezept 2 ist eines meiner Lieblingsrezepte, weil ich das Essen so mag.

Rezept 1
Gekochte Eier (schwäbisch)
Beliebig viele Eier in den Wasserkocher geben.
Vorsichtig mit Wasser auffüllen, so daß die Eier gut bedeckt sind.
Dann den Wasserkocher mit Stromnetz verbinden und einschalten.
Warten bis Wasserkocher abschaltet.
Danach noch 4 1/2 Minuten warten. (Die Wartezeit kann nach belieben kürzer oder länger sein)
Die Eier mit kaltem Wasser oder durch Blick in den Wasserkocher abschrecken.
Heiß servieren

Rezept 2
Linsa, Spätzla ond Saitawürschtla (au schwäbisch)

350g Tellerlinsen, 40g Fett (z. B. Rapsöl), 40g Mehl, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch (wer es mag), Brühe, Salz, Paprikapulver, Essig (z. B. Balsamico), Rotwein
Saitenwürschtla (für jeden Nichtvegetarier mind. 1 Saitenwürschtle = Wienerle), Senf, Spätzla
Die Linsen kochen: Linsen in den Siko tun und mit gut Wasser bedecken (5-6 cm). Nicht zu wenig Wasser, weil Linsen quellen. Hier noch NICHT würzen. 10 - 25 min kochen (vorher nie salzen).
Die Mehlschwitze: Dann in einem extra Topf das Öl erhitzen, die gewürfelte Zwiebeln glasig werden lassen und mit dem Mehl anschwitzen.
Mit dem Linsenwasser abschrecken. Die Linsen hineintun. A Schuggerle Essig (1 Esslöffel), 2 Schuggerla Rotwein (2 Esslöffel), die Knobläuch pressa ond nei do (Knoblauchzehen pressen und hineintun), a bissele Salz - net zu wenig - (Linsen schlucken Salz, also mindestens 1 Teelöffel). A bissele Paprikapulver. Kurz alles zusammen kochen.
Saitenwürschtla hinzugeben, ziehen lassen.
Die Spätzla: Zeitgleich zum Siko den Topf für die Spätzla aufsetzen. Wenn's schnell gehen muss, gute Landspätzla aus der Tüte (so ähnlich wie Nudeln) in Salzwasser kochen (die brauchen aber meist 12 - 15 min).
Wer's richtig echt mag und die Spätzla selber schaben will, frage unseren Herrn Pastor ond/odr seinen Herrn Bruder wie's geht.
Alles zusammen heiß servieren. Für die Würschtla optional Senf und für die Linsa optional a Schuggerle Essig.
Ins Glas en Woi, am beschta a Viertele (für Schwaben darf es auch ein Trollinger mit Lemberger sein. Ich weiß, das geht für Franken nicht - da sollte es ein Schoppen Weißwein sein) Für d'Kender en Saft odr a Saftschorle (für die Kinder einen Saft oder Saft mit Mineralwasser gemischt).

Fleisch scharf, koreanische Art mit Pfannengemüse und Reis

Esther Hornung

Vorbemerkung
Das Gericht kann mit Schweine-, Hähnchen- oder Putenfleisch zubereitet werden. Benötigt werden zwei Pfannen und ein Topf zum Reis Kochen. Wok ist nicht üblich, Reiskocher wäre ideal. Präsentiert werden die Basis-Zutaten. Nach Belieben können weitere Gemüse (Pilze oder Auberginen passen nicht) zugefügt werden. Die Mengenangaben für ca. 4 Personen sind nicht genau – Kochen nach Gefühl.
Zeit: Vorbereitungszeit etwas aufwendig, eigentlicher Kochvorgang schnell. Schwierigkeitsgrad: einfach
Zutaten, kleine Warenkunde
Reis: ideal: weißer Langkorn und weißer Rundkorn gemischt, etwas koreanischer schwarzer Reis
schöne fluffig-leicht klebrige Konsistenz: weißer Langkorn und weißer Rundkorn gemischt
ok: nur weißer Langkorn oder nur Rundkorn (Achtung! hier nicht zu viel Wasser: wird sonst matschig!)
nicht ideal, aber o.k.: Parboiled
nicht: Basmati, Vollkorn, „Wildreis“ (ist kein Reis)
Fleisch: gut 500 g. Natürlich empfehle ich immer Bio: kein Gen-Futter, größtes Tierwohl, für Bauern am gerechtesten, und: lieber weniger Fleisch, dafür umso bewusster und besser essen
Schwein: schön durchwachsenes Nackensteak: mehr Geschmack, zarter
Entweder bereits beim Metzger mit der Schneidemaschine in dünne Scheiben schneiden lassen und diese dann zuhause zu mundgerechten Streifen weiterverarbeiten oder zuhause wie bei Geschnetzeltem dünne, mundgerechte Stücke schneiden.
Geflügel: auf jeden Fall Bio! Antibiotika-Belastung bei konventionellem Geflügel bedenklich, die Haltungsbedingungen noch gar nicht mitbedacht!
Tipp: besser Hähnchenbrust als Putenbrust: wird nicht gleich so trocken
Gemüse:
1 kleine Lauchstange, mind. 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 große Zwiebel, ordentlich Knoblauch – auf jeden Fall mehr als eine große Zehe, mind. 5 Karotten, mind. 2 Paprika (ideal: für´s Auge: gelb), mind. 2 Zucchini, etc. – Gemüse nach Belieben
Gewürze:
Pflanzenöl: Tipp: für das Fleisch mische ich gerne Raps-, etwas Oliven- und mit Bedacht zur Würze hineingetropft Sesamöl, zum Gemüse-Braten neutrales Rapsöl, am Ende für den Geschmack einige Tropfen Sesamöl
Sesamöl: aus gerösteten Körnern; gutes nur in Asia-Läden zu erhalten: etwas teurer, aber richtig geschmacksintensiv ist das koreanische von Sempio, das von Oddugi steht ihm nicht viel nach. In Ordnung ist auch das Yeo`s aus Singapur.
Fisch- oder Austernsauce: gute nur in Asia-Läden zu erhalten (neben viel Mist).
1 EL Honig: nicht geeignet sind Akazienhonig und Waldhonig, 1-2 TL Raffinadezucker, Ingwer(pulver), Pfeffer
Sojasauce: schwer, gute hier zu bekommen; Tipp: Kikkoman hat nicht mehr, als eine Sojasauce haben sollte und gibt es auch in deutschen Supermärkten: Sojabohnen, Salz, Wasser. Hier darauf achten, dass sie in Europa produziert wurde – die Japanische ist Fukushima-geschädigt. Bio-Sojasaucen haben den Vorteil, dass sie nicht mit genmanipulierten Sojabohnen produziert wurden. Was ok ist, viele Saucen haben, ist Mehl. Die meisten haben auch Zucker oder Süßholz (Lakritze). Das finde ich schwierig. Leider finden sich in den meisten hier erhältlichen Saucen dann noch Alkohol, Geschmacksverstärker und Chemie. Zudem sind hier in Deutschland die guten koreanischen Sojasaucen mit wenig überflüssigen Zutaten kaum zu erhalten, daher macht man hier mit der japanischen Kikkoman am wenigsten falsch.
Koreanisches Paprikapulver: gibt es in so gut wie jedem Asialaden. Wichtig für das Rezept ist, dass es dieses Pulver ist, kein Thai oder anderes scharfes Paprika. Das Türkische kommt dem koreanischen noch am nächsten, wird aber beim Kochen braun.
Koreanische Paprikapaste: gibt es in so gut wie jedem Asialaden. Auch hier macht man mit den Marken Sempio und Oddugi nichts falsch. Nur lassen sich so die Zusätze nicht vermeiden. Wer das nicht will, kann versuchen, an die Pasten folgender Firmen zu kommen Haechandle oder Cheong Jeongwon. Oder man improvisiert (s. Zubereitung).

Guten Appetit!

geröstete Sesamkörner: Tipp: der DM bietet sie günstig an. Im Asia-Laden sind sie teurer. Wer die Mühe nicht scheut, und die Körner zuhause röstet, spart mit DM Geld. D.h.: Sesamkörner können gut in einer Pfanne auf Vorrat geröstet werden. Dazu braucht die Pfanne nicht zu wenig Hitze, wenn dann aber heiß genug, geht es schnell Körner einfach ohne etwas in die Pfanne, aber nicht zu viele, sonst rösten sie ungleichmäßig. Ist die Packung vollständig geröstet worden, können die Körner in einem Vorratsglas gut lange aufbewahrt werden und bei Bedarf dann einfach entnommen werden.

Zubereitung

1. Fleisch am Vortag einlegen: In Schüssel oder Plastikdose über Nacht im Kühlschrank; Achtung! unbedingt mit Deckel! Lauch, Lauchzwiebeln, 1 Karotte waschen und putzen (Tipp: dafür den Lauch längs halbieren)
Von der Karotte ¼ abschneiden und in Julienne schneiden. Den weißen Teil von 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringel schneiden, ebenso vom halbierten Lauch die weißen und hellen Teile in feine halbe Ringel.
Die große Zwiebel schälen, putzen und grob in 4-6 Stücke zerteilen. Ordentlich Knoblauchzehen schälen, putzen und mittelfein schneiden.
Das Fleisch putzen und in feine, mundgerechte Streifen schneiden (s.o.).
In eine genügend große Schüssel Öl (s.o.), etwas Sesamöl, Sojasauce, etwas Fischsauce, Fleisch, das geschnittene Karottenstück, die Lauchgemüse, Ingwer(pulver), Paprikapulver, etwas Pfeffer, Paprikapaste, Honig, Sesamkörner tun. Alles miteinander gut vermengen.
Improvisation: Wer auf die gekaufte Paprikapaste verzichten will, gibt etwas Reis- oder Kartoffelstärke dazu, etwas mehr Paprikapulver und mehr Honig, bzw. etwas fein pürierte Birne. Achtung! Darauf achten, dass die Stärke sich ganz und gar aufgelöst hat! Sonst bildet sie beim Kochen Klümpchen. Und: nicht zu viel davon, sonst wird es schleimig. Gut verschließen, über Nacht in den Kühlschrank.

2. Reis kochen: Verhältnis 1:2: z.B.: 1 Tasse Reis, 2 Tassen kaltes Wasser
Tipp: Reis vorher waschen: Reis in Topf, kaltes Wasser drauf, rühren, milchiges Wasser abschütten, so lange, bis das Wasser relativ klar wird (i.d. Regel muss das Wasser 2-3x abgeschüttet werden).
Reis während des Kochvorgangs nicht umrühren, sonst klebt er unten an! Wenn im Topf: erst kurz aufkochen, dann runterschalten auf simmern. Reiskocher macht alles automatisch.

3. Gemüse vorbereiten: Rest Frühlingszwiebeln, Karotten, Paprika, Zucchini etc. waschen und putzen
Von dem grünen Teil des Lauches ein paar feine halbe Ringe schneiden, aber nicht mehr viel. Falls etwas übrigbleibt, kann das problemlos eingefroren werden.
Frühlingszwiebeln: weißer Teil feine Ringel, grüner Teil kann gröber sein.
Karotten in Julienne schneiden, Paprika und Zucchini in feine, mundgerechte Streifen, bzw. Stifte.

4. Fleisch und Gemüse in zwei getrennten Pfannen braten.
a) Fleisch: Pfanne heiß, Inhalt der Schüssel vom Kühlschank nach und nach rein und scharf anbraten.
Tipp: nicht alles auf einmal rein, weil sonst die Temperatur der Pfanne zu stark absinkt und das Fleisch nicht mehr rösch anbrät. Temperatur runter, mit ein klein wenig Wasser ablöschen, kurz umrühren, abschmecken und Deckel drauf.
Tipp: Der deutsche Touch: Wer Soße will, kann bereits einlegen mit etwas mehr Paste und weniger Pulver, bzw. wenn wegen der Schärfe besorgt, mit Stärke strecken (s.o.). Das gibt dann die Basis für die Soße. So kann nun etwas mehr Wasser rein. Gut vermengen, damit sich die Stärke gut verteilt. Denn dadurch, dass mehr Paprikapaste, bzw. Stärke dabei ist, bindet diese zur Soße. Abschmecken, nach kurzem Aufköcheln Temperatur runter, Deckel drauf. ausprobieren…
b) Gemüse: Pflanzenöl in heiße Pfanne, Lauch, weiße Frühlingszwiebelringe, dann Paprika, Zucchini, Karotten (bzw. weitere Gemüse in Reihenfolge je nach Garpunkt) rein, am Schluss die grünen Frühlingszwiebelteile.
Zucker drauf (gibt den Glanz), dann abschmecken mit Ingwer(pulver), etwas Pfeffer, etwas Fischsauce, Sojasauce, etwas Sesamöl.
Das geht recht schnell, weil das Gemüse fein geschnitten und die Pfanne gut heiß ist.

5. Anrichten:
Gemüse, Fleisch, Reis getrennt
Tipp: über das Gemüse noch dekorativ Sesamkörner streuen.

Guten Appetit!

Coleslaw – Weißkrautsalat auf amerikanische Art

LIEBLINGSREZEPT VON:

Birgit Tschschlok

ZUTATEN

- 1 Tasse Mayonnaise
- ½ Tasse saure Sahne
- ½ Tasse Maisöl
- 2 EL Milch
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 frischen Kopf Weißkraut (ca 900g schwer)
- 1 große Biokarotte
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Mayo mit der sauren Sahne, Öl, Milch, Kümmel verrühren und nach Gusto mit Salz und Pfeffer würzen
2. Krautskopf von den äußeren harten Blättern befreien und den Strunk rausschneiden und in feine Streifen schneiden
3. Karotte und Paprika fein raspeln
4. Weißkraut, Paprika und Karotte in eine große Schüssel geben
5. Petersilie und das Dressing mit zwei großen Gabeln unter das rohe Gemüse heben.
6. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Fertig!

Am besten schmeckt der Coleslaw, wenn er Zimmertemperatur hat und gut durchgezogen ist.

Coleslaw passt super als Beilage beim BBQ, zu einem Sandwich oder einem Grillhähnchen.

Enjoy your meal!

Guten Appetit!

Philadelphia Toast

LIEBLINGSREZEPT VON:

Christa Rohlederer

ZUTATEN

2 Döschen Kräuterfrischkäse (je 200 g)

200 g gek. Schinken

1 Zwiebel

½ Knoblauchzehe

½ Becher süße Sahne

ZUBEREITUNG

gekochten Schinken klein schneiden, Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehe klein schneiden und alles mit Frischkäse und süßer Sahne vermischen.

Toastbrotscheiben auf dem Backblech ca. 5 Min. bei 150°C in der Röhre vortoasten.

Dann mit der Masse bestreichen.

(Der Belag reicht für ca. 15 Scheiben Toastbrote)

anschließend nochmals 10 – 15 Min. in den Backofen bei 180° C.

Tomatensalat oder Chinakohlsalat schmeckt sehr gut dazu.

Guten Appetit!

Amarettini

LIEBLINGSREZEPT VON:

Sybil Apel

Für ca. 14 Miniportionen
ca. 400 g Mascarpone,
400 g magerer Joghurt,
2 x 200 ml Schlagsahne,
350-400 g Amaretti (die kleinen, trockenen)
Puderzucker, evtl. ein Schuss Porto oder Sherry

drei viertel der Amaretti mit Küchenmaschine zerkleinern
(Rest für Deko)
Mascarpone dazu geben, Joghurt hinzufügen und schön mischen
evtl. etwas Zucker (nach Geschmack)-
(Anm.: die Amaretti sind schon sehr süß)
Sahne schlagen mit wenig Puderzucker
Mit Löffel in die Creme untermischen
Mit restlichen Amaretti dekorieren

max. 10 min….. fertig!

Guten Appetit!

Mein Rezeptbuch

www.fioniony.de

Unter Anleitung von Svens Bruder durften wir was lernen über – z.B. wie man eine Paprika zerlegt oder wie man eine Zwiebel schneidet … Desweiteren gab es die Anleitung zur Reiszubereitung mit Knobi und Boullion und die Freude war groß als die vielen Zutaten (Gemüse, .../Fleisch) in einer Thai-Gemüse-Curry-Pfanne zu riechen waren. Entscheidende Zutaten waren im Paket drin z.B. die yellow Curry -aste oder die Cocos-Milch. Jeder durfte natürlich variieren und bei mir war das so, dass ich ohne die Cocos-Milch gekocht habe, dafür mit etwas Bechamel-Sauce und Soja-Soße … was am Ende ganz ähnlich ausschaute

Am Nachmittag war für mich das beste das Wesley-Quiz und die Tanzgymnastik-Übung mit Karin.

P.R.

***

Am Erfolg der Gemeindefreizeit habe ich nach der Veröffentlichung des Programms gar nicht mehr gezweifelt. So vieles läuft virtuell inzwischen glatt: Gottesdienste, Hauskreise, Arbeitsgruppen, Spieleabende. Also war da nur noch die Vorfreude auf die drei Tage.

Schon der erste Abend, der nach einem kurzen geistlichen Impuls und dem Auspacken der uns alle miteinander verbindenden Überraschungsboxen in ein

Fortsetzung v. S. 10

inoffizielles Quatschen überging, machte mich glücklich.
Unterhaltungen mit vielen Leuten in einem Break-out-Raum klappen wunderbar! Mal ehrlich: im Hobbacher Keller hört man meistens nur die direkten Nachbarn und Gegenüber im Stimmengewirr, Stühlerücken und Chipstütenknistern. Danach bin ich immer heiser.

Meine Highlights der Freizeit waren die wunderbar bildliche Bibelarbeit, das entspannte gemeinsame Kochen mit tollem Resultat, das Engagement der Wesleyscouts in der Aktiveinheiten am Nachmittag, Tanzen mit Karin und die glamouröse Moderation der Abendshow. Das handschmeichelnde Kreuz betastete ich während des gesamten Gottesdienstes. Beim Schreiben wird mir bewusst, wie stark unsere Sinne trotz des nüchternen Mediums

angesprochen wurden! Danke an alle, die vorbereitet und an alle, die durch ihre Anwesenheit bereichert haben!

Britta

Temine

Vorschau auf die Veranstaltungen der nächsten Monate

Lobpreisabende in Würzburg	
Wesley Scouts	Coronabedingt keine Veranstaltung. Online-Veranstaltungen werden extra bekanntgegeben.
Seniorenkreis	
Bezirkskonferenz	
Kirchlicher Unterricht	
Gottesdienste	Online
Bezirksgottesdienst	
Freizeiten	26.-28.03.2021 ONLINE!!!
Frühstücksgottesdienst	Coronabedingt keine Veranstaltung. Online-Veranstaltungen werden extra bekanntgegeben.
Semesteranfangstreffen	

Coronabedingt finden in Schweinfurt und Würzburg keine Präsenzgottesdienst statt.

Herzliche Einladung zu unseren Online-Gottesdiensten per Zoom:
sonntags um 10:45 Uhr
Den Link zum Gottesdienst gibt es per E-Mail an emk97anmeldung@gmx.de

(Nicht nur) für Schweinfurt

SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO

- alle Sonntagsgottesdienste laufen noch mindestens bis September online! Den Link dazu also noch nicht wegwerfen!
- am Gründonnerstag findet ein Gottesdienst mit Abendmahl online statt. Reinhard Wick ist der Prediger. Die Anfangszeit kommt per Mail zu Euch!
- an Karfreitag möchte Annika Wolf einen "Kreuzweg" ermöglichen, den man teils digital, teils analog ablaufen kann. Für alle, die QR-Codes aus technischen Gründen nicht "entschlüsseln" können, werden die Andachten in ausgedruckter Form verschickt!
- am Ostersonntag gibt es einen Ostergottesdienst online zur gewohnten Zeit um 10.45 Uhr
- am 10.04. wird es wieder einen Spieleabend geben. Angemeldungen über den Link "emk97anmeldung@gmx.de“
- am 16.04. um 10.00 Uhr findet online unser erster Schweinfurter ELTERNTALK statt: wir treffen uns mit einer Referentin zum Austausch in allen Belangen rund um Kinder und deren Erziehung. Es gibt rechtzeitig weitere Infos!
- am 18.04. treffen sich die BK zur diesjährigen Frühjahrs-BK online um 13.00 Uhr
- am 25.05. wird es einen besonderen Gottesdienst geben, der die Klimakrise und das, was wir dagegen tun können zum Thema haben wird. Vorgestellt wird dort das Konzept der "Schöpfungsleiter", mit dem Gemeinden nachhaltige Projekte entwickeln können. Vielleicht ist das ein neuer Startschuss für uns!

SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO – SW-INFO

Mehr Infos unter
www.emk-weltmission.de

Hilfe, die ankommt

Erbil aus Albanien

erfährt Förderung im Therapiezentrum für Kinder mit Behinderungen

Die Mutter des sechsjährigen Erbil ist begeistert: »Mein Sohn ist seit zwei Jahren in Therapie und erhält wöchentlich drei Stunden Förderung. Sein Verhalten hat sich stark verbessert. Seine soziale Entwicklung ist beachtlich. Er kann nun einfache Aufgaben selbstständig ausführen und auch sein Sprachvermögen hat sich enorm gesteigert .«

2018 eröffnete die EmK in Albanien in Abstimmung mit den lokalen Behörden in der Hauptstadt Tirana ein Therapiezentrum für Kinder mit Behinderungen. Zwei Therapeuten betreuen die Kinder je nach Bedarf sowohl zu Hause als auch im Therapieraum, der im Kirchengebäude untergebracht ist. Darüber hinaus werden durch die Mitarbeitenden Beratung und Training für die Eltern sowie Informationsveranstaltungen angeboten. Erbils Mutter ergänzt: »Durch die wertvollen Tipps der Therapeuten kann ich meinem Sohn auch zu Hause gut unterstützen.«

Der Bedarf ist groß, da es von staatlicher Seite nur sehr wenig Hilfe für Kinder mit Behinderungen gibt. Und die Erfolge sprechen für sich. »Ich bin dankbar für die Arbeit, die das Therapiezentrum jeden Tag für die Kinder leistet«, meint Erbils Mutter.

www.emkweltmission.de
Spenden: Evangelische Bank eG
IBAN: DE65 5206 0410 0000 4017 73
Projekt G10

Evangelisch-methodistische Kirche
Weltmission

Kinderseite

aus der evangelischen Kinderzeitschrift Benjamin

Erfrischungsdrink

So geht's: Gib 4cl Limettensaft, 2cl Blue Curacao alkoholfrei und zwei Eiswürfel in ein Marmeladenglas und schüttle alles gut. Gib alles in ein hohes Glas und fülle es mit Bitter Lemon auf. Mit einer Zitronenscheibe auf dem Rand und einem Strohhalm hast du einen coolen Drink für heiße Tage!

Tauben basteln

Bemale einen Weinkorken mit weißer Plakatfarbe und lass ihn trocknen. Klebe aus rotem Tonpapier einen Schnabel an und male die Augen auf. Bohre mit einem Handbohrer Löcher für die Füße und den Aufhänger aus Draht. Bohre Löcher für einige weiße Bastelfedern und befestige sie mit einem Tropfen Kleber in den Löchern.

Das Wunder von Pfingsten

Hallo, ich bin Petrus. Wir Jünger treffen uns in diesem Haus zum Erntefest. Von meinem Balkon sehe ich viele Menschen, die auch heute nach Jerusalem gekommen sind. Ich kann all die fremden Sprachen hören: Sie sprechen griechisch, lateinisch, aramäisch oder galiläisch.

Plötzlich spüre ich einen seltsamen Wind. Eine feurige Begeisterung erfüllt uns. Ist das der Heilige Geist? Ja, als wäre Jesus bei uns! Entflammt von der neuen Kraft erzählen wir den Menschen unter dem Balkon von Jesus und von der Liebe Gottes. Das Verrückte ist: Auch die verstehen uns, die eigentlich nicht unsere Sprache sprechen. Alle hören die frohe Botschaft und fühlen sich verbunden. **Apostelgeschichte 2**

Mehr von Benjamin ...
der evangelischen Zeitschrift für Kinder von 5 bis 10 Jahren: **www.hallo-benjamin.de**
Der schnellste Weg zu einem Benjamin-Jahresabonnement (12 Ausgaben für 36,60 Euro inkl. Versand):
Hotline: 0711 60100-30 oder E-Mail: abo@hallo-benjamin.de

eins noch ...

Herausgeber **Evangelisch-methodistische Kirche, Bezirk Schweinfurt/Würzburg**

Schweinfurt **Gemeinde:** Nikolaus-Hofmann-Str. 5, www.emk-schweinfurt.de
Würzburg **Gemeinde:** Friedrich-Ebert-Ring 39, www.emk-wuerzburg.de
Pastor: Sven Batram, Nikolaus-Hofmann-Str. 5, 97421 Schweinfurt
Tel. 09721 6472903 E-Mail: schweinfurt@emk.de

Bankverbindung Sparkasse Schweinfurt, IBAN DE25 7935 0101 0000 0034 34

Redaktion Michael Apel (MiA), Sven Batram (SB), Gesine von Postel (GvP)

V.i.S.d.P. Sven Batram
Internet: Georg Kordwig: gkord@web.de
Layout: Michael Apel
Auflage: 200 Expl., zweimonatlich

www

E-Mail

Den Link für den Sonntags-Gottesdienst
bitte unter emk97anmeldung@gmx.de anfordern.

Telefonseelsorge Würzburg – 24 h
Tel. 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Krisendienst Würzburg – bei Suizidgefahr
Tel. 0931 571717,
www.krisendienst-wuerzburg.de