

Tobias Hoffmann & Martin Kaminski (Hg.)

Gottes Liebe geht durch den Magen

Wir kochen uns durchs Kirchenjahr

Das Buch

„Gottes Liebe geht durch den Magen“ ist ein Buch, in dem Tobias Hoffmann und Martin Kaminski dazu einladen, mit ihnen und vielen anderen geistlich-kulinarisch durch das Kirchenjahr zu reisen. Hierbei sprechen sie und die vielen Autorinnen und Autoren die Leserinnen und Leser persönlich an. Das Buch ist in Kirche und Familie entstanden und sowohl für den persönlichen Bereich als auch für die gemeindliche Praxis gedacht. Es macht immer Sinn, die angesprochenen biblischen Texte in ihrem Zusammenhang zu lesen. So ist das Buch auch eine Einladung in die Welt der Bibel.

Die Herausgeber:

Tobias Hoffmann, Jahrgang 1982, ist Küchenmeister und hat im gastronomischen Bereich bereits viele Erfahrungen gesammelt. Er kochte in Spitzenrestaurants ebenso wie in kleinen Familienbetrieben, beim zweiten Ökumenischen Kirchentag hatte er die Gesamtverantwortung für die Verpflegung und bei den Pfadfindern leitete er die Küchenzelte. Seit Frühjahr 2011 ist er Küchenleiter in der Evangelischen Jugendbildungsstätte Merzbach.

Martin Kaminski, Jahrgang 1968, ist Diakon und arbeitet seit 1990 für die Evangelische Kirche. Derzeit arbeitet er als Fundraiser für den Ev.-luth. Kirchenkreis Emden-Leer.

Mit seiner Frau Michaela und seinen vier Kindern lebt er in Bonn und Ostfriesland. Im Aussaat-Verlag ist von ihm die Vertonung der Neukirchener Kinder-Bibel erschienen.

Seine Romane, CDs als Seltsamer Heiliger und ein Andachtsbuch veröffentlichte er im Verlag am Feld.

Hoffmann, Tobias & Kaminski, Martin (Hg.):

*Gottes Liebe geht durch den Magen / Wir kochen uns durchs Kirchenjahr. –
Bonn: Verlag am Feld 2012, ISBN 978-3-00-039192-7*

1. Auflage

© 2012 Verlag am Feld, Bonn, Tel. 0228 / 850 73668, www.verlag-am-feld.de

Umschlag: Miriam Kaminski & Nina Westphal, Bonn / Achim Böttcher, Koblenz

Fotos: Melanie Schmidt, Koblenz

Vorwort

Geht Gottes Liebe durch den Magen?

Welch alberne Frage! Gottes Liebe ist eine zutiefst ernsthafte und bedeutende Angelegenheit. Nur ein Schwachkopf würde so etwas sagen. Gottes Liebe ist umfassend und einmalig, das Größte, was es gibt und ...

... sie kann mühelos auch durch den Magen gehen.

Immerhin fühlen wir in der Magengegend die allerwichtigsten Dinge. Liebesfreude, aber auch Liebeskummer. Glück, aber auch Verzweiflung. Hoffnung, aber auch Angst.

Hunger, aber auch Satttheit.

Der Magen ist wichtig. Genauso wie gutes Essen unter Menschen.

Jesus hat das vorgemacht. Er traf sich nicht mit Zachäus im Besprechungsraum, sondern lud sich selbst bei ihm zum Essen ein.

Als die Menschen müde und trostlos wirkten, gab er ihnen nicht nur geistliche Nahrung, sondern auch jede Menge Brote und Fische.

Und es kann doch kein Zufall sein, dass er als größtes Zeichen der Verbundenheit mit ihm und untereinander ein Abendmahl wählte.

Gottes Liebe geht also durch den Magen.

In diesem Buch hat ein Koch mal schlichte, mal etwas aufwändigere Gerichte gezaubert. Und viele verschiedene Frauen und Männer haben dazu etwas Frommes zum Besten gegeben. All die guten Gedanken kann man zum jeweiligen Gericht vortragen, sie aber auch für sich lesen oder sie gar zum Anlass nehmen, sich eigene Gedanken zu machen.

Wort und Essen gehören hier zusammen.

So wie Essen und Gemeinschaft oder Gemeinschaft und Gott.

Es ist eine Einladung zum offenen und herzlichen Zusammensein. Zum Einladen anderer, aber auch eine Einladung an Gott, in unserer Mitte Platz zu nehmen.

Schon die Herstellung des Buches war ein Fest.

Den Autorinnen und Autoren sei daher von Herzen gedankt, dass sie ganz nebenbei und einfach so mitgemacht haben!

Und Ihr, liebe Leser?

Kocht Euch mal etwas! Setzt Euch zusammen, kommt ins Gespräch bei Speis und Trank über alles, was schön, aber auch über alles, was schwer ist.

Gott will mitten unter uns Platz nehmen. Denn seine Liebe geht ganz eindeutig auch durch unsere Mägen.

Es grüßen in herzlicher Verbundenheit

Tobias Hoffmann & Martin Kaminski

Alle Jahre wieder kommt das Christuskind...

Und immer wieder bin ich überrascht: Was denn? Jetzt schon????

Die Freude über diese schöne, feierliche Zeit stellt sich, zumindest bei mir, nicht immer sofort ein. Aber wenn ich endlich dazu komme, Plätzchen zu backen, dann ist es soweit: Dann freue ich mich! Ich lege mir schöne Musik auf und gebe mich ganz der vorweihnachtlichen Stimmung hin. Das Vermischen der leckeren Zutaten, das Naschen des Teigs und vor allem der köstliche Duft, der durch das ganze Haus zieht, bringen mich endlich da hin, wo ich mir wünsche, im Advent zu sein:

In freudiger Erwartung auf das Fest zur Geburt von Jesus Christus.

Dabei esse ich Plätzchen gar nicht so schrecklich gern, aber sie gehören für mich einfach dazu, jedoch nicht auf diese inhaltsleere Art, „das macht man so“. In der Zeit, die ich in Ruhe mit Backen verbringe, wird mir auf schöne Art bewusst, was wir uns vergegenwärtigen wollen mit diesem alljährlichen Feiern, welches ja durchaus auch mal Stress, Ärger, sogar Ängste auslösen kann! Wenn ich dann in gemütlicher Stimmung Plätzchen forme oder aussteche, fühle ich Freude in mir aufsteigen. Freude über das große Geschenk, das uns Menschen mit Jesus Christus gegeben wurde. Freude darüber, dass wir Menschen, egal wo wir sind, wie es uns geht und was wir gerade wieder angestellt haben, nicht allein sind. Freude darüber, dass Gott in Jesus uns Menschen ganz nah gekommen ist, er hat sich mit den Menschen gefreut, hat mit ihnen zusammen gegessen, hat mit ihnen gestritten und auch gelitten, das Leid am eigenen Körper miterlebt bis hin zum Tod.

Und das bedeutet: Was immer mich in meinem Leben bewegt, was immer mich freut, verstört oder verängstigt, nichts davon ist meinem Gott fern, denn er kennt mich, meine Art zu denken, meine Art zu sein.

Das ist beruhigend und wohltuend, das tröstet und stärkt mich. Nicht nur, dass ich selber besser durch die Hochs und Tiefs meines Lebens komme, sondern diese Gewissheit hilft mir auch bei meinem Umgang mit den Anderen. Wenn ich mir keinen Rat mehr weiß für

die Menschen, die mir gegenüber sitzen, wenn ich nicht mehr tun kann als staunen über das, was mir erzählt wird und sogar, wenn ich abgestoßen werde von dem, was ich höre und sehe und erlebe, dann weiß ich, dass Gott sich nicht abwenden wird. Dann habe ich die Gewissheit, dass er im Gegensatz zu mir dranbleiben kann, an jedem Menschen, an allem Erlebten. Er kann mitgehen, er lässt keinen verloren gehen. Denn er kennt uns und liebt uns trotzdem.

Alle Jahre wieder kommt das Christuskind, nicht wegen der Plätzchen oder dem Punsch, sondern wegen uns...und das Schönste: Es bleibt auch!

Dieses Wissen und die Freude darüber können wir uns bewusst und auch spürbar machen mit allerlei Leckereien.

Viel Freude beim Backen und eine heilige Zeit wünsche ich Ihnen!

Adventsgebäck



Butterspritzgebäck

- 250 g Butter
- 80 g Puderzucker
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- Abrieb einer halben, unbehandelten Zitrone
- 225 g Mehl
- 125 g Stärke (Mondamin)

Alles zu einem Teig verkneten und in gewünschter Form aufspritzen.
Bei 180°C goldbraun backen.

Haselnusspralinen

300 g Marzipanrohmasse
100 g Puderzucker
100 g Nüsse (fein gehackt)
2 cl Armagnac

Alles zu einer Masse verarbeiten,
sehr kleine Kugeln formen,
mit dunkler Kuvertüre überziehen,
mit einer Nuss oder Mandel garnieren.

Schokoladensandplätzchen

100 g Puderzucker
100 g Butter
100 g Ei
150 g Mehl
40 g Kakaopulver
1 Prise Salz

Alles zu einem Teig verkneten und in gewünschter Form aufspritzen.
Bei 180°C goldbraun backen.

Schokokrossis

Geröstete und abgekühlte Mandelstifte oder Cornflakes oder beides
gemischt mit Kuvertüre eigener Wahl vermischen, mundgerechte
Häufchen auf Backpapier setzen, abkühlen lassen.

Alkoholfreier Glühwein (ca. vier Becher)

- 1 l Traubensaft (weiß oder rot)
- 1 TL Nelken
- 1 TL Ingwer
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kardamom

1. Alkoholfreier Punsch lässt sich gut mit Traubensaft herstellen. Erhitzen Sie den Traubensaft dafür in einem Topf. Ziehen Sie den Topf vom Herd, kurz bevor der Saft anfängt zu kochen.
2. Geben Sie die Gewürze dazu und lassen Sie alles zusammen 10 Minuten ziehen.
3. Filtern Sie den Punsch, indem Sie ihn durch ein feines Teesieb in einen anderen Topf gießen.
4. Erhitzen Sie den Punsch anschließend erneut und servieren Sie ihn sehr heiß.

Dieses einfache Rezept lässt sich sehr stark variieren. Probieren Sie - je nach Geschmack - unterschiedliche Säfte und Gewürze aus und Ihr alkoholfreier Lieblingspunsch entsteht.

Varianten für Punsch

Verwenden Sie andere Gewürze oder die Gewürze in anderen Konzentrationen.

Piment, Anis und Muskatblüte geben einem Punsch ebenfalls typische Aromen.

Verwenden Sie nicht zu viele Gewürze und mischen Sie immer nur vier oder fünf Gewürze. Für einen leckeren Punsch sollten allerdings Zimt und Nelken immer dabei sein.

Verschiedene Gewürze eignen sich auch zu verschiedenen Säften. Neben Traubensäften können Sie auch aus Apfel-, Orangen- oder Kirschsafte Punsch herstellen. Zu Apfelsaft passen z. B. etwas zartere Gewürze wie Kardamom und Anis, während zu den dunklen intensiven Säften Muskat und Ingwer gut passen.

Versuchen Sie außerdem, verschiedene Saftsorten für alkoholfreie Punsche zu mischen. Verwenden Sie aber auch hier immer nur zwei verschiedene Sorten. Geben Sie z. B. zu rotem Traubensaft frisch gepressten Orangensaft dazu oder mischen Sie Apfel- oder Birnensaft mit Kirschsafft.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und probieren Sie verschiedene Varianten aus; so gelingen Ihnen alkoholfreie Punsche, die wie Punsch, aber doch sehr unterschiedlich schmecken.

Guten Appetit und Prosit!

Zimt, Anis, Muskatnuss, Nelken, Ingwer, Orangenschale und dazu noch Honig – wie schade, dass sich diese Buchseite nicht dauerhaft mit dem Duft dieser Gewürze ausstatten lässt. Ihr Duft verbindet sich mit der Advents- und Weihnachtszeit genauso wie Tannenzweige und Kerzen.

Heute am 6. Dezember werden Kinder beschenkt, wenn auch nur noch selten mit selbst gemachten Gewürzkuchen oder Nüssen. In der Vorstellung der Kinder transportiert der Nikolaus seine Geschenke in Säcken. Der heilige Nikolaus, der so ungefähr von 280-351 n. Chr. lebte, war neben vielen anderen auch der Schutzpatron der Kaufleute und damit auch der Gewürzhändler. Ein Sprichwort aus dem Mittelalter besagt, dass nur in den kleinen Säcken die guten Gewürze zu finden sind, also die wirklichen Kostbarkeiten.

Auf allen Darstellungen des Nikolaus, die in unseren Köpfen herumschwirren, trägt er einen großen Sack mit vielen Geschenken. Der Brauch des Schenkens am Nikolaustag geht auf eine Legende zurück. Nikolaus rettete Kinder durch seine Gaben. Noch bis in die Mitte des 16. Jahrhunderts bekamen die Kinder nicht an Heiligabend, sondern am 6. Dezember, dem Todestag des Nikolaus, Geschenke. Es war Martin Luther, der den Nikolaus durch den „Heiligen Christ“, das Christkind ersetzte und seine Kinder nicht am Nikolaustag, sondern am Tag der Geburt Christi beschenkte. Der Brauch, am 6. Dezember Kinder zu beschenken, hat sich trotzdem bis heute gehalten, wenn auch leider seit 1932 durch einen amerikanischen Getränkekonzern kommerzialisiert. Das Bischofsgewand wurde ersetzt durch einen rot-weißen Mantel mit Fellbesatz und aus St. Nikolaus wurde Santa Claus. Aus Nüssen und Gewürzkuchen im kleinen Geschenkesack des St. Nikolaus wurden Schokoladenimitate seines kommerziellen Ersatzspielers in einem großen Sack.

In der Bibel gibt es eine sehr bekannte Geschichte: Dass sie mit dem Verschenken kostbarer Gewürze verbunden ist, fällt kaum auf. Es ist die Erzählung von Josef und seinen Brüdern. Die Brüder waren

neidisch auf den begabten Josef und beschlossen, ihn zu töten. Sie warfen ihn in einen Brunnen, wo sie ihn, dem Tode geweiht, zurücklassen wollten. Doch Ruben, einer seiner Brüder, brachte es nicht übers Herz, seinen Bruder so zurückzulassen. Genau in diesem Moment kam eine Karawane mit Sklaven vorbei. Ruben beschloss, Josef an sie zu verkaufen; so blieb er wenigstens am Leben. Josef wurde an den ägyptischen Hof verkauft, wo er im Laufe der Zeit zu einer geachteten Person wurde, da er die Träume des Pharaos deuten konnte und so das Land vor einer Hungersnot bewahrte. Seine Brüder wurden jedoch von der Hungersnot betroffen und kamen an den Hof mit Gewürzen, Nüssen und Honig (1. Mose 43, 11), um sie Josef zu schenken, weil er ihnen Getreide gab.

Damit bin ich zurück beim Gewürzkuchen und dem Sprichwort von den guten Gewürzen in kleinen Säcken. Vielleicht kann mit dem Verschenken von duftendem Gewürzkuchen die Erinnerung an den Sinn des Schenkens am Todestag des Heiligen St. Nikolaus neu aufleben.

Gewürzbrot (sollte drei Tage ruhen, also früh genug backen)

1 EL	Öl zum Ausfetten der Form
350 g	flüssiger Honig
40 g	brauner Zucker
125 g	Weizenvollkornmehl
125 g	Roggenmehl
2 TL	Backpulver
½ TL	gemahlener Zimt
½ TL	gemahlener Sternanis
½ TL	gemahlene Anissamen
1 Prise	gemahlene Muskatnuss
1 Prise	gemahlene Nelken
1 Prise	gemahlener Ingwer
2	Eier
100 ml	Milch
	abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange

Eine 1-kg-Kastenform mit Öl ausstreichen und mit Backpapier auslegen.

Honig und Zucker in einem Schlagkessel über Wasserdampf erhitzen, bis der Honig dünnflüssig wird und der Zucker sich darin gelöst hat.

Mehle, Gewürze und Orangenschale in eine Schüssel geben,
Milch und Eier verquirlen,
zur Mehlmischung gießen,

den Honig zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig in die Kastenform füllen, im auf 160°C vorgeheizten Ofen 1¼ Stunden backen.

Wegen des hohen Zuckergehalts wird das Gewürzbrot an der Oberfläche sehr braun; damit es nicht verbrennt, muss man es während der Backzeit evtl. mit Alufolie abdecken.

Aus der Form stürzen und wie nachstehend beschrieben drei Tage ruhen lassen:

Das aromatische, mit Gewürzen und Honig zubereitete Brot hält sich lange und wird mit der Zeit sogar intensiver im Geschmack. Man sollte es deshalb vor dem Verzehr im Backpapier auskühlen lassen, mit Alufolie umwickeln und bei Zimmertemperatur drei Tage liegen lassen.

Guten Appetit!

Wie soll ich dich empfangen?

Heiligabend ist Höhepunkt des Weihnachtsfestes. Heute strahlt der Weihnachtsbaum, heute gehen wir alle in den Gottesdienst, heute trifft sich die Familie, heute gibt es Geschenke und ein festliches Essen.

Aber: Heiligabend ist auch Höhepunkt des Weihnachtsstresses:

Die eine Hälfte der Familie hat noch wahnsinnig viel zu erledigen (Essen vorbereiten, Baum schmücken, letzte Geschenke besorgen), die andere Hälfte hängt rum und wartet, dass es endlich losgeht (Mama, wann ist nun endlich Bescherung? Müssen wir wirklich noch zur Kirche?). Da prallen Erwartungen, Traditionen und Wünsche aufeinander und manches Mal kracht es ordentlich in der Familie.

Gegen zu viel Reibung im Familiengetriebe hilft manchmal schon gemeinsames Lachen. In unserer Familie wirkt Loriots „Nun seid doch mal gemütlich!“ wahre Wunder. Verbiesterte Gesichter entspannen sich und nach weiteren Lorient-Zitaten („Früher war mehr Lametta“ oder „Zicke zacke Hühnerkacke“) lässt es sich wieder miteinander leben.

Doch was hilft gegen diese Hektik und innere Unruhe am Heiligabend, die eine Besinnung auf Jesus, das „Geburtstagskind“, gar nicht zulässt?

Die Frage ist nicht neu. Schon Paul Gerhardt stellt sie in seinem Adventslied von 1653:

Wie soll ich dich empfangen und wie begegn' ich dir,
o aller Welt Verlangen, o meiner Seelen Zier?

Er erinnert daran: Als Jesus in Jerusalem einzog, da wurde ihm mit Palmen und grünen Zweigen mal ein richtig schöner Empfang bereitet:

Dein Zion streut dir Palmen und grüne Zweige hin.

Da machen wir ja mit Weihnachtsbaum und Tannengrün alles richtig, oder?

Doch der Liederdichter möchte auch innerlich den Herrn recht begrüßen:

und ich will dir in Psalmen ermuntern meinen Sinn.
Mein Herze soll dir grünen in stetem Lob und Preis
und deinem Namen dienen, so gut es kann und weiß.

Er hat ja Recht, der alte Paul Gerhardt. Bei all dem Schmuck und all den Traditionen kann uns der Kern des Weihnachtsfestes glatt verlorengehen. Aber hilft uns denn sein Empfangsprogramm? Das ergibt ja einen zusätzlichen Programmpunkt am Heiligabend: jetzt auch noch Besinnung, Psalmen und Herzensgebet! Wer hat denn dafür Zeit?

Ich! Mein Programm am Heiligabend heißt: Besinnung und Heringssalat.

Um das zu erklären, muss ich aus meiner Kindheit erzählen. Auch bei uns zu Hause war Heiligabend Stresszeit, vor allem für meine Mutter. Wir vier Kinder quengelten, zappelten und tobten dauernd um sie herum. Ihre Methode, um für zeitweiligen Frieden zu sorgen: Wir alle durften helfen, den traditionellen Heringssalat zu schnippeln. Schürze für jedes Kind, Schemelchen für die Kleinsten, Brettchen und Küchenmesser und dann lernten wir schnippeln: Äpfel, hart gekochte Eier und Pellkartoffeln, rote Bete und Gürkchen, Zwiebeln und Rindfleisch. Nur den Hering schnitt Mutter selbst, wahrscheinlich wegen des Geruchs an den Fingern. Am Ende war die große Schüssel gefüllt und wir hatten den Heringssalat gemacht! Eine Stunde lang war es fast still gewesen und alle waren zufrieden.

In meiner Familie gibt es am Heiligabend auch Salate. Sie sind allseits beliebt und lassen sich gut vorbereiten. Ich achte darauf, dass wirklich alle Zutaten schon an den Vortagen eingekauft wurden. Das Schnippeln am Vormittag ist dann meine Zeit der Stille. Ans Telefon gehen jetzt andere. Weihnachtsbaum, Geschenkpapier und Hektik, das ist jetzt nicht meine Welt. Ich schnippele – und lasse mein Herz grünen.

Ich denke an meine Familie, für die ich das Essen zubereite, wie es jedem Einzelnen geht und was ich jedem wünsche (so mach ich's

schon beim Plätzchenbacken im Advent, da „bedenke“ ich die Menschen in der Ferne, die jedes Jahr ein „süßes“ Paket von mir bekommen). Ich lasse die Adventszeit und das vergangene Jahr an mir vorbeiziehen und danke für alles Geglückte. Ich sehe mir meine Sorgen an und gebe ihnen eine Auszeit. Ich komme zur Ruhe beim Schnippeln.

Wenn die Salate fertig sind, dann bin auch ich bereit für das große Wunder: Gott kommt zu uns.

Und kaum einer kann das so wunderbar besingen wie Paul Gerhardt:

Das schreib dir in dein Herze, du hochbetrübtes Heer,
bei denen Gram und Schmerze sich häuft je mehr und mehr;
seid unverzagt, ihr habet die Hilfe vor der Tür;
der eure Herzen labet und tröstet, steht allhier.

Paul Gerhardt hat sich das mit der Herzensbesinnung vielleicht anders vorgestellt, aber ich kann die Kombination von Kochen und Beten, Bügeln und Besinnung, Abwaschen und Meditation wärmstens empfehlen. Probiert doch einmal am Heiligabend Besinnung und Salate!

Amerikanischer Weihnachtssalat (für ca. 4 Personen)

2 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf
7 TL	Soja- oder Sonnenblumenkernöl
1	Chilischote, kleingehackt
2 TL	Rosmarin, gehackt
	Salz, Pfeffer, Zucker
4	Orangen
2	rosa Grapefruits
1	Kopfsalat
3	Avocados, geschält und in Scheiben geschnitten, mit Zitronensaft eingerieben
¼ Tasse	geröstete Nüsse
	Kerne eines Granatapfels
1	rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

Zitronensaft, Senf und Soja- oder Sonnenblumenkernöl verrühren,
Chili, Rosmarin, Salz und Pfeffer zugeben, mit etwas Zucker
abschmecken,

Orangen und Grapefruits schälen und in Scheiben schneiden.
Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Salatblätter auf Tellern auslegen,
darauf die Orangen- und Grapefruitscheiben geben,
Avocados darauf anrichten,
Nüsse, Granatapfelkerne und Zwiebelringe darüber geben,
mit dem Dressing überziehen.

Weihnachtlicher Rotkohlsalat (für ca. 4-6 Personen)

- 1 kleiner Rotkohl
- 3 Orangen
- Öl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- etwas Rotweinessig
- 50 g Rosinen
- 100 g Sahne

Zwei Orangen filetieren und eine Orange auspressen.

Aus dem Saft, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Essig eine Sauce rühren. Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Rotkohl in feine Streifen schneiden (geht gut auf der Brotschneidemaschine), mit den Orangenfilets, den Rosinen und der Soße mischen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen (aber am besten über Nacht).

Kurz vor dem Servieren die Sahne zugeben.

Wer es mag, kann etwas gemahlene Zimt dazugeben, aber Vorsicht: Überwürzungsfahr!

Guten Appetit!

Erster Weihnachtsfeiertag. Einer der festlichsten Tage im Jahr. Nur knapp übertroffen durch den Ostersonntag, denke ich. Oder nicht? Heiligabend ist vorüber, der war zwar auch schon festlich, aber kulinarisch kommt er nicht über ein paar Salate hinaus - nun heißt es erst, so richtig festlich zu sein. Die engsten Verwandten, die besten Kleider, die bedeutendste Einladung im Jahr. Wir feiern, dass Gott angekommen ist. Und dass ER immer wieder neu ankommen möchte, in jedem von uns. Jeden Augenblick möchte ER neu in unseren Herzen geboren werden, das ist Weihnachten. Ich möchte meine liebsten Menschen an diesem Tag um mich haben und sie mit einem köstlichen Essen verwöhnen. Mit Ente à la Orange, welche ich für mich gerne im Restaurant bestelle. Eine schöne Vorstellung: alle meine Lieblingsmenschen zu Gast, ich in erlesenem Outfit und auch noch ein perfektes Weihnachtsessen.

Manchmal kommt es leider nicht ganz so, wie man es sich erträumt. Von allen meinen Lieblingsmenschen können lediglich mein Bruder und seine Freundin wie verabredet zu Gast bei mir sein. Ich stelle mir vor, wie ich ihn anrufe: „Tachchen, wollt Ihr an Weihnachten bei mir Ente à la Orange essen?“ Er würde dann sagen: „Äh, nö. Wir machen doch immer Fondue.“ Ja, wir haben immer Fondue gemacht. Ich tippe darauf, dass Orangensauce so ziemlich das Letzte ist, was mein Bruder essen würde. Er liebt das bewährte Fondue, er liebt die Verlässlichkeit jahrelanger Routine und er liebt keine Überraschungen. Ich habe ihn natürlich gar nicht erst angerufen und das mit der Ente gefragt, denn es ist Weihnachten und Gott ist in meinem Bruder angekommen und ich möchte IHM genau das anbieten, was er liebt.

Und manchmal kommt es sogar nicht nur nicht so, wie man es sich erträumt, sondern so was von anders ...

An Heiligabend bin ich mit meiner Tochter bei Freunden eingeladen. Den Rückweg bewältige ich fast. Ja, nur fast. Das vierjährige schlafende Kind tragend, an einem Arm die extragroße Tüte mit der Barbiekutsche inklusive Pferd sowie den beiden Barbies und dem

Barbiemann, der heutzutage nicht mehr pauschal Ken heißt, sondern beispielsweise, wie dieses Exemplar, Prinz Nicholas, am anderen Arm die Geschenktüte mit den Weihnachtsplätzchen, dem Puzzle, dem Weisheitenbüchlein und dem lustigen Rezept für Whiskykuchen. Wer so bepackt ist, mit etwa siebzehn Kilo, die fast einen Kubikmeter Gesamtvolumen erreichen, hat nicht mehr viel Sicht auf den Bürgersteig. Ich trete in ein Schlagloch und verdrehe mir dermaßen den Knöchel, dass mir schwarz vor Augen wird. Ich bleibe stehen, obwohl es weh tut, denn es ist Weihnachten und Gott ist in meiner Tochter angekommen, und ich möchte IHN nicht auf den Bürgersteig fallen lassen. Dann schlepe ich mich mit Kind und allem Gepäck die restlichen zwanzig Meter in die Wohnung und hoffe, dass am nächsten Tag alles wieder gut sein wird. Schließlich soll es ein festlicher erster Weihnachtsfeiertag werden.

Der feierliche Morgen vom ersten Weihnachtsfeiertag sieht dann so aus, dass ich schmerzerfüllt zum Telefon hinke und den Vater meiner Tochter anrufe, dass er bitte die Tochter schon früher als geplant abholen möge und mich möglichst dabei am Krankenhaus absetzt, damit ich mir Krücken besorgen könne. Er stützt mich, wartet vier Stunden mit mir im Wartezimmer, kümmert sich um unsere Tochter und um mich, bis ich meine knallroten Krücken habe, denn es ist Weihnachten und Gott ist in ihm angekommen und ER lässt mich nicht im Stich. Die Einladung zu Hirschmedaillons auf Preiselbeeren mit Weihnachts-Apfelzimtrotkohl und knusprigen Mandelkroketten kann ich nicht annehmen, schließlich bekomme ich noch Besuch.

Am Spätnachmittag sieht es gruselig aus: die Wohnung ein einziges Chaos, am Weihnachtsbaum die abgebrannten Kerzen von gestern, mein Outfit nicht erlesen, sondern erbärmlich, das Fondue nicht vorbereitet, der Wein trotz Krücken über die enge Kellertreppe unerreichbar für mich – so unerreichbar wie der perfekte Tag mit allen perfekt gekleideten Lieben und perfekter Ente à la Orange. Mein Bruder und seine Freundin kommen an, beschenken mich. Sie räumen auf, bereiten das Essen vor, holen den Wein herauf, denn es ist Weihnachten und Gott ist in ihnen angekommen und ER ist voller Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.

Während ich mir beim Fondue vorstelle, einen zarten Bissen Entenbrust in erfrischend leicht schmeckender Orangensauce zu mir zu nehmen, und mein Bruder eine Reihe von genialen Kurzvorträgen über Android-Apps, Datenschutz und Guy-Fawkes-Masken hält, sinniere ich über den Tag. Ein perfekter erster Weihnachtsfeiertag – denn wir feiern schließlich nicht uns, die schöne Kleidung oder unser Essen – wir feiern, dass Gott angekommen ist. Und an diesem Tag bin ich ihm zweifellos sehr oft begegnet. Ich spüre Dankbarkeit. Gott ist auch in mir angekommen. Es ist Weihnachten.

Ente à l'Orange (ca. 2-4 Personen)



- 3 Schalotten
- 1 Möhre
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Rosmarinzwieg
- 1 Ente, küchenfertig, ca. 1,5-1,8 kg
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Orangensaft
- 150 ml Geflügelfond
- 80 g Zucker
- 3 EL Balsamico bianco
- 1 EL Speisestärke
- 2 unbehandelte Orange

Schalotten schälen und grob zerkleinern, Möhre putzen, schälen, ebenfalls grob zerkleinern und mit den Schalotten, dem Lorbeerblatt und dem Rosmarinzwig in die Fettpfanne des Ofens geben.

Die Ente innen und außen waschen, gut trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Ente in einem Bräter in Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten, dann auf das Gemüse setzen und 200 ml Orangensaft und Geflügelfond angießen.

Die Ente im Ofen auf der mittleren Schiene ca. zwei Stunden bei 160°C garen, dabei alle 20 Minuten mit dem Bratenfond begießen.

Die gegarte Ente im Ofen bei 100°C warmhalten und den Bratenfond in eine kleine Schüssel gießen.

Den Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne karamellisieren, mit restlichem Orangensaft und dem Bratenfond ablöschen, Balsamico bianco zufügen und die Sauce offen ca. 30 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Die unbehandelte Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in schmalen Streifen abziehen.

Diese Orange sowie eine weitere Orange sorgfältig schälen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden.

Die Orangenzesten ca. eine Minute in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Die Sauce durch ein Sieb gießen, die Orangenfilets und die Orangenzesten hineingeben und zusammen mit der Ente servieren.

Guten Appetit!

Was ist eigentlich ein Zander? / von Martin Kaminski

zweiter Weihnachtstag

In eine ihrer Zeitschriften für 80 Cent versunken, murmelte er im trüben Lichte des Dezembertages:

„Was ist eigentlich ein Zander?“

„Fisch“, antwortete sie und nahm ihm die Zeitschrift aus der Hand.

„Oh.“

In Windeseile riss eines der halbwüchsigen Kinder sein Smartphone hoch. Noch ehe das väterliche „Oh“ verklungen war, spuckte Wikipedia folgende Information auf den Küchentisch:

„Der Zander (Sander lucioperca), auch Sander, Schill, Hechtbarsch, Zahnmaul oder Fogasch genannt. Er ist der größte im Süßwasser lebende Barsch Europas. Er lebt in Europa vom Stromgebiet des Rhein bis zum Ural und in Westasien in der nordwestlichen Türkei und rund um das Kaspische Meer. Zander kommen auch im Brackwasser der gesamten Ostsee vor. Sie fehlen im nördlichen Teil der skandinavischen Halbinsel, im äußersten Norden Russlands und in südlichen Regionen. Nach Besatzmaßnahmen hat er sich auch in westeuropäischen Gewässern ausgebreitet. In Italien kommt er heute zumindest im Po vor.“

„Im Po – haha“, jubelte die Jüngste.

Und so gab es am zweiten Feiertag bei Familie K. also Zander. Zander in Salzkruste. Exakt wie in der Zeitschrift beschrieben.

Und natürlich war er perfekt. Wen störte es, dass die Kinder ihn nicht anrührten und die Schwiegermutter betonte, dass IHR legendärer Zander noch immer unübertroffen sei.

Wen störte, dass der erwachsene Sohn zu spät kam und die halbwüchsige Tochter bemerkte, der Fisch sähe ekelhaft aus.

Es störte niemanden!

Warum?

Weil es den beiden Eltern egal war.

Sie hatten den Zander schlicht und einfach nur für sich gemacht. Die Kinder konnten ja die Kartoffeln essen und sich anschließend mit Eis vollstopfen. Die Schwiegermutter konnte sich in den kommenden Tagen einen eigenen Fisch „backen“. Der erwachsene Sohn kam

sowieso immer zu spät und die halbwüchsige Tochter konnte ja woanders hinsehen.

Die beiden Eltern hatten die Nase voll davon, sich Weihnachten zu überschlagen. Sie hatten einen Riesenspaß beim Fischkauf und beim Zubereiten gehabt. Sie fanden den Zander absolut vorzüglich und schmunzelten beim Gedanken an all die zweiten Feiertage, an denen sie versucht hatten, es allen recht zu machen und den Familienmitgliedern die Wünsche von den Augen abzulesen.

Liebe Güte – war das immer mühsam gewesen!

Nun waren alle nicht unzufriedener als sonst. Im Gegenteil. Die Stimmung war gelöst, fast heiter.

Die Familie spürte, dass die Zanderzubereitenden mit sich im Reinen waren. Und was konnte man sich am zweiten Weihnachtstag Schöneres vorstellen, als mit sich im Reinen zu sein?

An diesem seltsamen Tag, irgendwo zwischen Krippenspiel, Kerzenschein, Festtagsmelancholie und bevorstehender Wiedereröffnung der Geschäfte.

Früh genug würde dieser Zustand wieder verschwinden. Schließlich konnte man nicht immer ausgeglichen sein.

Seit dem Zander hatte dieser zweite Weihnachtsfeiertag einen Sinn für Frau und Herrn K:

Gott kommt unter die Menschen. Einmal Atem holen ist daher erlaubt. Kluge Verse über Stille, Andacht und Achtsamkeit gab es zu Weihnachten genug.

Einen bislang fremden Fisch aus reinem Vergnügen zuzubereiten war hingegen etwas Neues, das „wie von selbst“ zur Andacht wurde.

Wenn das Maß der Erwartungen und Ansprüche wieder einmal hoch war und die Nerven vor lauter Festtagslaune blank lagen, flüsterten Herr und Frau K. sich leise zu:

„Lass uns mal wieder zandern ...“

Zander in Salzkruste (für 6 Personen)

3 kg	Zander (komplett, kein Filet)
5 kg	Meersalz
8	Eiweiße
3	Knoblauchzehen
1	Limette
2 Stängel	Petersilie
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
	Pfeffer

Den Zander ausnehmen (Schuppen können dranbleiben) und falls zu groß, auf Größe eines Backblechs (auch diagonal möglich) zuschneiden.

Danach auswaschen und trockentupfen.

Die Eiweiße in einer großen Schüssel mit dem Meersalz vermengen.

Die Limetten in Scheiben schneiden,

den Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Die Kräuter mit den Limetten und dem Knoblauch zusammenbinden.

Auf ein Backblech Alufolie oder Backpapier legen und ein ca. 1 cm hohes Bett aus Salz darauf geben.

Den Zander von innen pfeffern und die Kräuter in die Bauchhöhle legen.

Den Fisch auf das Salzbett legen und die Schnittstellen (falls vorhanden am Kopf oder Schwanz) mit Alufolie vor Salz schützen.

Dann den Zander mit dem restlichen Salz komplett bedecken und für ca. 1,5 Stunden bei 220°C in den Ofen geben.

Man kann auch mit Bratenthermometer arbeiten. Die Kerntemperatur sollte dann mindestens 70°C betragen.

Mit einem Hammer oder Fleischklopfen unter Zuhilfenahme eines kleinen Messers den Zander aus der Salzkruste herauslösen.

Die Filets herauslösen oder im Ganzen servieren.

Beilagen: Salzkartoffeln, Rucolakartoffeln, Pellkartoffeln

Gemüsebeilagen: Zuckerschoten, Karotten, Spinat

Soßen: Zitronenbutter, Sauce Hollandaise, Tomaten/Basilikum-Vinaigrette

Guten Appetit!

Es gibt einen Termin, auf den ich mich jedes Jahr neu freue: Silvester!

Nein, mir geht es dabei nicht um die große „Böllerei“ oder das obligatorische Sektrinken um Mitternacht. Für mich ist es immer wieder schön, dass zum Jahresende und dem folgenden Jahresbeginn unser Freundeskreis zusammenkommt. Wir sind alle so in den „Dreißigern“ und kennen uns nun schon viele Jahre. Durch Beruf und Wegzug haben wir nicht mehr so oft die Gelegenheit, einander zu begegnen. Hier ist der Silvesterabend immer eine willkommene Gelegenheit, uns wieder zu sehen. Dabei haben wir immer eine feste Tradition: Wir essen gemeinsam Fondue! Alle steuern etwas zu diesem Abend bei: Salate, gebackene Brote, Dips und köstliche Süßspeisen bilden den kulinarischen Rahmen für unser Treffen. Für mich ist gerade das gemeinsame Essen mit den entstehenden Gesprächen einfach schön.

Der Gemeinschaftscharakter wird für mich beim Fondueessen immer sehr deutlich: Man teilt sich einen Fonduetopf, reicht sich diverse Dips, Brot und Salate an. Wir zelebrieren dieses gemeinsame Mahl und so verfliegt die Zeit bis Mitternacht immer wie im Flug. Bei den Gesprächsinhalten gibt es keine Grenzen. Wir lachen gemeinsam über verbindende Erlebnisse aus der Vergangenheit, werden aber auch zusammen nachdenklich, wenn aktuelle Sorgen oder Kummer zur Sprache kommen. Wenn wir uns dann in den frühen Morgenstunden im neuen Jahr verabschieden, sind wir uns einig, dass wir uns schon auf das nächste Silvester freuen.

Was bleibt aber aus diesem Abend sonst noch übrig: das Gefühl, wie schön es ist, Freunde zu haben. Sie begleiten dich ein Leben lang. Zumindest richtig gute Freunde. Dabei spielt es keine Rolle, dass man sich selten sieht. Nein, die Vertrautheit und die Gedanken an den Anderen machen eine Freundschaft aus.

Ich bin gerne ein Freund und ich weiß, dass auch andere Freunde an mich denken. Das tut gut! Und Freundschaft ist immer etwas Freiwilliges. Niemand wird zur Freundschaft gezwungen. Aber einen

Freund zu haben, auf den ich mich immer verlassen kann, das ist etwas Kostbares.

In diesem Zusammenhang fällt mir ein Vers aus der Bibel ein: „Ihr seid meine Freunde, darum habe ich euch alles gesagt, was der Vater mir sagte. Vergesst nicht: Nicht ihr habt mich auserwählt, sondern ich habe euch auserwählt.“ (Johannes 15,14+15)

So spricht Jesus zu seinen Jüngern. Das finde ich toll. Jesus will Freundschaft. Er sucht die Freundschaft zu den Menschen. Dahinter steckt kein Zwang, sondern eine ernst gemeinte Einladung, ein Freund von Jesus zu werden. Und so viel weiß ich: Mit Jesus habe ich einen echt starken Freund an meiner Seite. Er ist immer für mich da, wenn ich ihn brauche.

In diesem Sinne: Nicht Prosit Neujahr, sondern ein Prost auf die Freundschaft!!!

Fondue-Dips (für ca. 4-6 Personen)



Guakamole

- 1 große Fleischtomate
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 weiche Avocados
- 2-3 EL Limettensaft
- 1 rote Chili, gehackt
- Salz, Pfeffer
- gehacktes Koriandergrün

Die Fleischtomate blanchieren, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinwürfeln.

Avocados halbieren und den Kern lösen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln, mit Limettensaft pürieren und mit Tomatenwürfeln, Zwiebeln, Knoblauch und Chili mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Koriander einrühren.

Aioli

2	Scheiben Weißbrot
1/8 l	Milch
6-8	Knoblauchzehen
1	frisches Eigelb
1/4 l	Olivenöl
etwas	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Weißbrot (die Rinde abschneiden) in der Milch einweichen.

Den Knoblauch schälen, halbieren und den Keim entfernen, zusammen mit ca. 1/2 TL Salz im Mörser zerreiben.

Das ausgedrückte Brot untermischen und die Masse etwas ruhen lassen.

Die Masse in einer Schüssel zusammen mit dem Eigelb verrühren; wird die Masse zu dick, etwas warmes Wasser zugeben.

Das Öl nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren: am Anfang tröpfchenweise, zum Ende hin kann man es laufen lassen.

Die Aioli so lange rühren, bis eine cremig-feste Konsistenz erreicht wird,

mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Tomatenpesto

300 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
50 g Pinienkerne
1 TL Salz
4 Knoblauchzehen
30 g Basilikum
100 g geriebener Peccorino

Die Tomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen.

Alle Zutaten zusammen zu einer Paste pürieren.

Das aufgefangene Öl unter die Paste rühren, bis das Pesto cremig ist.

Guten Appetit!

Neujahr!

Und wieder ist ein Jahr zu Ende, traurig eigentlich. Ich denke kurz zurück an das, was im vergangenen Jahr war. An die Menschen, die mir begegnet sind, und an die vielen Ereignisse, Erfahrungen, Zufälligkeiten und Abenteuer. Spannendes fällt mir ein und Langweiliges, Lustiges und Trauriges. Dreihundertfünfundsechzig Tage schießen mir in wenigen Augenblicken durch den Sinn, als sei die Schnellvorlauftaste hängen geblieben. Ich nehme mir vor, das nächste Jahr bewusster zu erleben. Die Tage nicht im Vollgastempo abzuarbeiten.

Ach, wie war das noch mal mit den guten Vorsätzen fürs neue Jahr? Ein paar Kilos weniger wären nicht schlecht. Meine Frau ruft zum Essen, gleich sind die Tortellini fertig. Oh je, ich schiele verstohlen nach unten auf die kleine Kugel unter meinem T-Shirt. „Du wolltest abnehmen“, brüllt es mir entgegen. Ich erinnere mich, dass eine Portion Tortellini rund sechshundert Kilokalorien hat. Wenn ich nur die Hälfte nehme, dann könnte ich ...

Und das gleich am ersten Tag des neuen Jahres!

Dabei liegt das neue Jahr vor mir wie ein unbeschriebenes Blatt der ersten Seite eines Schreibheftes. Als Schüler habe ich immer besonders ordentlich auf der ersten Seite geschrieben. Ich kann das Neue riechen, es hat einen ganz eigenen Duft. Herrlich frisch nach Zitrone, oder war es Lavendel? Akkurate Striche am Rand und nur mit Löschpapier, damit ja alles rein und sauber bleibt.

Und jetzt soll ich gleich den ersten Tag des neuen Jahres schmutzig machen. Mit leckereren Tortellini. Was hatte ich noch für Vorsätze? Ab und zu mal mit Gott sprechen, wenn es mir gut geht. Ja, das will ich machen, einfach Gott im Gebet gelegentlich auch mal DANKE sagen. Im vergangenen Jahr ist das zu kurz gekommen. Da habe ich häufig dann ein Gespräch mit Gott gesucht, wenn es mir schlecht ging. Klagen, trauern, jammern, zweifeln, schimpfen, all das hatte Platz in meinen Gebeten. Danken häufig nicht. Manchmal war es mir richtig unangenehm. Ich hatte mal einen Chef, der hat kritisiert, wenn etwas schlecht war und geschwiegen, wenn es gut war. Schweigen ist Lob! Nein, so wollte ich nie sein.

Mir fallen noch viele Dinge ein, die ich auch so gerne im neuen Jahr ändern will. Ich werde ungeduldig, will alles verwandeln, was bei drei nicht auf den Bäumen ist. Es geht schon wieder los, wie im alten Jahr. Irgendwo habe ich mal gelesen, dass kleine Schritte die effektiveren sind. Ob Gott das auch so sieht? Mir fällt beim besten Willen kein Gedanke ein, der Gott mit kleinen Schritten, Gelassenheit und Tortellini zusammenbringt. Und dann soll bitteschön auch noch mein erstes Blatt des neuen Jahres ordentlich aussehen. Ich merke, wie meine Gedanken alleine das schöne neue Jahr, rein und unbefleckt, mit einem Grauschleier überziehen. In der Waschmittelwerbung geht dieser Grauschleier immer ganz schnell weg.

Ich lasse noch ein wenig meine Gedanken schweben. Von dem „ganz schnell“ werde ich mich als Erstes trennen. Und dann will ich ein wenig barmherziger mit mir sein. Den Grauschleier auch mal zulassen und aushalten. Die mir entgegengestreckte Hand Gottes spüren, mich auf seine Hand einlassen. Geduld und Gelassenheit, Vertrauen und Hoffnung, das sollen meine Begleiter im neuen Jahr sein, und die Erkenntnis, dass ich immerzu neu anfangen kann. Anfangen mit Gott, jeden Tag, jede Stunde, jede Sekunde, ganz neu. Ich freu mich auf den täglichen Neuanfang mit Gott, denn wie mein weißes Blatt am Anfang ist jede Sekunde mit Gott ein Anfang voller Zauber. Wie Hermann Hesse geschrieben hat:

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Ich lasse mich beschützen und will leben mit Gott, jeden Tag, immer neu.

Jetzt warten die Tortellini, vielleicht esse ich nur eine halbe Portion, aber davon lasse ich mich verzaubern, und ich spüre, dass Gott mit am Tisch sitzt.

Tortellini (für ca. 4 Personen)



Für den Teig:

500 g Mehl
5 Eier
3 EL Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

250 g gekochter und gehackter Spinat
120 g Ricotta
50 g Mascarpone
100 g geriebener Gran Padano oder Parmesan
1 Ei
Muskatnuss
Salz und Pfeffer

Für die Soße:

150 g geschälte Nusskerne

50 g Pinienkerne

das Innere eines Brötchens, in Milch eingeweicht und ausgedrückt

1 Knoblauchzehe

125 ml Sahne

Öl und Salz

Für den Teig das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel sieben und in der Mitte eindrücken.

In einem gesonderten Gefäß die Eier, das Öl und einen EL Wasser verquirlen und mit dem Mehl zu einem festen Teig arbeiten, bei Bedarf Wasser zugeben.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig ca. fünf Minuten glatt und elastisch kneten, in eine leicht gefettete Schüssel legen und mit Klarsichtfolie abdecken, damit der Teig nicht austrocknen kann, und 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat mit Ricotta, Mascarpone, Käse, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Teig dünn ausrollen, mit einem Ausstecher oder einem Glas Kreise im Durchmesser von ca. 5 cm ausstechen.

Auf jeden Kreis ca. einen TL Füllung geben,

die Ränder mit Wasser bestreichen und dann zu einem Halbkreis zusammenlegen; dabei die Ränder fest zusammendrücken.

Jede Teigtasche wie einen Ring um den Finger wickeln und die Teig-Enden fest zusammendrücken.

Für die Soße die Nusskerne in einem Mörser mit Pinienkernen, Brotinnerem, Knoblauch und Salz zu einem Püree verarbeiten, mit etwas Öl und der Sahne verrühren.

Die Tortellini in reichlich Salzwasser kochen.

Von der Oberfläche abschöpfen,
mit Soße und geriebenen Käse servieren,
evtl. mit Basilikum bestreuen.

Guten Appetit!

*Jesus ist kommen, Grund ewiger Freuden;
A und O, Anfang und Ende steht da.
Gottheit und Menschheit vereinen sich beide;
Schöpfer, wie kommst du uns Menschen so nah!
Himmel und Erde, erzählt's den Heiden:
Jesus ist kommen, Grund ewiger Freuden.*

Ein Festessen zum Epiphantiasfest ist angesagt ...

... das passt, denn nun sehen wir nicht mehr wie an Weihnachten auf das kleine, schwache, ohnmächtige Kind Jesus, sondern wir stellen staunend fest, wie sich Gottes Herrlichkeit in eben diesem Kind zeigt: Weise Magier huldigen ihm mit königlichen Geschenken, Gottes Stimme inthronisiert ihn laut vernehmbar für viele als Sohn und Erben, Wasser kann er in Wein verwandeln, Kranke heilen, Wunder vollbringen, und sogar die Naturgewalten demütigen sich vor ihm. In Jesus wird Gottes Machtfülle ganz deutlich – davon erzählen uns die Evangeliumstexte der Epiphantiaszeit.

Große Bilder, große Worte und große Hoffnungen, die wir auf ihn, diesen Jesus, setzen. Das müssen wir einfach feiern, in unserem Herzen und mit einem Festessen!

Haben Sie sich schon einmal diesen Umschwung von Weihnachten zu Epiphantias bewusst gemacht? Können Sie diesen krassen Gegensatz erfassen?

Hier klein - dort groß; erst ohnmächtig - dann vollmächtig; Mensch und Gott?

Was denken Sie, wenn Sie sich diese Gegensätze vor Augen stellen? Suchen Sie sich eine Antwort heraus, die Ihren Gedanken am nächsten kommt:

- Sind Sie beruhigt über die Epiphaniastexte, weil Sie sich Gott ja sowieso nicht klein denken konnten? Dann lesen Sie bei 1 weiter.
- Sehnen Sie sich nach dem vollmächtigen Heiland, der Leib oder Seele gesund machen kann? Dann lesen Sie bei 2 weiter.

- Denken Sie, mein Leben könnte auch wieder ein klein wenig Glanz vertragen! Dann lesen Sie bei 3 weiter.
- Und wenn Sie das Grauen vor der Zukunft festhält, weil alles den Bach hinunterzugehen scheint, dann lesen Sie bei 4 weiter.

1: Sie sind beruhigt, weil Sie sich Gott ja sowieso nicht klein denken konnten?

Dann müssen Sie wohl noch ein bisschen Weihnachten feiern und der Geschichte der Magier lauschen (Mt 2, 1-15), die zwar ihre königlichen Geschenke zu dem Baby Jesus bringen, aber ebenso wie später die Familie Jesu aus dem Machtbereich des Königs Herodes fliehen müssen. Dann ist der gute Rinderbraten für Sie eher eine nahrhafte Wegzehrung, die Ihnen hilft durchzuhalten, wenn Sie Angst haben vor anderen „Herren“ und Mächten. Kräftigendes Essen, das uns motiviert, treu zu bleiben, auch wenn sich der Wind gedreht hat und vieles dagegen spricht.

2: Wenn Sie sich nach dem vollmächtigen Heiland, der Leib oder Seele gesund machen kann, sehnen, so lauschen Sie am besten dem gläubigen Hauptmann, der ohne Zweifel Jesu Möglichkeiten vertraut, seinem Knecht Heilung zu bringen (Mt 8, 5-13). Wie sehr wünschen wir alle uns auch ein solches Vertrauen, wie sehr wollen wir Jesus gerne unsere Verletzungen und Krankheiten hinhalten, aber wie wenig trauen wir es ihm zu und versuchen es. Eher verstecken wir unsere wunden Punkte. Vielleicht ist das schöne gute Essen für Sie ein Stärkungsmahl, das Ihnen hilft, neues Vertrauen zu fassen zu unserem Heiland Jesus.

3: Denken Sie, mein Leben könnte auch wieder ein klein wenig Glanz vertragen! Vieles ist grau und eintönig in meinem Alltag. Routinen lassen wenig Spielraum für besondere Erfahrungen. Was bin ich denn noch wert? Und wem bin ich etwas wert? Sie wünschen sich Zeiten, in denen Sie entspannt und froh sind, Zeiten, in denen Sie lachen und Gemeinschaft erleben? Vielleicht so wie bei einem solchen Hochzeitsfest in Kana (Joh 2, 1-11). Jesus war dort auch Gast und hat mit den anderen Gästen fröhlich gefeiert, ja vielmehr noch, er hat das Fest gerettet und noch schöner und festlicher gestaltet, indem er Wasser in Wein verwandelte.

Warum kochen Sie nicht mal einen schönen Rinderbraten mit Beilagen, decken den Tisch festlich und laden liebe Menschen ein? Das wäre auch ein Fest für Sie und würde Ihnen guttun.

4: Und wenn es Sie vor der Zukunft graut, weil alles den Bach hinunter zu gehen scheint? Wenn die Zeitungsschlagzeilen und Fernsehberichte Sie nicht mehr schlafen lassen. Wenn Sie denken, dass man und Sie sowieso nichts mehr tun können? Dann hören Sie, wie sich die Naturgewalten vor Jesus kleinmachen, wie er alles in seiner Hand zu halten scheint (Mk 4, 35-41). Wie große Stürme und Angstwellen klein werden. Erinnern Sie sich bitte an Gottes Versprechen, dass er die ganze Welt in seiner Hand hält - auch Sie. Vielleicht gewinnen Sie dann wieder einen festeren Boden unter den Füßen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie aufstehen können, losgehen, kleine Schritte, um die Welt um sich herum ein bisschen gerechter zu machen und die Schöpfung ein klein wenig mehr zu bewahren. Das braucht viel Kraft und Energie unserer Seele und unseres Leibes und deswegen genießen Sie einen Rinderbraten. Er wird Ihnen guttun.

*Jesus ist kommen, die Quelle der Gnaden:
Komme, wen dürstet, und trinke, wer will!
Holet für euren so giftigen Schaden
Gnade aus dieser unendlichen Füll!
Hier kann das Herz sich laben und baden.
Jesus ist kommen, die Quelle der Gnaden.*

(aus: Evangelisches Gesangbuch, Nr. 66, Strophe 1 und 7)

Rinderbraten mit Kartoffeln und Gemüse (für ca. 4 Personen)



- 1 Bund Suppengrün
- 2 EL Öl
- 1,5 kg Rinderschmorbraten
- Salz, Pfeffer
- ½ Bd. Majoran
- 500 ml Fleischbrühe
- 250 ml Rotwein
- 4 EL dunkler Saucenbinder
- 1 kg Kartoffeln
- Gemüse nach Wahl und Jahreszeit

Suppengrün waschen, putzen und fein würfeln.

Öl in einem kleinen Bräter erhitzen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rundherum in heißem Öl fünf Minuten anbraten.

Suppengrün und drei Stiele Majoran zufügen und kurz mitschmoren, mit Brühe und Rotwein ablöschen und aufkochen (wobei der Braten fast komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein sollte).

Im heißen Ofen bei 160°C auf dem Rost auf der mittleren Schiene zugedeckt ca. 2,5 Stunden schmoren lassen (mit Ober- und Unterhitze! Umluft nicht empfehlenswert!). Nach der Hälfte der Schmorzeit den Braten vorsichtig wenden.

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen und Gemüse nach Belieben zubereiten.

Sauce durch ein Sieb gießen und etwas einkochen,
mit Salz und Pfeffer abschmecken,
mit Saucenbinder binden.

Den Braten aufschneiden und mit der Sauce anrichten,
mit etwas Majoran verziert servieren.

Guten Appetit!

Der Berliner Ballen kommt mit verschiedenen Glasuren oder Überzügen auf den Markt. Ballen mit Zuckerguss, Schokoladenglasur, Puderzucker, Kristallzucker und so weiter. Darunter verbirgt sich ein durch Hitze und Fett geprägtes Äußeres des Ballens. Das „Sich-Wenden-Müssen“ zeigt Spuren und verursacht eine helle Wulst, die den Berliner Ballen umrundet.

Berliner gehören zu Karneval wie Stollen zu Weihnachten und Osterstuten zu Ostern.

Karnevalistische Menschen nutzen auch die tolle Gelegenheit, ihrem Alltagsgesicht zu entfliehen. Einmal Prinz, Polizist oder Fee sein. Die äußere Hülle wenigstens zeitweise verändern. Für eine gewisse Zeit einen besonderen Guss, besondere Süße darüberziehen. Gewisse, vom Leben verursachte Veränderungen wie die blasse Wulst an Belastungen kann der Guss nicht übertünchen. Für den Moment aber gibt der Guss dem Leben mehr Süße.

Was ist dabei mit dem Innersten? Jeder Ballen ist von seinem Bäcker gefüllt. Der wertvolle Kern ist in jedem Ballen vorhanden. Dieses weiß der Bäcker. Nur er kennt die zentrale Besonderheit seiner speziellen Ballen. Hat er mehr oder weniger Inhalt? Sitzt die Füllung in der Mitte oder ist sie seitlich verrutscht? Ganz gleich, sie ist vorhanden und macht den besonderen Wert aus.

Der Schöpfer kennt uns Menschen mindestens so gut wie der Bäcker seine Berliner Ballen.

Jeder Mensch hat sein besonderes Inneres, das den speziellen Wert dieses Menschen ausmacht. Gleich, wohin das Innere gerutscht ist und wie dick der äußere Guss auch sein mag. Christus kennt uns und liebt uns, egal was wir anhaben, wo wir gerade stehen.

Das ist frohmachende Botschaft.

Berliner Ballen aus Quark-Ölteig (ergibt ca. 25 Stück)

200 g Quark
6 EL Milch
1 Ei
8 EL Speiseöl
100 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
400 g Mehl
1½ P. Backpulver
Marmelade (für Füllung)

Alle Zutaten bis auf Mehl und Backpulver verrühren.
Das Backpulver zum Mehl geben, damit es sich besser auflöst.
Nun das Mehl unter die Quark-Öl-Masse arbeiten, so dass ein Teig entsteht.

Den Teig mit einem Esslöffel in ca. 170°C heißes Fett geben und ausbacken, bis die Ballen eine schöne goldbraune Farbe haben.
Die fertigen Berliner auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Die abgekühlten Berliner mithilfe einer großen Spritze mit einem Schuss Marmelade füllen.

Werden die Berliner in Butterschmalz ausgebacken, schmecken sie noch besser.

Guten Appetit!

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke und die kulinarischen Genüsse von damals, fällt mir immer gerne die Frankfurter Grüne Soße meiner Mutter ein. Ich habe zu der Zeit in einem Altbau gewohnt, mit knarrenden Balken, ewig hohen Räumen, schweren Holzrollläden und einem Treppenhaus, das ab und zu nach Bohnerwachs gerochen hat. Wenn es im Frühjahr Richtung Ostern ging, gab es dann immer auch irgendwann das erste Mal im Jahr die Grüne Soße. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wenn ich in der Küche zugeschaut habe und mein Lieblingsessen langsam Form angenommen hat. Schöne Erinnerungen sind das, es gab weder E-Mail noch Internet, weder Handy noch MP3 Player, aber es gab Grüne Soße.

Heute fällt mir regelmäßig ein, dass die Grüne Soße das Leibgericht von „Frankfurts größtem Dichter“ Johann Wolfgang von Goethe gewesen sein soll. Immer, wenn ich die liebste aller Frankfurter Spezialitäten esse, kommt mir das in den Sinn. Ich stelle mir dann vor, wie Goethe zum Mittagessen gerufen wird, er so banale Dinge wie gerade mal am Faust weiterzuschreiben sein lässt, weil er damals das Gleiche gegessen hat wie ich. Spannender Gedanke!

In meiner Heimatgemeinde gibt es auch einmal im Jahr die Grüne Soße. Am Gründonnerstag wird zuerst ein Gottesdienst mit Tischabendmahl gefeiert und dann gemeinsam Grüne Soße gegessen. Ja, und wieder hat sie, die -grie Soos- wie sie in Frankfurt genannt wird, etwas mit Erinnern zu tun. Erinnern daran, dass an dem Abend Jesus mit den Menschen, die ihm am nächsten waren, das letzte Abendmahl gefeiert hat. Und er hat ein Wort gesprochen, das Christen seit zweitausend Jahren beim Feiern des Abendmahls begleitet:

„Solches tut zu meinem Gedächtnis.“

Auch Jesus war die Erinnerung wichtig. Die Erinnerung an das, was ich für mich als das ultimative Fundament meines Glaubens immer bezeichnet habe. Die Erinnerung an alles, was zwischen Gründonnerstag und Ostern geschah. Verrat, Folter, Tod und

Auferstehung sollen uns daran erinnern, dass am Ende dieser Ereignisse die Auferstehung steht. Damit verbunden die Zusage der vorbehaltlosen Gnade Gottes. Dass er uns in unserem Leben jederzeit die Hand reicht und an unserer Seite ist. Auch wenn es manchmal schwerfällt, sich daran zu erinnern.

Gerade in Zeiten von Trauer, Schmerz, Leid oder Enttäuschung fällt es mir zuweilen unermesslich schwer, mich an den Mann aus Nazareth zu erinnern. An den, der auch für mich durch Folter und Tod gegangen sein soll. Der nicht gekniffen hat, wenn die Last ihn zu erdrücken drohte, und der es klaglos hingenommen hat, dass er von seinem nächsten Vertrauten dreimal verraten wurde. Ja, wenn ich es mir so am Schreibtisch überlege, ist es das wert, nicht zu vergessen! Immer wieder neu beim Abendmahl daran erinnert zu werden, dass hier die größtmögliche Zusage gilt. Ich bin bei dir allezeit, in guten und in schlechten Tagen. Wir sind im Erinnern hineingenommen in die Geschichte Gottes mit uns Menschen. In die Erinnerung an die größte Botschaft aller Zeiten.

Denn so schön auch meine Kindheitserinnerungen sein mögen, spätestens dann, wenn ich einmal diese Erde verlassen muss, werden auch diese Geschichte sein. Auch ist es gut, sich an Goethe und sein grandioses Werk zu erinnern, aber all diese Erinnerungen haben ebenfalls etwas mit Zeit zu tun. Mit der Zeit, in der wir leben, mit der Zeit, aus der wir kommen. Nur die Erinnerung an Jesus Christus und seine Botschaft ist zeitlos geworden. Sie gilt seit zweitausend Jahren und über jeglichen denkbaren Zeithorizont hinaus. Der Mann aus Nazareth ist für uns gestorben, um eben diese Tragweite in Bezug auf unser Verhältnis zu Gott zu durchbrechen. Seine Zusage ist nicht begrenzt, sie gilt bis in alle Ewigkeit. Das ist auch der Grund, weshalb es für mich eben kein Gedächtnismahl ist, sondern ein Erinnerungsmahl. Gedenken ist für Tote, aber Jesus lebt, daran sollen wir uns erinnern, und zwar bis in alle Ewigkeit.

So wird auch das einfache Schlemmen der Frangforder grie Soos zu einem zwar zeitlich begrenzten Vergnügen, gleichwohl aber auch zu einer zeitlosen Betrachtung.

Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.

Pellkartoffeln mit Frankfurter Grüner Soße (für ca. 4 Personen)



800-1000 g	Drillinge (kleine neue Kartoffeln)
	Kümmel
4	hart gekochte Eigelbe
4 EL	neutrales Öl
2-4 EL	Essig oder Zitrone
250 g	saure Sahne
250 g	Joghurt
500 g	gemischte Kräuter (siehe unten)
	Salz, Pfeffer
	Zucker

Die Kartoffeln in Salzwasser mit etwas Kümmel als Pellkartoffeln garen.

Die hart gekochten Eigelbe durch ein feines Sieb streichen, das Öl, den Essig, die saure Sahne und den Joghurt dazugeben und gut verrühren.

Die gemischten Kräuter waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Dill, Schnittlauch und Basilikum bitte nicht hacken, sonst werden sie matschig!

Für die Kräuter gibt es eine Vielzahl an Mischungen, sie können abhängig von der Jahreszeit variieren. Petersilie und Schnittlauch gehören aber immer dazu.

Traditionell werden sieben Kräuter verwendet. Geeignet sind Liebstöckel, Zitronenmelisse, Pimpinelle, Sauerampfer, Estragon, Dill, Borretsch und Kerbel zusätzlich zu Schnittlauch und Petersilie.

Wer möchte, kann einen Blattsalat als Ergänzung dazureichen.

Guten Appetit

Ich liebe Fisch!

Egal, ob als Fischstäbchen oder Heringsstipp.

Im Restaurant bin ich nach einem Fischgericht schön satt, es liegt nicht so schwer im Magen. Der Karfreitag schon. Der höchste Feiertag im Kirchenjahr und gleichzeitig auch der schwierigste.

Worum geht es da eigentlich und wie soll man sich verhalten? Aus einem Forum im Internet:

„Ich bin neu in ein Mehrfamilienhaus gezogen und müsste eigentlich waschen, Staub saugen, Keller putzen, im Garten arbeiten usw., weil ich nur am WE zuhause bin. Kann man das heute (am Karfreitag) machen oder soll ich lieber bis morgen warten??? Ich persönlich hab nicht viel mit Ostern zu tun ...“

Früher hätte die Frage niemand gestellt:

Als ich klein war, wäre es für meine Mutter undenkbar gewesen, am Sonntag Wäsche rauszuhängen oder für meinen Vater den Garten umzugraben, geschweige denn an einem Karfreitag.

Karfreitag war ein stiller Feiertag und das war den Menschen bewusst.

Theoretisch ist das immer noch so:

Schlag Mitternacht ist in Diskotheken und Kneipen am Gründonnerstag Schluss mit lustig. Die Musik wird gedämpft, den Menschen ein Tanzverbot verordnet. So will es das Gesetz, so soll es sein an einem stillen Feiertag.

Praktisch genießen die Menschen die vier freien Tage für Kurzurlaub. Und bunte Ostereier gibt es durchgängig von Februar bis Ostern.

Verzicht? Nachdenklichkeit? Wofür? Ärgerlich genug, dass es Karfreitag keine frischen Brötchen gibt. Das ist doch nicht ganz einzusehen, die gibt es sonst sonntags ja schließlich auch? Ach und ja, Karfreitag wird natürlich gefastet, kein Fleisch gegessen, sondern Fisch im Gourmetrestaurant nebenan. Wie jetzt Verzicht? Mal einen Gang runterfahren? Eine neue Nachdenklichkeit? Fehlanzeige!

Der Karfreitag wird zu einem arbeitsfreien Tag wie jeder andere. Stille Tage, Fastentage sind fast vollständig aus unserem Leben verschwunden und mich beschleicht der Verdacht, dass sich damit auch die Festtage immer mehr aus unserem Leben verabschieden.

Heute wird am Sonntag das erledigt, was liegenbleibt, man kann frische Brötchen kaufen wie an jedem Tag und irgendein großes Möbelhaus hat gerade bestimmt geöffnet. Wer besucht schon noch einen Gottesdienst? Der Sonntag verliert immer mehr an Bedeutung, die Woche an Struktur, die Tage werden zum Einheitsbrei – Kartoffelbrei.

Nix zu kauen, leicht zu verdauen, leicht bekömmlich, selbst bei „Magen-Darm“.

Aber genauso braucht unser Körper, um gesund zu bleiben, ab und zu was zum Kauen, was Gehaltvolles.

Ja, der Karfreitag ist schwere Kost, er konfrontiert uns mit Leid und Sterben, mit Schuld und Vergebung. Das ist nicht so einfach zu schlucken. Aber nötig, um danach auch dem Feiern des Osterfestes Raum zu geben. Gottes Handeln in einer Welt, in der unsere eigenen Lebensgeschichten auch nicht immer nur leichte Kost sind und uns der Karfreitag bewusst in die Stille und Nachdenklichkeit führt, um uns neu zu stärken für die „Schwarzbrottage“ unseres Lebens.

Halt die Zeit an
Heute hält sie still
Heute hält sie aus, was du nicht zu tragen können glaubst.

Halt die Zeit an
Und halte still
Stell dich deiner Trauer, deinem Schmerz
Stell dich deinem Versagen und deiner Angst.
Hier ist der Raum dafür

Halt die Zeit an
und lasse los
deine Fragen und Zweifel
deine Unzufriedenheit und Zerrissenheit.
Hier ist der, der sie tragen kann.

Fischfilet Orly (für ca. 4 Personen)

500 g passierte Tomaten
40 g Butter
1 EL Mehl
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
1 Spr. Tabasco
Zucker
Kräuter der Provence
100 ml Sahne
1 Ei
100 ml Bier
100 g Mehl
150 g Fischfilet pro Person (am besten heimischer Fisch oder MSC-zertifiziert)

Für die Tomatensoße die Zwiebel würfeln und in der Butter anschwitzen,
mit einem EL Mehl zusammen eine helle Mehlschwitze herstellen.

Danach die Tomaten zugeben,
mit Salz, Pfeffer, Tabasco, Zucker und den Kräutern der Provence würzen,
zum Schluss mit der Sahne verfeinern und noch einmal abschmecken.

Den Fisch als grätenfreies Filet vorbereiten,
für den Teig das Ei trennen,
das Eigelb mit dem Bier und dem Mehl zu einem Teig verarbeiten.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem festen Eischnee schlagen.
Dieser wird nun vorsichtig unter den Teig gehoben.

Die Fischfilets nach Belieben würzen; normal reicht etwas Salz, wer möchte, kann auch Pfeffer und/oder Zitrone auf das Filet geben.

Die Filets in Mehl wenden und durch den Teig ziehen,
dann direkt in eine heiße Pfanne mit reichlich Öl geben (in diesem
Fall will der Fisch wieder schwimmen),
bei nicht zu heißer Temperatur die Filets goldbraun ausbacken.

Mit der Tomatensoße und einer Beilage nach Wahl (ich mag sehr
gerne Nudeln dazu) servieren.

Guten Appetit

Neulich schaute ich kurz auf den Hof eines nahen Bio-Bauernhofs, und da waren sie, diese niedlichen, neugeborenen Lämmer. Schwer vorzustellen, dass eins davon zu Ostern auf unserem Teller landen könnte. Aber: Lecker wäre es. Und ein gutes Stück Fleisch ist doch etwas Schönes, auch wenn es beim Osterlamm diese gebackene Alternative gibt.

Meine Gedanken ans putzige Lamm und das Messer des Schlachters erinnern mich daran, dass Sterben und Leben nah beieinander sind an Ostern. Eben noch die Dunkelheit und Traurigkeit, und plötzlich die Freude über Auferstehung und Leben. Der Tod Jesu stößt mich auf unsere Vergänglichkeit – und meine eigene Sprachlosigkeit zu diesem Thema. Gerade letztens musste ich dies in einer tiefgründigen Diskussion über das Sterben mit meinem Patenkind, dessen Nachbar verstorben war, wieder feststellen. Wie gehen wir um mit der Endlichkeit unseres Lebens, über die wir doch Bescheid wissen? Wir ahnen zumindest, dass es nach dem Tod anders sein wird als in unserem irdischen Leben. Das wusste auch Jesus, der seinen Jüngern zwar versprochen hat, dass er wiederkommt – aber trotzdem organisierte er so einiges, damit die Schar der Jünger und Freunde sein Werk auch ohne ihn fortführen konnte. Wie geht es weiter nach dem Tod? Ich weiß es nicht, ich habe keinen Schimmer. Ich hoffe aber, dass ich ein wenig in den Menschen weiterleben werde, mit denen ich mein irdisches Dasein geteilt habe. Und mein Glaube gibt mir zum Glück die Gewissheit, dass es nicht einfach so vorbei sein wird, dass nach einem erfüllten Leben nicht einfach Nichts sein wird. Denn Nichts ist wieder so etwas, was ich mir nicht vorstellen kann. Irgendwie wird es weitergehen, in Gottes guter Hand.

Viele haben Angst vor dem Sterben und dem Tod. Mich schreckt der Tod an sich nicht. Das Sterben selbst mag – vielleicht – nicht schön sein. Angst vor beidem zu haben ist jedenfalls ein gutes Recht. Es ist eine wichtige Lebensversicherung, denn ohne Angst würden wir nicht über diese Dinge nachdenken, Verhaltensweisen entwickeln, an unserem Glauben feilen. Geben wir doch unsere Sorgen vor dem

Ende ab an Gott – er wird mit uns nach Antworten suchen. Auch Jesus hat Angst gehabt, obwohl er gemäß den Worten der Bibel den Weg kannte, der ihm bevorstand. Und obwohl er einen optimalen Draht zu seinem Vater hatte. Er durfte fragen und hadern und schreien, aber er wusste, dass alles einem Sinn folgt.

Beim Osterlamm denke ich auch an Passah und das Lamm, mit dessen Blut die Schwelle über der Tür bestrichen wurde, um im Gedenken an den Kindermord der Ägypter den Schlächter am eigenen Haus vorbeiziehen zu lassen. Ein geopftes Lämmerleben fürs Leben der Menschen. Jesu Leben für unser Leben. Manchmal fühle ich mich selbst wie das Opferlamm meiner Mitmenschen und meiner Umgebung, wenn ich nicht mehr weiterweiß. Aber bald bin ich doch wieder obenauf.

Ostern zeigt uns, dass auf das Dunkel immer wieder das Licht folgt. Alles wird gut – manchmal bloße Floskel, ganz oft auch einfach die Wahrheit.

Osterlamm (für ca. 4-6 Personen)

Für den Rührteig:

100 g	Marzipanrohmasse
2	Eier
75 g	Butter
50 g	Zucker
1 P.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
10 Tropfen	Bittermandelöl
80 g	Weizenmehl (Typ 405)
20 g	Speisestärke
1 gestr. TL	Backpulver

Die Eier werden mit der Marzipanrohmasse so lange geschlagen, bis eine schaumartige Konsistenz entstanden ist.

Danach geben Sie schrittweise die erweichte Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz und das Bittermandelöl dazu.

Nun rühren Sie so lange, bis sich der Zucker verflüssigt hat.

Sieben Sie Mehl, Backpulver und Stärke durch und geben Sie die Mischung zuletzt zum Teig.

Die Lammform wird mit Butter gefettet, zusammengefügt und der Teig eingefüllt.

Im vorgeheizten Backofen stellen Sie die Form auf die unterste Schiene.

Bei 175°C (Umluft oder Unter- und Oberhitze) lassen Sie das Lamm etwa 40-45 Minuten backen.

Nach dem Backen etwa 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

Für die Verzierung:

Puderzucker zum Bestäuben

Guten Appetit!

Als ich in die Grundschule ging, war es für unsere Lehrerin Ehrensache, mit uns etwas für den Muttertag vorzubereiten. Da wurde gemalt und gebastelt, es wurden Gedichte gelernt und in Schönschrift (!) aufgeschrieben. Und wir Kinder lernten: An diesem Tag muss der Mutter für ihre Liebe und Fürsorge gedankt werden!

Meine Brüder und ich pflückten schon am Vortag Blumen im Schrebergarten und standen am Sonntag als Erste auf, um Mutter das Frühstück ans Bett zu bringen. Auf das Frühstückstablett hatten wir all unsere schönen Muttertagsgaben liebevoll aufgebaut.

Meine Mutter gab sich immer große Mühe, sich über das Frühstück im Bett zu freuen. Sie bewunderte aufrichtig unsere selbstgebastelten Gaben und drückte uns alle liebevoll.

Doch nach dem Aufstehen wurde das Leben dann langsam wieder normal: Mutter räumte auf und machte den Abwasch, wir spielten und stritten, Vater las die Zeitung: ein ganz gewöhnlicher Sonntag. Meiner Mutter war es recht, sie war mit Leidenschaft Mutter, aber sie hielt eigentlich nicht so viel vom Muttertag. „Helft mir lieber im Alltag mal ohne Maulen bei der Hausarbeit, das ist mir lieber als so ein Getue am Muttertag“, sagte sie. Doch auch sie wusste, dass dieser Liebesbeweis meistens nicht so recht klappt. Je größer wir wurden, desto mehr versandeten nach und nach die Muttertagsfeierlichkeiten in unserer Familie.

Allerdings habe ich mir, seit ich von Zuhause ausgezogen war, angewöhnt, jedes Jahr am Muttertag zu Hause anzurufen, nicht meine Eltern, sondern meine Mutter wollte ich an dem Tag sprechen. Irgendwie habe ich ihr mit diesem Anruf - wenigstens einmal im Jahr - gezeigt: „Du, meine Mutter, bist so wichtig für mich!“

Als ich später selber Mutter wurde, konnte ich wie meine Mutter mit meinem „Ehrentag“ nicht so richtig viel anfangen. Ich bekam schön Gebasteltes und Gemaltes von meinen Kindern und richtig tolle Geschenke von meinem Mann – bei ihm war das Familientradition – und dann ließ ich schnell wieder Alltag einkehren in der Familie.

Heute ist mir der Muttertag auf einem andern Weg wichtig geworden, und das kam so:

Ich war zu Besuch bei einer Freundin und ihrer damals noch kleinen Tochter. Als die Kleine aufbrach zu einer Freundin, gab die Mutter ihr einen Kuss und sagte: „Hab ich dir heute schon gesagt, dass ich dich liebe?“ Sie lachten und drückten sich und husch war das kleine Mädchen zur Türe raus.

Ich habe diese kleine Szene nie vergessen. Wie selten sage ich meinen Kindern, dass ich sie lieb habe, wie selten habe ich meiner Mutter, meinem Vater meine Liebe gesagt? Tausend nützliche, praktische, alltägliche, fürsorgliche Dinge sage ich und tue ich, aus Liebe.

Muttertag ist für mich der Tag, an dem Mutter und Kinder einmal Worte der Liebe finden für einander! „Hab ich dir schon mal gesagt, dass ich es ohne dich damals nicht geschafft hätte? Danke!“ „Hab ich dir schon gesagt, wie froh es mich macht, dich singen zu hören?“ „Hab ich dir schon gesagt, gut, dass es dich gibt? Bleib wie du bist! Ich hab dich lieb.“

So verstanden ist der Muttertag nicht nur ein Blumen-und-Geschenke-für-Mutter-Tag. Er kann eine richtige Herausforderung für Mutter und Kinder sein, aber auch eine tolle Chance. Schon das Nachdenken darüber: „Was ist denn so kostbar und liebenswert für mich an meiner Mutter, an meinem Kind“ ist eine Aufgabe, für die man sich ruhig ein bisschen Zeit nehmen kann.

Und dann ist ja vielleicht doch ein Frühstück am Bett, ein schönes Essen im Lokal oder gemeinsames Kochen genau richtig, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Meine Freundin übrigens ist sehr, sehr krank. In den Teenagerjahren war es nicht immer einfach zwischen Mutter und Kind. Aber nun sitzt die große Tochter am Krankenbett. Plötzlich zieht die Mutter sie an ihrem bunten Schal. Die junge Frau wundert sich. Die Mutter zieht sie am Schal runter zu sich und gibt ihr einen Kuss. Muttertag im Februar.

Jesaja 66,13 Gott spricht: Ich will euch trösten wie einen seine Mutter tröstet.

Spargelsalat mit Erdbeeren (für ca. 4-6 Personen)



- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 250 g Erdbeeren
- ½ Kopf Eisbergsalat
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Bd. Basilikum
- 125 ml Olivenöl

Weißer Spargel bis auf die Spitze,
grünen Spargel nur am Stangenende schälen.
Vom weißen Spargel die holzigen Enden abschneiden.
Spargel in ca. vier cm lange Stücke schneiden.
Ca. zwei Liter Wasser mit Salz und Zucker aufkochen.

Weißer Spargelstücke ca.zehn Minuten, grünen Spargel ca. acht Minuten darin garen und dann abschrecken.

Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren bzw. vierteln.

Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen.

Basilikum waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren.

Basilikum zufügen und Öl darunterschlagen.

Salatzutaten vermischen,

Marinade darübergerben.

Guten Appetit!

Dass sich der Himmel manchmal öffnet, einen Spalt breit.
Sekundenlang. Atemberaubend uneindeutig. Verwirrend.
Und so, dass du es nie wieder vergisst: Das kennen wir. Hoffentlich.
Dass sich der Himmel einen Spalt breit öffnet, das haben wir erlebt.
Aber wie kommt man hinein?
Wie kommt man in den Himmel hinein?
„Auf jeden Fall zu spät.“ Sagten die einen.
„Nur durch harte Arbeit.“ Sagten die anderen.
„Auf verblüffenden Wegen.“ Sagten die, denen ich am ehesten vertraue.

Mit dem Vertrauen ist es so eine Sache.
Einst lebte ein frommer Rabbi. Untadelig. Ein bisschen streng.
Klug sei er. Sagten die einen.
„Nein. Nicht klug. Weise!“ Sagten die anderen.
„Manchmal ein bisschen abwesend und distanziert“. Sagten die einen.
„Nein. Ganz bei sich!“ Sagten die anderen.
Manchmal wusste man nicht, wo er war und was er trieb.
Besonders frühmorgens: vor dem Frühstück.
„Aha.“ Sagten die einen.
„Ach“. Sagten die anderen. „Ganz einfach: Vor dem Frühstück, da steigt er kurz in den Himmel hinauf.“
Einer wollte es genau wissen. Er legte sich auf die Lauer.
Und beobachtete die Tür des Rabbis. Kurz vor dem Morgengrauen öffnet sich die Tür. Heraus kommt: der Rabbi. Als Holzknecht verkleidet. Der Neugierige verfolgt ihn. In den Wald. Er sieht, wie der Rabbi trockenes Holz sammelt. Sich das Holz auf den Rücken lädt. Zielstrebig zu einem verfallenen Haus geht. Die Tür öffnet. Und verschwindet.
Der Spion schleicht ans Fenster. Erblickt eine Frau. Alt. Mager. Gebrechlich. Und er sieht den Rabbi. Knieend. Vor dem Kamin der Alten, ein Feuer entzündend.
Als der Spion zu seinen Mitzweiflern zurückkommt, fragen sie ihn:
„Was ist nun? Was hat es mit der ‚Himmelfahrt‘ des alten Kauzes auf sich? Steigt er wirklich in den Himmel?“

Der Hinterherschleicher sieht die anderen an. Dann schüttelt er den Kopf: „Nein. Höher.“

Jetzt haben sie sich erschreckt, liebe Leser, gell? Ging mir auch so. Erst bin ich bei solch einer Geschichte wahnsinnig gerührt. Dann erschrecke ich mich. Weil sie so verdammt wahr ist. Und weil ich merke, wie verdammt hoch dann die Latte liegt. Bin ja auch einer von denen, die Holz hacken müssten.

Sagen wir mal so: Wenn du lange genug in den Himmel gestarrt hast, dann öffnet sich irgendwann der Blick auf die Welt der Menschen. Und wenn du den Himmel liebst, vergiss nicht: Du tust es von der Erde aus.

Und auf dieser wunderbaren Erde gibt es bestimmt jemanden, der darauf wartet, ausgerechnet von dir zum Windbeutelessen eingeladen zu werden.

Windbeutel mit Erdbeersahne (für ca. 25 Stück)



- 250 ml Wasser
- 60 g Butter
- 125 g Mehl
- 2 Eier
- Salz
- 350 ml Sahne
- 100 ml Erdbeermark (mit etwas Zucker pürierte Erdbeeren)

Wasser, Butter und Salz zum Kochen bringen.
Topf vom Herd nehmen,
Mehl hineinschütten und mit einem Holzlöffel zu einem Kloß rühren.
Diesen auf dem Herd „abbrennen“, d.h. Erhitzen, bis sich am
Topfboden ein weißer Belag bildet.
Mehlkloß in ein anderes Gefäß geben.
Eier eins nach dem anderen zugeben und glatt unterrühren.

Windbeutelmasse mit einer Sterntülle zu walnussgroßen Häufchen in genügend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen.

Bei 200°C etwa 20-25 Minuten backen.

Windbeutel gehen besonders gut auf, wenn unmittelbar nach dem Einschieben in den Ofen eine Tasse Wasser in das Rohr geschüttet wird. Der Dampf hält die Außenschicht länger elastisch.

Die Sahne schlagen und mit dem Erdbeermark verrühren. Nur so viel Erdbeermark zur Sahne geben, dass diese noch spritzbar ist.

Nach dem Backen die Windbeutel abkühlen lassen, halbieren und auf den unteren Teil die Erdbeersahne aufspritzen und den Deckel aufsetzen.

Die Sahne kann mit jedem Fruchtmark aromatisiert werden.

Guten Appetit!

An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen. / von Dorothea Hoffrogge
Pfingsten

Die Früchte geben der Bowle ihren Namen. So spricht man von Erdbeer-, Pfirsich- oder Kirschbowle. Die Früchte verändern sich in der Umgebung der Bowle. Sie bleiben Erdbeeren, Kirschen oder Pfirsiche, aber sie werden geistreich.

Nimmt man sie aus der Bowle, so bleibt das Besondere an ihnen erhalten.

An dem ersten Pfingstfest sendet Gott seinen heiligen Geist zu den Anhängern von Jesus. Die sind sehr verängstigt, aber sie sitzen zusammen. In dieser Situation spüren sie plötzlich die gewaltige Kraft Gottes. Erfüllt von der Geisteskraft werden sie mutig und trauen sich, die Botschaft von Gottes Liebe, die ihnen in Jesus Christus begegnet ist, an die Besucher Jerusalems weiterzugeben.

So werden sie plötzlich verstanden. Gottes Geist strahlt aus, rüttelt auf, überwindet (Sprach-)Barrieren.

Die, die nur zuschauen und sich nicht auf das Geschehen einlassen, fangen an zu spotten und urteilen: „Die sind voll des süßen Weins.“ Damit sind wir wieder bei den Früchten in der Bowle. Sie sind geistreich geworden, weil sie sich auf das umgebende Medium einlassen.

Wie sieht es mit Christen heute aus?

Sind sie geistreich? Jeder und jede hat das Angebot, sich in die mit Gottes Geisteskraft erfüllende Gemeinschaft von Christen einzulassen. Wenn wir ängstlich werden und uns der Mut verlässt, dürfen wir zusammenbleiben und beten. Dann wird Gottes Geist uns erfassen. So erfüllt werden Menschen verändert. Sie bezeugen und leben das Wort Gottes. An ihren Früchten werden sie erkannt werden.

Waldmeisterbowle (ca. 20 Gläser)

2 l	trockener Riesling
1 Strauß	Waldmeister
50 g	Zuckersirup
4	unbehandelte Orangen
0,2 l	Likör Pêcher Mignon
2 Flaschen	trockener Sekt

1 Liter Wein mit dem Sirup in das Bowlengefäß geben.
Den Strauß Waldmeister so in den Wein hängen, dass nur die Blätter diesen berühren.

Die Orangen waschen, in Scheiben schneiden und in die Bowle geben.

Nach 15 Minuten den Waldmeister entfernen.

Eine weitere Flasche Wein , den Sekt und den Pêcher Mignon dazugießen.

Prosit!

Ausgelassen essen und trinken bei einem Dreigangmenü

Ich [Salomo] bin zu der Erkenntnis gekommen, dass wir Menschen in dem kurzen Leben, das Gott uns zugemessen hat, nichts Besseres tun können als essen und trinken und es uns wohl sein lassen bei aller Mühe, die wir haben. So hat Gott es für uns bestimmt.

(Prediger 5,17 Gute Nachricht Bibel [GNB])

Wie das tägliche Aufstehen nach der nächtlichen Ruhe, so gehört das Essen und Trinken zu den absolut notwendigen Regelmäßigkeiten unseres Lebens. Mit einem Dreigangmenü können wir passend zu Trinitatis (dem Dreieinigkeitsfest) die Frage stellen, welchen Wert wir diesem in unserem Leben geben. Wo ist Raum und Platz für solch ein leckeres Menü?

Gott möchte, dass wir es uns wohl ergehen lassen: Schon für die Israeliten lautete zu Moses Zeiten Gottes Motto: "Genuss im Überfluss":

"Ich will es aus Ägypten führen und in ein fruchtbares und großes Land bringen, ein Land, das von Milch und Honig überfließt."

(2. Mo 3,8 GNB)

Gott, der Vater und Schöpfer allen Lebens und aller Lebensmittel, hat überhaupt eine gewisse Freude an festlichen Mahlzeiten. Gehen wir in der Bibel ein Stück zurück, finden wir Abraham als Gastwirt von drei Männern, die ihn besuchten. So sagte Abraham zu seiner Frau „Schnell, nimm drei Backschüsseln von deinem feinsten Mehl, mach einen Teig und backe Fladenbrot!“ Dann lief er zum Vieh, suchte ein schönes, gesundes Kalb aus und befahl dem Knecht, es zuzubereiten. Er holte süße und saure Milch, nahm das gekochte Fleisch und trug alles hinaus unter den Baum. Mit eigener Hand bediente er seine Gäste und stand dabei, während sie aßen." (1. Mose 18,6-8 GNB)

Vielleicht kann man an dieser kurzen Textstelle erkennen, dass Liebe (in diesem Sinne Gastfreundschaft) durch den Magen geht.

Auch Jesus lebte durchaus nicht asketisch, sondern liebte es, zu essen und zu trinken, und musste sich sogar dem Vorwurf stellen: "Der Menschensohn ist gekommen, isst und trinkt, und sie sagen:

„Seht ihn euch an, diesen Vielfraß und Säufer, diesen Kumpan der Zolleinnehmer und Sünder.“ (Matthäus 11,19 GNB)

Jesus hat scheinbar keine Gelegenheit ausgelassen, sich einladen zu lassen und Feste zu feiern. Auch mit Fisch und Brot kannte er sich aus und vollbrachte das ein oder andere Wunder! Essen und Trinken stand und steht oft im Mittelpunkt von einer jesumäßigen Gemeinschaft.

Vater, Sohn und Heiliger Geist – so lautet die Botschaft an diesem Trinitätsfest. Ob es ein geeistes Gurkensüppchen oder ein „Geistes“ Gurkensüppchen ist, das muss der Koch selber wissen, aber der Geist Gottes begleitet uns und lädt uns ein, das Essen und Trinken, im Kreise der Familie und darüber hinaus, zu genießen, denn es ist sehr biblisch und gemeinschaftsfördernd.

Freue dich an diesem Dreigangmenü und freue dich heute auf dein Essen und Trinken. Ein ideales Festessen für die ganze Familie, für Freunde, Hauskreise oder auch, wenn man mal die Nachbarschaft einladen möchte. Dieses Rezept bietet, neben der Diskussion um die eigenen Kochkünste, viele Leckereien und eine gute geschmackliche Kombination, um über Gott und die Welt zu reden. Ein toller Anlass, Gemeinschaft mit anderen Menschen zu pflegen. So hat Gott, der Vater, Sohn und Heilige Geist es für uns bestimmt. In diesem Sinne – Guten Appetit.

Geeistes Gurkensüppchen (für ca. 4 Personen)

erster Gang

- 1 Salatgurke
- ½ Bd. Dill
- 175 g Sahnejoghurt (3,5%)
- Salz
- Pfeffer

Gurken schälen und würfeln, ein paar Würfel als Einlage zurückstellen,
Gurkenwürfel, Dill und Joghurt mit dem Stabmixer fein pürieren,
mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe für etwa eine Stunde in das Gefrierfach stellen.

Vor dem Servieren noch einmal durchrühren, abschmecken und in kalten Tassen mit den zurückgestellten Gurkenwürfeln und etwas Dill dekorieren.

Dorade auf gebratenem Spargel mit Kartoffelwürfeln

(für ca. 4 Personen)

zweiter Gang

- 1,5 kg frischer Spargel
- ca. 3 EL mildes Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- ca. 100 g Butter
- 1 Zitrone
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- eine Dorade oder zwei fertige Filets pro Person
- Schnittlauchringe zur Garnitur

Spargel schälen, die holzigen Enden schräg abschneiden und den Spargel schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in 5x5 mm große gleichmäßige Würfel schneiden und in reichlich Fett in der Pfanne goldbraun braten, abseihen, etwas salzen und warmstellen.

Das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Spargel in heißem Öl goldbraun braten und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Die Butter zum Schluss zugeben, damit etwas Soße entsteht.

Die Dorade würzen, in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann wenden, ganz kurz ohne Hitze in der heißen Pfanne weiterbraten, auf dem Spargel servieren.

Die Kartoffelwürfel darüberstreuen und mit dem Schnittlauch ausgarnieren.

Buttermilchmousse mit Rhabarber-Erdbeersalat

(für ca. 4 Personen)

dritter Gang

Buttermilchmousse

250 g Buttermilch
100 g Zucker
1 unbehandelte Zitrone
3 Blatt Gelatine
250 g Schlagsahne

Die Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und die Zitrone entsaften.

Die Zitronenschale mit der Buttermilch und dem Zucker verrühren.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen,

den Zitronensaft erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Buttermilch mit der Zitronensaft-Gelatine vermischen, in den Kühlschrank stellen, bis die Gelatine anfängt fest zu werden. Gelegentlich umrühren, um so die Bildung von Gelatineklümpchen zu vermeiden (entstehen durch die ungleichmäßige Abkühlung der Masse von außen).

Dann sofort die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Buttermilchmasse heben.

Die Masse in kalt ausgespülte Förmchen geben und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Rhabarber-Erdbeersalat

250 g	Erdbeeren
1 Stange	Rhabarber
100 g	Tiefkühl-Himbeeren
50 g	Zucker

Den Rhabarber schälen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Zucker marinieren (mind. eine Stunde).

Die Erdbeeren säubern und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Die aufgetauten Himbeeren mit etwas Zucker mixen, wer die Kerne nicht mag, muss sie mit einem Haarsieb aussieben.

Den Rhabarber abschütten und mit den Erdbeeren und dem Himbeermark vermischen, evtl. mit etwas Zucker nachschmecken.

Den Salat auf Teller geben und die Buttermilchmousse daraufstürzen.

Wer möchte, kann mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

Guten Appetit!

„Der Tod im Topf“ (2. Kön 4,38-44 rev.Luther)

Die Sonntage der Trinitatiszeit! Sommerferien – Sommerloch – Saure-Gurken-Zeit ... Was soll ich kochen, was anrichten in Küche und Kirche?

Wie immer hilft der Blick in die Zeitung und die Bibel.

„Spreewaldgurken werden knapper!“ Gedanken einer Zeitung lesenden Pastorin:

Kommen Gurken in der Bibel vor? Ja, in der Lutherübersetzung zweimal als Gurkenfeld (Jes 1,8 und Jer 10,8) und einmal in einer Wildgurkengeschichte (2. Kön 4,38-44). Und – kann ich daraus eine frohmachende, eine Heils- Botschaft weitergeben?

Der Prophet Elisa/Elischa zieht mit seinen Prophetenjüngern durchs Land. Es herrscht Hungersnot. Da wachsen nur die Sorgen. Die rascheln wie dürres Getreide. Die raunen Tag und Nacht: „Das ist das Ende!“ Das Volk hungert nach Brot, nach Leben und Überleben – Hunger nach Wahrheit und Existenzhilfe.

Da fallen keine Wachteln vom Himmel. Himmlisches Manna ist ausgegangen. Nur das alltägliche Elend, das letzte dürre Rankenkraut auf der verbrannten Erde lässt sich noch finden. Im Säckel ein kleiner Rest Weizenkörner – das gibt kein Brot mehr. Baal hat das Fleisch gefressen. Isebel mahlt die Mühle. Tote Götzen und Gewaltherrschaft fressen das Land auf. Selbst die Propheten beten klagend: „Wird dir, Gott Israels, wird dir auch der Staub danken und deine Treue verkündigen?“ (Ps 30,10) Auf Elischa lastet die Verantwortung für die Seinen und das ganze Volk. Der Prophet ist Realist aus Gottes Gnaden. Er lebt von und mit dem, was da ist und setzt aus Erfahrung auf Zukunft. Er bespricht sich mit dem Koch: „Los, setz einen großen Topf auf! Koch ein Gemüse für die Jünger!“ Dann schickt er einen auf die Felder, die leeren. Kraut soll er sammeln, das auf dem Boden kriecht. In der Nähe findet er Rankenkraut mit wilden Gurken (Wildkürbisse vielleicht oder

Zucchini-ähnliche Früchte) und sammelt davon, soviel er tragen kann. Alles wird gewürfelt, in einen Topf geworfen und gekocht. Und dann sitzen sie um den großen Topf und langen gierig hinein. Doch schon nach dem ersten Bissen würgen und spucken sie: „Das, Mann Gottes, ist der Tod im Topf!“
Der Tod im Topf: Das schadet, statt zu helfen. Eine aussichtslose Sache. Das bringt nichts. Ende statt Zukunft. Es ist der Tod, der uns vorgesetzt wird. Das schmeckt so bitter wie die Not selbst. „Sie konnten’s nicht essen.“ Das ist ungenießbar!

Es kommt vor, dass uns im Leben etwas vorgesetzt wird, das wir schlucken sollen. Bitter ist das, vergällt alles und zerreißt uns schier im Inneren.

Manchmal hilft es, eher eine Weile Hunger zu schieben, auf bessere Zeiten zu warten, als das zu schlucken. Wir können uns wehren, nein sagen, verweigern: „Das schlucke ich nicht!“

Aber wenn es keine Alternative mehr gibt? Wir keine Wahl mehr haben, um nicht umzukommen? So bitter es auch kommt – wir müssen annehmen. Nur Überleben zählt.

Die biblische Geschichte ist damit noch nicht zu Ende. Da ist noch etwas offen. „Elischa“ heißt der Prophet. Das bedeutet übersetzt „Gott ist eine Hilfe“. Gottes Hilfe kann vom Himmel kommen und auf der Erde wachsen. Elischa buckelt nicht vor den Menschenfresser-Götzen. Er vertraut Gott, dessen Gnade lebenslang währt (Psalm 30,6), und er nutzt seine Erfahrungen, Ideen und Fähigkeiten. Die Weizenkörner werden gemahlen. „Bringt Mehl her! Und er tat’s in den Topf und sprach: Jetzt gib es den Leuten, dass sie essen. Da war nichts Böses mehr im Topf.“

Alles Böse wurde gebunden. Das Bittere in seiner hohen Dosis ist genießbar geworden. Was den Tod bringen kann, wurde für alle zur Lebensnahrung. Einer hat ihm den Geschmack des Lebens beigegeben. Ein Wunder? Ein Wunder: „Du, Gott, hast meine Klage verwandelt!“ (Psalm 30,12) Dir Gott kann ich vertrauen.

Dass wir an manchem, das wir schlucken müssen, doch nicht zugrunde gehen – mit Gottes und der Menschen Hilfe - daran erinnert mich die Geschichte. Sie erinnert mich zukunftsweisend.

Möglich, dass Elischa der Erfinder der Mehlschwitze genannt werden kann – zumindest handelt es sich um ein tradiertes Kochrezept für wilde Rankengewächs-Gerichte als Eintopf.

Es regt zum Nachsinnen an:

Was macht das Leben lebenswert? Was kann ich dazu tun? Wodurch weicht Böses und wird Bitteres genießbar? Wer und was rettet zum Leben?

Diese Woche der Trinitatiszeit/Saure-Gurken-Zeit will ich in „Küche und Kirche“ mit dem, was da ist, leben und hoffe hier wie dort auf Wunder. Mein „Wochenpsalm“, Psalm 30, wird mich begleiten und nähren.

Zucchini-Kartoffel-Pinienkern-Pfanne (Batada Fritada)

(Mengen der einzelnen Komponenten nach Geschmack und Hunger)

Kartoffeln schälen, als Salzkartoffel noch leicht hartkochen, abschütten, sämtliche Feuchtigkeit verdampfen lassen, in Stücke schneiden.

Zucchini gründlich waschen, Stielansatz und Spitze abschneiden, in gleichgroße Stücke mit Schale schneiden.

Knoblauchzehen schälen.

Reichlich Sonnenblumen- oder Maiskeimöl in der Pfanne erhitzen

(Zucchini-Stücke saugen viel auf!),

Kartoffelstücke braten,

Zucchini-Stücke ebenso, häufig wenden, damit sie von allen Seiten schön knusprig werden und garen,

während des Gar-/Bratvorgangs salzen,

gegen Ende die Knoblauchzehen zufügen und mitbraten,

schließlich Pinienkerne in der letzten Phase mitrösten.

Kurz vor dem Servieren mit mäßig Curry und gemahlenem weißen und schwarzen Pfeffer nach Geschmack würzen.

Am besten schmeckt es, wenn jeder Gast ein eigenes gusseisernes Pfännchen hat – nach Belieben dann frisch gehackte glatte Petersilie (im Schälchen auf dem Tisch) dazureichen.

Guten Appetit!

...und nicht nur groß und stark!

„Kind, iss Gemüse, damit du groß und stark wirst!“ – Diesen Satz hat ganz bestimmt nicht nur meine Oma immer und immer wiederholt. Vor allem, wenn ich in meinem Teller mit verkochtem Wirsing, geschmacksneutralem Spinat, sehr saurem Sauerkraut oder viel zu salzigen Schnibbelbohnen herumgestochert habe.

Mit dem Großwerden, das hat in meinem Fall nicht wirklich geklappt, noch unter 1,60 m war Schluss, aber stark bin ich. Und nun mit über 50 Jahren erfahre ich endlich, dass Gemüse auch klug macht. Woher ich das weiß? Nein, nicht aus einer wissenschaftlichen Studie und auch nicht aus den Informationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Dass Gemüse klug macht, steht in der Bibel:

Daniel wird mit drei anderen israelitischen Jungen ausgewählt, um am Hof des babylonischen Königs Nebukadnezar drei Jahre die Ausbildung zum Hofdiener zu durchlaufen. Ein Kämmerer soll die israelitischen Jungen gemeinsam mit Jungen aus Babylon erziehen und auf eine Prüfung vorbereiten. Daniel will in dieser Zeit auf keinen Fall unrein werden durch das übliche Essen am Hof des Königs und trägt dem Kämmerer sein Anliegen vor.

Der Kämmerer fürchtet sich vor harten Strafen des Königs, wenn herauskommt, dass er Daniel und seinen Freunden eine „Extrawurst“ erlaubt. Daraufhin schlägt Daniel dem Kämmerer ein Experiment vor: Zehn Tage lang soll er ihm und seinen israelitischen Freunden erlauben, nur Gemüse zu essen und Wasser zu trinken. Auf diesen Versuch lässt sich der Kämmerer ein. Und siehe da, nach zehn Tagen sehen Daniel und seine Freunde schöner und kräftiger aus als die anderen Jungen.

Der Kämmerer lässt sich überzeugen, setzt ihnen für den Rest der Ausbildungszeit kein babylonisches Essen vor und erlaubt ihnen die Gemüsekur. Irgendwann steht die Prüfung vor dem König an. Am Ende sind die vier Gemüse-Esser aus Israel den anderen Jungen weit überlegen.

Es heißt im Buch Daniel, dass der König sie in allen Sachen zehnmal klüger fand und auch verständiger als alle Zeichendeuter und Weisen

in seinem ganzen Reich (nach Daniel 1, 1-21). Daniel wird ein Prophet Gottes und sein unerschütterliches Gottvertrauen rettet ihn sogar vor dem hungrigen Löwen in der Grube. Der Nachfolger von König Nebukadnezar schreibt allen seinen Untertanen, dass der Gott Daniels der lebendige Gott ist, der ewig bleibt (Daniel 6, 27). Daniels unerschütterlicher Glaube und seine Klugheit haben ihn überzeugt.

Also bitte nie wieder die unvollständige Rede vom Gemüse, das nur groß und stark macht, sondern die Rede vom Gemüse, welches klug macht.

Auf jeden Fall vermute ich, dass Daniel und seine Freunde während ihrer selbstverordneten Gemüsekur keine verkochte Matsche gegessen haben, sondern knackiges, toll gewürztes mediterranes Gemüse. Gemüse so lecker wie das wunderbare Ratatouille, der Gemüsetopf aus der köstlichen Küche der Provence. Ursprünglich übrigens ein Reste-Essen, dessen Name von dem französischen Verb *touiller* für umrühren und *rata*, dem provenzalischen Wort für „Reste-Fraß“ abgeleitet ist.

Und an die lieben Omas dieser Welt: Bitte Gemüse immer vorsichtig umrühren, damit es nicht zu verkochter Matsche wird, die Kinder deshalb nicht mögen, weil sie so furchtbar aussieht.

Ratatouille (für ca. 6 Personen)



- 500 g Zwiebeln
- 1 kg Auberginen
- 750 g Zucchini
- 750 g Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Paprikaschoten
- 100 ml Olivenöl
- Petersilie, Salbei, Majoran, Thymian
- Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, die Auberginen und Zucchini würfeln, leicht salzen und Wasser ziehen lassen.

Die Tomaten abhäuten, die Kerne herausdrücken und ebenfalls würfeln, die Paprika waschen, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln in der Hälfte des Öls anbraten, aber nicht braun werden lassen, herausnehmen.

Im selben Öl nacheinander die Paprika, die Auberginen und schließlich die Zucchini (die beiden letzteren vorher abtropfen lassen und trockentupfen) anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Gemüse gar sind, das restliche Öl erhitzen, das Gemüse - nacheinander Zwiebeln, Auberginen, Tomaten, Zucchini, Paprika - in einen Topf schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind, abschmecken, in die Mitte den zerdrückten Knoblauch und die Kräuter geben. 30-45 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen, dabei aufpassen, dass das Gemüse nicht anbrennt.

Heiß mit Nudeln oder kalt mit Stangenbrot servieren.

Guten Appetit!

„Und, was steuern Sie zum Buffet bei?“, werde ich gefragt. „Couscoussalat“ ist meine Antwort, die mit einem „Was? Kuss-Kuss?“ belustigt entgegen genommen wird. Ja, so geht das, wenn ich mein Lieblingsgericht mitbringe. Meistens unbekannt, zaubert es den Menschen dennoch aufgrund der assoziierten Teekesselchen-Semantik ein Lächeln auf das Gesicht. Wer denkt schon nicht gerne ans Küssen?

Natürlich hat Couscous von sich aus nicht viel mit Küssen zu tun. Er wird aus Weizengrieß hergestellt und traditionell in Nordafrika von einem großen Teller gegessen, um den sich die ganze Familie versammelt. Alle essen von diesem einen Teller - mit der Hand, ist ja klar. Damit hat Couscous nun doch wieder etwas mit zwischenmenschlichem Kontakt zu tun.

Couscous hat demnach also ein hohes soziales Potenzial. Er stiftet liebevolle Gedanken und Gemeinschaft. Und wer nicht spätestens bei diesen Stichwörtern an einen größeren spirituellen Rahmen denkt, dem sei gesagt, dass Liebe und Gemeinschaft Dinge sind, die nicht einfach mit Couscous hergestellt werden können, auch wenn er dabei helfen mag - vor allem mit Tomaten (die schließlich früher als Liebesäpfel bezeichnet wurden) und Petersilie (die bekanntlich schön machen soll) und eventuell einer Serviette neben dem Teller, die mit roten Herzchen bedruckt ist. Nein, Liebe und Gemeinschaft sind Geschenke von Gott.

Gott selbst ist Gemeinschaft. Er ist Vater, Sohn und Heiliger Geist – und wenn man von ihm als dem Einen spricht, dann geht es immer um Einheit, nicht um Einzahl. Wir sind alle Gottes Kinder. Deshalb können wir in Gemeinschaft und in Beziehung zueinander an Gott teilhaben. Er kommt zu uns, in der liebevollen Begegnung untereinander, in der Einheit, die eine Gemeinschaft unter Menschen darstellt.

Und beim Couscous-Essen kann man das erfahren, kann man Liebe und Gemeinschaft von Gott geschenkt bekommen. Dabei ist es dann

mit den Menschen ganz genauso wie mit dem Couscoussalat. Ob man nun Tomate und Petersilie nimmt oder aber einfach Paprika und Zucchini, möglicherweise sogar Karotten oder was eben mit der Biokiste geliefert wurde – am Ende ist es immer Couscoussalat. Und ob nun eine Familie am Tisch sitzt, eine Jugendgruppe, Kleine, Große, Fremde, Freunde – es ist immer eine Gemeinschaft.

Dort, wo Menschen zusammen sind, ein Lächeln auf dem Gesicht haben und mit der Hand von einem einzelnen großen Teller Couscous essen, da ist auch Gott zu Gast. Und er ist natürlich auch dort, wo alle ihren eigenen Teller mit Messer und Gabel haben, denn es kommt nicht auf das Tischbesteck an, sondern darauf, dass alle zusammen sind. Denn dann schenkt Gott die Gemeinschaft untereinander, die mehr ist als eine Ansammlung von Couscous, Tomaten und Petersilie, also mehr als eine einfache Gruppe von Menschen.

Gott ist die Liebe und er ist die Freude. Liebe und Freude, die die Begegnung zwischen den Menschen zu etwas Besonderem machen, die uns mit unserem Gegenüber zum „Wir“ werden lässt. Wer also Couscoussalat zum gemeinsamen Essen mitbringt, hat allen Grund daran zu glauben, dass dieses Essen ein ganz Besonderes werden wird.

Couscous Salat (für ca. 4-6 Personen)



Das Herrliche an diesem Salat ist die Mischung aus scharf, säuerlich und minzig - wunderbar orientalisch und vielfältig einsetzbar!

- 150 g Couscous
- 6 große Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bd. Minze
- 1 Bd. glatte Petersilie
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 2 EL Naturjoghurt
- Saft einer Zitrone

Den Couscous nach Packungsangabe zubereiten,
Gemüse entkernen und kleinschneiden,
Kräuter kleinschneiden,
beides in eine Schüssel geben,
mit Olivenöl, Zitronensaft und den Gewürzen anmachen.
Couscous abkühlen lassen und unterheben (ggf. vorher restliches
Kochwasser in einem Sieb abtropfen lassen).
Alles gut mischen und durchziehen lassen.
Mit zwei EL Joghurt und einigen Blättchen Minze auf dem Salat
servieren.

Guten Appetit!

Wenn einfach einfach einfach wäre / von Carina Kaiser

Sommerloch, weißt du doch!

Die Lebensmittelabteilung in exquisiten Kaufhäusern. Dallmayr, Käfer, Harrods ... Diese Orte haben für mich etwas Anziehendes. Jedes Mal bin ich überwältigt von dem reichen Angebot, wenn ich sie betrete. Aber nicht nur im positiven Sinne. Bin ich einmal aus dem Staunen über lilafarbenen Blumenkohl, 200 Jahre alten, unbezahlbar teuren Whisky und essbaren Blattgoldstaub rausgekommen, stellt sich mir nur die eine Frage: Und wozu das alles? Mal ehrlich, brauchen wir das alles wirklich? Reicht nicht oft auch mal einfach etwas ganz Einfaches - so wie Leberkäs mit Kartoffelsalat und Brezeln zum Beispiel?! Einfach einfach! Einfach gut! Und sooo lecker!

Und sind es nicht oft die einfachen Dinge im Leben, die einem gut schmecken?

Einen Latte Macchiato mit Sojamilch, ohne Zucker, stattdessen mit Süßstoff und einem Hauch Zimt? Oder doch lieber der ganz gewöhnliche Kaffee?

Eine aufwändige Dankesrede?

Oder lieber ein einfaches Dankeschön, das von Herzen kommt?

Weniger ist doch oft mehr.

Heutzutage sind alle auf das Besondere, das gewisse Etwas, den Luxus aus. Eben etwas, das sie vermeintlich von der Masse abhebt, dabei wird aber das Einfache vergessen. Wobei das Einfache doch auch das Besondere sein kann, denn was für Sie das Einfache ist, ist Ihnen selbst überlassen und das macht es doch zu etwas Besonderem. Für mich persönlich ist das Einfache immer etwas anderes.

Es ist der Tag, an dem ich das erste Mal im Jahr eine kurze Hose anziehen kann. Es kann ein gutes Lied im Radio sein, das meine Stimmung sofort aufheitert, oder die Pfannkuchen von Papa.

Schauen Sie doch einfach mal genauer hin. Vielleicht liegt das Einfache ja direkt vor Ihren Füßen. Und es ist ein weiterer kleiner Schritt hin zum Glück, das wir uns doch alle so wünschen. Denn wer sich an den kleinen Dingen erfreut, wird doch viel eher glücklich. Ist doch logisch! Die Wahrscheinlichkeit ist doch viel höher, auf etwas Kleines zu treffen, das uns glücklich macht, als auf das Große zu warten und zu hoffen, von dem wir immer nur tagträumen, von dem

aber kein Mensch sagen kann, ob es sich lohnt, seine Zeit und seine Gedanken daran zu verschwenden.

Der Weg ist das Ziel! Das bedeutet nicht, dass man nicht versuchen sollte, seine Träume zu verwirklichen. Aber sie sollten nicht unser ganzes Leben bestimmen und uns Raum lassen zum Sehen von Dingen, vielleicht sogar zum Sehen von Menschen, die sonst schnell übersehen werden, weil sie fast schon selbstverständlich geworden sind.

Es mag sein, dass ich hier nicht jedem aus der Seele spreche, aber achten Sie in Zukunft doch einfach mal bewusst darauf, was Sie gerne tun und genießen Sie es. Gönnen Sie sich Ihr Lieblingseis oder eine Nackenmassage und lassen Sie das Einfache einfach einfach sein!

Leberkäse mit Bayrischem Kartoffelsalat und Brezeln (für ca. 4 Personen)



Leberkäse (aus der Metzgerei zum Selberbacken)

Brezeln (frisch vom Bäcker oder tiefgekühlt zum Selberbacken)

600 g	Kartoffeln (mehligkochend)
100 g	Speck
1	Zwiebel
100-300 ml	Brühe
1 EL	Senf
	Essig, Salz, Pfeffer

Kartoffeln mit Schale kochen.

Brezeln backen, wenn es tiefgekühlte sind.

Speck kross anbraten.

Zwiebeln würfeln und glasig schwitzen.

Die Brühe erwärmen, mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer sehr würzig abschmecken.

Die Kartoffeln gut garkochen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden,

einen Teil der Brühe, die Zwiebeln und den Speck zu den Kartoffeln geben und umrühren.

Es sollte ein schlotschiger Salat werden, evtl. Brühe nachgießen, durch die Stärke in den Kartoffeln wird die Brühe gebunden.

Der Salat schmeckt am besten, wenn er ein paar Stunden abgedeckt an einem warmen Ort ziehen durfte.

Guten Appetit!

Haben Sie Ihren Nachtisch schon mal mit einem großen Löffel gegessen? Nein? Na, dann wird es aber Zeit. Sie sollten es unbedingt mal ausprobieren. Man bekommt einfach viel mehr von dieser Köstlichkeit und der Geschmack breitet sich viel intensiver aus. Aber man darf nicht vergessen, dabei zu genießen.

Ein junger Mann, den ich sehr gut kannte, machte das regelmäßig. Ich erinnere mich an eine Situation beim Mittagessen. Es gab Pudding zum Nachtisch und er sagte: „Ich hol mir ´nen großen Löffel. Auf das kleine Ding hier kriegt man ja nix drauf!“ Dann ging er los, holte sich einen großen Löffel und aß dann genüsslich seinen Pudding, während er ein zufriedenes Gesicht machte.

Nicht nur den Nachtisch nahm er mit dem großen Löffel, sondern auch sein Leben insgesamt. Das lag nicht nur daran, dass er sehr krank war, sondern auch daran, dass er ein Genussmensch war. Er tat das, woran er Freude hatte, verbrachte viel Zeit mit den Menschen, die ihm wichtig waren, genoss sein Leben in vollen Zügen und nahm mit, was ging. Seine Zeit mit unwichtigen Dingen zu verplempern konnte er nicht leiden. Dazu war sie ihm zu schade und für ihn auch zu kurz.

Ich fand diese Art zu leben immer sehr bewundernswert. Denn sind wir doch mal ehrlich. Wie oft verbringen wir unsere Zeit mit Dingen, die uns nicht schmecken, wenig Freude machen oder auch nicht gut bekommen? Sicher werden Sie jetzt denken, dass das Leben kein Wunschkonzert ist und es eben auch dazu gehört, Dinge zu tun, die wir nicht mögen. Ja, da gebe ich Ihnen Recht, das ist auch so. Und dennoch, es gibt so viele Bereiche, in denen wir die Wahl haben. Bereiche, in denen wir uns mehr von dem nehmen können, was uns gut schmeckt und uns besonders gut bekommt. Etwas, das unsere Seele nährt, uns Energie gibt und uns lächeln lässt. Warum also immer Rosenkohl essen, wenn doch weiße Mandelcreme mit Himbeermark so viel besser schmeckt?

Das Leben öfter mit dem großen Löffel nehmen. Das ist nicht das Schlechteste, finde ich. Was genau der Löffel für jeden Einzelnen ist, muss jeder für sich selber rausfinden. Für den Einen ist es, Zeit mit

lieben Menschen zu verbringen, ein gutes Buch zu lesen oder einen Film im Kino anzusehen oder mal wieder bis in die frühen Morgenstunden tanzen zu gehen. Für einen Anderen ist es vielleicht, seinen Hobbies nachzugehen, Sport zu treiben, mehr Zeit in der Natur zu verbringen und die Schönheit der Schöpfung zu genießen oder Kraft im Glauben zu finden. Für jeden ist es etwas anderes. Wichtig ist es, seinen Löffel zu kennen, ihn zu benutzen und zu genießen.

Unser Alltag ist oft sehr mühevoll, da kommt der Genuss meist zu kurz. Gott hat die Welt mit so schönen Dingen geschaffen und uns Menschen die Fähigkeit geschenkt, genießen zu können. Wir sollten sie nutzen. Versuchen wir es - es lohnt sich!

Weiße Mandelcreme (für ca. 4 Personen)



200 g	Milch
75 g	Marzipanrohmasse
50 g	Zucker
3-4 Blatt	Gelatine
300 g	Schlagsahne
1 cl	Amaretto
300 g	Himbeeren (tiefgekühlt)
	Zucker nach Geschmack

Milch, Marzipan und Zucker aufkochen, bis sich das Marzipan aufgelöst hat,
die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken, unterrühren
und alles durch ein feines Sieb passieren,
die Schüssel mit der Masse in kaltem, am besten mit Eiswürfeln
abgekühlten Wasser bei ständigem Rühren herunterkühlen;
wenn die Masse angezogen hat, den Amaretto und die Sahne
unterheben.
Die fertige Masse in kalt ausgespülte Kaffeetassen füllen und
mindestens zwei Stunden kaltstellen.

Für das Himbeermark die Himbeeren mixen und durch ein feines Haarsieb streichen.

Das Himbeermark nach Geschmack zuckern und zu der Mandelcreme reichen.

Tipp:

Die Himbeerkerne in ein Glas geben, mit Weißweinessig auffüllen und in den Kühlschrank stellen.

Nach ca. zwei Wochen haben Sie selbstgemachten Himbeeressig.

Guten Appetit!

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!

Nichts ist selbstverständlich.

Er plant seine Geburtstagsfeier. Familie und Freunde sind eingeladen, der Tisch im Restaurant ist bestellt. Aber das Wichtigste für ihn an diesem Tag ist der Gottesdienst. Er möchte einen Dankgottesdienst feiern, mit den Menschen, die ihm nahestehen. Im Stillen nenne ich diesen Gottesdienst einen „Erntedankgottesdienst“, wir feiern ihn an seinem 102. Geburtstag.

Im Vorgespräch erzählt er mir aus seinem Leben, er hat zwei Weltkriege miterlebt, hat eine Familie gegründet und sich aus eher einfachen Verhältnissen „hochgearbeitet“, er war beruflich sehr erfolgreich und wurde für sein Verhandlungsgeschick geschätzt, er hat Reisen gemacht, er genießt bis heute Kunst und Musik.

Zufrieden blickt er zurück auf 102 Jahre Lebenszeit - und dankbar.

Der Dank schwingt beinahe in allem mit, was er erzählt. Für ihn ist es nicht selbstverständlich, dass sein Leben so verlaufen ist.

Er spricht von Bewahrung, von Glaubenserfahrungen, die er mit anderen teilen konnte, von Segen, von Trost und beinahe unerwarteter Hoffnung in den dunkelsten Zeiten seines Lebens.

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Dieser Vers aus dem 103. Psalm drückt das aus, was er denkt und fühlt beim Erinnern und Freuen. Den Herrn loben und sich bewusst machen, wie viel Gutes er getan hat, das tut er an diesem 102. Geburtstag. Er tut das, ohne das Schwere, das auch zu diesem Leben gehört, zu vergessen. Aber in allem macht er sich an seinem Gott fest, der ihn begleitet und trägt. Darauf vertraut er.

Es gibt verschiedene Anlässe zurückzublicken auf das, was war. Ein Geburtstag, ein Jubiläum, das Ende eines Jahres oder im Kirchenjahr das Erntedankfest.

Seinen Ursprung hat es ganz praktisch im Danken für die Ernte des Jahres:

Getreide, Obst, Gemüse, Kartoffeln, all das, was Menschen zum Leben brauchen. Das tägliche Brot. In vielen Kirchen werden am Erntedanktag die Altäre geschmückt, die Gaben und der Dank sollen sichtbar werden. Nichts ist selbstverständlich.

Auch ich will an diesem Tag dankbar zurückblicken, auf die Ernte, auf das Jahr, auf mein Leben. Ich male mir vor Augen, wie viel Gutes ich erlebt habe.

Ich bin dankbar, dass ich habe, was ich zum Leben brauche.

Ich bin dankbar für meine Familie, für jedes Lachen, jedes schweigende Verstehen, für die Liebe, die uns verbindet.

Ich bin dankbar für meine Freunde, für Vertrauen und geteiltes Glück.

Ich bin dankbar, dass ich meinen Beruf ausüben kann.

Ich bin auch dankbar für Auseinandersetzungen, für Zweifel und Krisen, die durchlebt und durchlitten werden mussten, die meinem Leben und meinem Glauben eine neue Tiefe gegeben haben.

Ich bin dankbar für geschenkte Kraft, für Hoffnung und Trost und für die Menschen, die meinen Weg mit mir gehen.

Ich bin dankbar, und der Dank strahlt aus, er verändert mein Leben: Achtsam will ich mit dem umgehen, was mir geschenkt ist; weitergeben und teilen.

Nichts ist selbstverständlich.

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Und Sie? Wofür sind Sie dankbar?

Nichts ist selbstverständlich.

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Kürbissuppe mit Kürbiskernklößchen (als Hauptspeise mit Brot für ca. 4 Personen)



für die Suppe:

- 1 kg Muskatkürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Möhre
- 100 g Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne
- 100 ml Weißwein (am besten halbtrocken)
- Salz, Pfeffer und Zucker
- Kürbiskerne als Einlage
- Kürbiskernöl

für die Klößchen:

1 Ei
60 g zerriebenes Toastbrot ohne Krume
60 ml Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

Den Kürbis entkernen, schälen und in walnussgroße Stücke schneiden,

ebenso die Möhre.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln,

die Zwiebeln in der Butter glasig dünsten (nicht den Knoblauch, da er sonst bitter wird)

den Kürbis und die Möhren hinzugeben und mitdünsten.

Nach etwa fünf Minuten mit dem Weißwein ablöschen,

danach die Brühe, die Sahne und die Gewürze zugeben.

Alles mit Deckel weichkochen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Klößchen in einem kleinen Topf verrühren.

Den Topf auf dem Herd langsam unter Rühren erwärmen, bis ein großer Kloß entsteht.

Die Masse aus dem Topf nehmen und in eine bereitgestellte Schüssel geben.

Aus der Masse kleine Klößchen oder Nocken formen und in kochendem Salzwasser abkochen.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, wer es etwas feiner mag, kann sie noch durch ein Sieb passieren,

Suppe noch einmal aufkochen und abschmecken.

Die Klößchen und die Kürbiskerne in die Teller verteilen, die Suppe darübergeben;

wer es mag, kann etwas Kürbiskernöl auf die Suppe träufeln.

Guten Appetit!

„Wer soll das denn essen?“, rufen jetzt wieder die Gourmets und machen sich über appetit- und phantasielose Kinder lustig, die dazu auch noch fettgetränkte Kartoffelstäbchen brauchen und dann doch wieder nach fünf Häppchen satt sind.

Das „Wiener Schnitzel“ gehört nicht gerade zu den vitaminreichsten und auch nicht zu den küchentechnisch herausforderndsten Gerichten, obwohl es eine Kunst ist, mehr Panade am Fleisch als an den Fingern heften zu lassen und das, bis der Garprozess auch wirklich vorbei ist. Nicht wenigen Köchen und Köchinnen ist es passiert, nach langer Mühe doch nur nacktes Fleisch auf dem Teller zu sehen und eine weitere Beilage daneben: die Panade. Und manchmal bleibt die Panade auch noch fade, weil man ja rohe Eier nicht abschmecken soll wegen der Salmonellengefahr.

1831 wird das „Wiener Schnitzel“ zum ersten Mal in einem Kochbuch erwähnt. Ob der marschierende Radetzky das Rezept in Italien erobert und als Beute heimgebracht hat, ist immerhin umstritten.

Unumstritten ist aber das „Wiener Schnitzel“ als Erinnerungsmahl an den Siegeszug des Protestantismus in Europa. Blicken wir zurück: 1529 stehen zum ersten Mal unter Süleyman I. die Türken vor Wien. Der osmanische Herrscher, der 1520 mit 26 Jahren an die Macht gekommen war, weil vielleicht sogar sein eigener Vater alle seine Brüder hatte umbringen lassen, war 46 Jahre lang am Ruder.

In 13 Kriegszügen eroberte er u.a. Ungarn und drang bis Wien vor; diesen „goldenen Apfel“ wollte er haben. Grausige Berichte über die Türken waren im Umlauf, nicht zuletzt, um das Volk vom Widerstand gegen die Türken, die 1453 Konstantinopel erobert hatten, zu überzeugen. Martin Luther machte die Türkenhetze kräftig mit.

Dabei war Süleyman I. ein feingeistiger Herrscher, der eine polnische Frau namens Roxelane, die sich als Sklavin im Harem befand, so wunderbar fand, dass er nicht nur Gedichte für sie schrieb, sondern sie zuerst freiließ und dann heiratete. Roxelane wurde eine der einflussreichsten Frauen der damaligen Welt und stellt sich im

Briefwechsel mit ihm als Diplomatin und politische Ratgeberin heraus. Aber das ist eine andere Geschichte.

Im Frühjahr ab 1. März 1529 tagt im Heiligen Römischen Reich dazu noch der Reichstag zu Speyer. Die Evangelischen ärgern sich über die rigorose Haltung Kaiser Karls V. und sein Pochen auf die Durchführung des Wormser Edikts, also der Reichsacht gegen Martin Luther, der damit für vogelfrei erklärt war. Luthers Schriften sollten verbrannt, er selbst nach Rom ausgeliefert werden, sagte Karls Bruder Ferdinand, der den Reichstag leitete.

Wir wissen, dass nichts dergleichen geschah. Karl und sein Bruder Ferdinand wollten alle Reichsstände schnell wieder hinter dem Papst versammeln, um militärisch schlagkräftig zu sein. Jetzt wurden aber sechs Fürsten und vierzehn Reichsstädte mutig und bekundeten eine Protestation, bekannten sich zu ihrer Gewissensentscheidung für Luthers Lehre und begründeten damit den Protestantismus. Es war offensichtlich, dass Ferdinand seine Besitztümer in Böhmen und Ungarn retten wollte. Er braucht uns, sagten sich die „Protestanten“. Und erreichten ein Stillhalten bis zum Konzil. Dadurch gelang den Evangelischen der Ausbau ihrer Lehre und neuer Strukturen, die sich bald nicht mehr rückgängig machen ließen.

Wer fragt schon danach, dass Süleyman I. wieder abzog, weil ihm 20.000 Todesopfer zu viel waren oder weil ihm das Wetter zu schlecht wurde. Jedenfalls treten die Türken Mitte Oktober den Rückzug an und lassen viel Gepäck zurück. So wurde der Türke Süleyman I. zum Begründer des Protestantismus.

Guten Appetit - verschlucken Sie sich nicht an dieser neuen Einsicht!

Wiener Schnitzel

180 g Kalbsschnitzel (pro Person)
Mehl
2 Eier (für vier Schnitzel)
Semmelbrösel
Butterschmalz

Zur Zubereitung werden im Schmetterlingsschnitt aufgefaltete, etwa vier Millimeter dünne und leicht geklopfte Kalbsschnitzel (aus der Keule) leicht gesalzen, in Mehl, verschlagenem Ei und schließlich in frisch geriebenen Semmelbröseln gewendet. Die Brösel dürfen dabei nicht angedrückt werden, damit die Panierung trocken bleibt und „soufflieren“ kann, also das Schnitzel nach dem Backen nur locker umhüllt.

Anschließend werden die Schnitzel sofort in reichlich Schmalz oder Butterschmalz in der Pfanne bei 160–170°C goldgelb gebacken. Die Schnitzel müssen im Fett schwimmen, sonst garen sie nicht gleichmäßig: das Fett kühlt zu stark ab und dringt in die Panierung ein, wodurch sie fettig wird.

Während des Backens wird das Schnitzel mehrfach leicht in der Pfanne hin und her geschwenkt – durch das heiße Fett auf der Oberseite legt sich die Panierung nicht gänzlich an das Fleisch an und geht dadurch etwas auf. Zusätzlich kann während des Backvorgangs mit einem Löffel immer wieder Fett aus der Pfanne auf die Oberseite des Schnitzels geschöpft werden.

Nachdem die Unterseite goldgelb gebacken ist, wird das Schnitzel gewendet und zu Ende gebacken.

Beilagen nach Belieben!

Guten Appetit!

Eine Legende berichtet von der Ernennung Martins zum Bischof von Tours, so um das Jahr 370. Martin hatte sich in einem Gänsestall versteckt, weil er unsicher war, ob er der Aufgabe gewachsen sein würde. Als die Menschen ihn suchten, fanden sie ihn schließlich, weil die Gänse durch lautes Geschrei auf ihn aufmerksam machten. Martin deutete das als Zeichen Gottes, diese Aufgabe zu übernehmen und willigte ein.

Jedes Jahr aufs Neue landen in den Martinstagen nun viele unschuldige weiße Gänse in unseren Backöfen, nur weil vor vielen hunderten Jahren mal irgendwelche Gänse gepetzt haben ...
Ich frage mich, mit welcher Intention diese Gänse nun verspeist werden:

Denken wir daran, dass einst die Gänse Martin verraten haben, damit alle Welt von seiner Menschlichkeit, seiner Hilfsbereitschaft und seinem bescheidenen Wesen erfährt?
Oder essen wir sie, weil auch ihre Nachkommen allesamt „Petzen“ sind?

Vielleicht aber gibt es diesen Brauch auch weiterhin, um uns einzuladen, uns mal umzuschauen und unseren Blick auf die zu richten, die mit uns teilen.

Menschen, die mit uns arbeiten,
Menschen, die mit uns Freizeit verbringen,
Menschen, die mit uns lachen und weinen,
Menschen, die mit uns leben und die wir lieben.

In meinem Stall sitzt auch ein Martin, und könnte ich schnattern, so würde auch ich petzen und aller Welt zeigen, dass es ihn gibt und dass Gott Großes mit ihm vorhat.

Wir teilen nun schon fast 19 Jahre alles, was kommt: Tolle Kinder, Haus, Hof und Tiere und alles Schöne und Traurige, was das Leben so mit sich bringt. Dafür bin ich sehr dankbar.

Ich wünsche Euch allen Menschen, mit denen Ihr gerne teilt,
ALLES, was kommt.
Heute, morgen und alle Zeit.
Denn zusammen ist man weniger allein.

Also, warum nicht einmal zu Sankt Martin liebe Leute einladen, eine
Petze in den Ofen schieben oder für Vegetarier eine Hefegans auf
den Tisch stellen?

In diesem Sinne:
Teilen ist toll!!!

Guten Appetit!

Martinsgans klassisch (für ca. 4 Personen)

- 1 küchenfertige Gans, ca.5 kg
- 3 Zwiebeln, gewürfelt
- 3 Äpfel, mundgerechte Stücke
- 8 Trockenpflaumen
- 1 Bd. Majoran
- 1 Bd. Beifuß
- 1 Bd. Suppengrün
- 2 EL Gänsechmalz
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 500 ml Hühnerbrühe
- 500 ml Weißwein
- 125 ml Bier
- 6 Äpfel (Boskop)
- 2 EL flüssige Butter
- 2 EL Zucker
- 6 EL Preiselbeeren
- Rotwein
- Soßenbinder
- Kartoffelknödel
- Rotkohl

Die Gans waschen, trockentupfen und von innen und außen gut salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, die Äpfel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Gänsechmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen.

Den Majoran waschen und trocknen, die Blätter von den Stielen befreien und zusammen mit den Äpfeln, den Trockenpflaumen, dem

Beifuß und dem Lebkuchengewürz zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, anbraten,
mit Salz und Pfeffer abschmecken,
in die Öffnung der Gans füllen und diese mit Rouladenpickern verschließen.

Die Gans nun mit der Brustseite nach unten in eine Fett-Auffangschale legen,
das Suppengemüse ringsherum verteilen und mit der Hühnerbrühe und dem Weißwein aufgießen.

Das Ganze auf die unterste Schiene schieben, und 30 Minuten bei 220°C garen,
dann wenden und weitere 2,5 Stunden bei 180°C garen.

Das Bier mit einem TL Salz verrühren und die Gans damit ab und zu bestreichen, damit sie schön knusprig wird.

Die sechs Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher entkernen und in eine Auflaufform stellen. Die Äpfel mit der flüssigen Butter bestreichen und den Zucker darüber streuen,
mit den Preiselbeeren füllen und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zu der Gans in den Ofen schieben.

Die Gans aus dem Ofen holen,
das Gemüse entfernen,
den Bratenfond mit einer Kelle oder Küchenkrepp entfetten (Fett schwimmt oben, also das Küchenkrepp auflegen und sofort wieder runternehmen. Dies so oft wiederholen, bis nur noch wenig Fett auf dem Bratenfond ist).

Die Gans ohne Gemüse und Fond für fünf Minuten noch einmal im Ofen grillen, damit sie knusprig wird.

Den Bratenfond durch ein Sieb geben und aufkochen.

Den Rotwein nach Geschmack hinzugießen und evtl. mit ein bisschen Soßenbinder andicken.

Die Gans aus dem Ofen nehmen, zerteilen und auf den Tellern verteilen.

Den Bratapfel herausnehmen, zu der Gans legen, mit Knödeln und Rotkohl anrichten, die Soße darübergerben und servieren.

Mein Tipp: Zu dem Rotkohl gebe ich immer gerne 1-2 EL von dem abgeschöpften Gänsefett.

Guten Appetit!

Warum gibt es eigentlich Weckmänner am Martinstag?

Weil die Männer geweckt werden müssen, die Macht zu teilen wie Martin den Mantel? Oder ist es umgekehrt: Männer teilen und Frauen behalten alles für sich – die Hoheit in Küche und Keller, die Kompetenz der Kindererziehung, die Kunst, rote Mäntel und heilige Röcke zu weben und zu nähen? Jedenfalls wäre es schön, in dieser aufgeladenen Adventszeit, in der die Menschen in so guter Hoffnung und so empfänglich sind für gute Botschaften, etwas weniger von Martin und Nikolaus und etwas mehr von Barbara und Lucia zu hören.

Aber da liegen sie schon wieder in den Bäckereiauslagen: die „Weck-Männer“ oder noch schlimmer: „Stuten-Kerle“! So werden Christen den Kannibalismusverdacht niemals los. Warum müssen wir auch gleich wieder unsere Bäuche füllen und Belohnungen einheimen, wo wir doch gerade zum Teilen ermuntert wurden à la Martin von Tours?

Sicher, es ist hart, die vorweihnachtliche Adventsfastenzeit vor sich zu haben. Aber deren Erwähnung ruft zwischen Weck-Mann und Martins-Gans auch bei eingeweihten Christinnen ohnehin nur noch ein ungläubiges Kopfschütteln hervor: Fasten? Jetzt? Wo die Adventsmärkte und Betriebsweihnachtsfeiern uns allüberall zwischen Tannenspitzen zum Schlemmen verführen? Das muss ein Irrtum sein. In der Schwangerschaft soll Maria doch auch essen für zwei.

Warum also gibt es Weckmänner am Martinstag? Vielleicht, damit die Liebhaber von lebendigen Gänsen nicht ganz auf die letzte Leckerei vor der Fastenzeit verzichten müssen. Trotzdem empfehle ich Ihnen aus Gendergründen, nach dem hier angegebenen Rezept auch ein paar Weckfrauen zu backen.

Und dann beim Verspeisen die alte galatische Formel (Galater 3,28) zu sprechen:

„Hier ist nicht ... Sklave noch Freier, hier ist nicht Mann noch Frau; denn ihr seid allesamt eins“ in dem, der mit wenig zufrieden war.

Mit dem, der am liebsten mit vielen zusammen aß, nicht nur mit zwölf Männern, sondern auch immer wieder mit Frauen, die er aus der Küche an den Tisch holte.

Mit dem, der vielleicht auch Vegetarier wäre, wenn er die Welternährungssituation heute vor Augen hätte.

Mit dem, der sich bestimmt freut, wenn wir an den Weckmännern und Weckfrauen das Teilen von Wohlstand üben – oder ganz verzichten und die „Weckmenschenrechte“ für beide gleichermaßen gelten lassen.

Weckmann (ca. 6 Stück)

600 g Mehl
40 g Hefe
250 ml lauwarme Milch
100 g Butter
2 Eier
60 g Zucker
1 Prise Salz
1 P. Vanillezucker
Abrieb einer halben unbehandelten Zitrone

Zum Verzieren:

Rosinen
halbe enthäutete Mandeln

Zum Bestreichen:

1 Eigelb
3 EL Milch

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken.
Die Hefe hineinbröckeln und mit der lauwarmen Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren.
15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Butter zerlassen und mit den Eiern, dem Salz, dem Zucker, dem Zitronenabrieb, dem Vorteig und dem gesamten Mehl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
Nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Teig ca. einen Zentimeter dick ausrollen und Weckmänner ausschneiden und formen.

Rosinen und Mandeln hineindrücken und die Weckmänner mit verquirltem Eigelb bestreichen.

Weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 210°C vorheizen.

Die Weckmänner auf der mittleren Schiebeleiste 10-15 Minuten backen.

(Bei Heißluft ca. 180°C kann auf allen Ebenen gebacken werden.)

Guten Appetit!

Es war einmal ... da war der Buß- und Bettag noch ein Feiertag, einer, der dann geopfert wurde, weil die Pflegeversicherung mehr Einsatz von den Arbeitnehmern forderte. Die Kirchenleute waren zwar empört, ließen sich aber den Tag doch nehmen. Seitdem fristet der Buß- und Bettag ein Schattendasein. Nur von wenigen Menschen wird er noch in abendlichen Gottesdiensten gewürdigt und ab und zu in Schulgottesdiensten thematisiert, aber vermutlich bald wird er aus unserer Erinnerung so gut wie verschwunden sein.

Vielleicht liegt es ja auch ein bisschen am Namen?! Büßen und beten klingt nicht gerade sehr fröhlich und motivierend. Sätze wie: „Das wirst Du mir büßen!“ mag keiner gern hören. Das produziert eher Angst und Aggression, also... warum sollten wir so etwas feiern!? Damit würden wir uns ja nur selbst quälen!

Und überhaupt: Büßen wir nicht schon genug? Für unsere eigenen Fehler und manchmal auch für die unserer Mitmenschen!? Das Gefühl kennt wohl jeder: „Nun ist es mal langsam genug!“ Wir fühlen uns doch schon oft genug bestraft von Eltern, Partnern, Lehrern, Chefs, Politikern ... Gott! „Warum eigentlich immer ich?“

Aber wer bei Buß- und Bettag an Strafe denkt, ist schief gewickelt, was bei Rouladen nicht so schlimm ist, denn sie schmecken deswegen nicht unbedingt anders, aber beim Nachdenken über Gott und unsere Welt schon unangenehmer sein kann! Es geht hier nämlich gar nicht um Strafe und Sanktion für das, was man verbrochen hat. Sondern es geht um ein In-sich-Schauen, eine innere Einkehr, ein Überprüfen von: „Bin ich noch auf dem rechten Weg oder muss ich umkehren?“ Und da gibt es ja dann manchmal die eine oder andere Überraschung! Nicht selten ist man dann eben doch von guten Vorsätzen, ja sogar festen Plänen abgewichen und es hat sich die eine oder andere Verirrung eingeschlichen, was ja auch gar nicht schlecht sein muss!

Schließlich ist der Lebensweg kein gerader Weg und die Erfüllung unserer Pläne ist letztendlich von vielen verschiedenen Faktoren abhängig: von unserer Sozialisierung, von unserem regionalen

Umfeld, den Menschen, die uns fördern oder bremsen, der Wirtschaftslage, unserer gesundheitlichen Konstitution, den Erfahrungen von persönlichen Schicksalsschlägen und noch so manchen anderen Dingen ...

Einige Menschen behaupten, dass wir gar keine Möglichkeit zur Entfaltung haben, dass wir keinen freien Willen besitzen, ja dass sogar alles vorherbestimmt ist. Diese Vorstellung gefällt mir nicht! Ich schaue lieber ab und an in mich hinein, um dann wieder auf den richtigen Kurs zu kommen, um das, was mir wichtig ist, was mich eigentlich ausmachen soll, wieder zurückzugewinnen. Und ja, in meinem Inneren finde ich immer wieder etwas, was ich nicht mag, was ich da eigentlich gar nicht haben will, aber wie bei Rouladen ist es ja dann doch die Mischung innen drin, die den Geschmack insgesamt ausmacht und auch da gibt es manchmal Zutaten, die ich für sich genommen nicht essen möchte, die dann aber mit allem anderen zusammen sehr lecker sind!

Das Ziel des Buß- und Bettages sollte sein, in sich zu schauen und das, was wir da finden, erst einmal anzunehmen und manches davon vielleicht zu verwandeln. Das Gebet kann uns da helfen, sowohl zur inneren Einsicht als auch zur Umkehr. Indem ich Gott im Gebet von mir erzähle, kann ich für mich herausfinden, was mir gefällt und was nicht. Und wenn ich Gott bitte, mir zu helfen beim Verändern mancher Dinge, wird er mir zum verständnisvollen Gefährten auf diesem Weg, der nicht immer leicht ist. Der still gewordene Buß- und Bettag kann uns ein willkommener Tag werden, wenn wir ihn nutzen, um uns und Gott zu finden und diese beiden Zutaten im Gebet und in den neu wiedergefundenen Lebensplänen wieder zu vereinen.

Gott ist mit uns auf allen Wegen, sowohl auf den geraden und erfreulichen als auch auf den Irrwegen und sogar auf dem Weg zu uns selbst.

Amen.

Rinderroulade (für ca. 4 Personen)



4 Scheiben	Rinderrouladen
	Salz, Pfeffer
4 TL	Senf (mittelscharf)
8 Scheiben	Speck (durchwachsen)
1	große Gewürzgurke
2	Zwiebeln
	Öl
1	Möhre
etwas	Sellerie
125 ml	Rotwein
2 EL	Tomatenmark
400 ml	Fleischbrühe

Die Fleischscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, mit einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer würzen, dünn mit Senf bestreichen und je zwei Scheiben Speck darauflegen. Die in feine Streifen geschnittene Gewürzgurke und eine in feine Ringe geschnittene Zwiebel obenauf geben.

Die Roulade aufrollen, mit Rouladennadeln oder Zahnstochern verschließen.

In einem Bratentopf die Rouladen in heißem Öl rundum braun anbraten,
mit einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer würzen,
herausnehmen und beiseite stellen.

In demselben Topf die fein gewürfelte Möhre, Sellerie und Zwiebel dünsten,
mit dem Rotwein ablöschen,
das Tomatenmark zufügen und kurz aufkochen lassen.

Die Flüssigkeit mit der Brühe auffüllen,
die Rouladen hineinlegen und zugedeckt etwa eine Stunde leicht köcheln lassen (Garprobe: Rutschen die Rouladen von der Gabel, sind sie gar!).
Sollte die Soße zu dünn sein, eventuell mit etwas Speisestärke binden.

Als Beilage eignen sich sehr gut alle Arten von Klößen und jede Art von saisonalem Gemüse, im Herbst z.B. Wirsing oder Kohlrabi.

Guten Appetit!

Bei Salaten kann man mit der ein oder anderen Zutatenvariante erhebliche Geschmackszugewinne erzielen. Weiß jeder. Aber für den Ewigkeitssonntagsfenchelsalat gilt: auf keinen Fall Zwiebeln.

Und das ist nicht primär eine Frage des Eigengeschmackes des Fenchels, der von der Zwiebel übertönt wird. Das ist mehr eine Frage der Eigenwahrnehmung von Koch und Esser. Am Ewigkeitssonntag möchte man nicht mit Zwiebeln konfrontiert werden. Jedenfalls dann nicht, wenn man Dostojewskis kleine Parabel kennt.

Diese erzählt, politisch nicht ganz korrekt, aber sachlich völlig zutreffend, von einem „alten Weib“, das sehr, sehr böse war. Und starb. Diese Alte hatte in ihrem Leben keine einzige gute Tat vollbracht. Da kamen denn die Teufel, ergriffen sie und warfen sie in den Feuersee. (Was wohl so eine Art Ganzkörperfondue gewesen sein muss.)

Ihr Schutzengel aber stand da und dachte: Kann ich mich denn keiner einzigen guten Tat von ihr erinnern, um sie Gott mitzuteilen? Da fiel ihm etwas ein, und er sagte zu Gott: „Sie hat einmal in ihrem Gemüsegärtchen ein Zwiebelchen herausgerissen und es einer Bettlerin geschenkt.“ Und Gott antwortete ihm: „Dann nimm dieses selbe Zwiebelchen und halte es ihr hin in den See, so dass sie es zu ergreifen vermag, und wenn du sie daran aus dem See herausziehen kannst, so mag sie ins Paradies eingehen. Wenn aber das Pflänzchen abreißt, so soll sie bleiben, wo sie ist.“

Der Engel lief zum Weibe und hielt ihr das Zwiebelchen hin: „Hier, fass an, wir wollen sehen, ob ich dich herausziehen kann!“ Und er begann vorsichtig zu ziehen - und hatte sie beinahe schon ganz herausgezogen, aber da bemerkten es die anderen Sünder im See, und wie sie das sahen, klammerten sie sich alle an sie, damit man auch sie mit ihr zusammen herauszöge. Aber das Weib war böse. Sehr böse. Stieß sie mit den Füßen zurück und schrie: „Nur mich allein soll man herausziehen und nicht euch, es ist mein Zwiebelchen und nicht eures.“ Wie sie aber das ausgesprochen hatte, riss das

kleine Pflänzchen entzwei. Und das Weib fiel in den Feuersee zurück und brennt dort noch bis auf den heutigen Tag.
Der Engel aber weinte und ging davon.

Immer noch glauben manche, ausgerechnet am Ewigkeitssonntag so tun zu müssen, als würden die Guten belohnt und die Bösen bestraft. Sie wissen schon: Schafe zur Linken, Böcke zur Rechten und so. Frage mich ja immer, woher die Sicherheit manches Zeitgenossen stammt, dass er selbst schon auf der richtigen Seite zu stehen kommen wird?

Mir persönlich schießen beim nachdenklichen Zwiebelschälen zuweilen die Tränen in die Augen. Wenn mich dann jemand fragt: „Dostojewskileser, was? Und jetzt schämst du dich, weil du dich erinnerst, wie auch du schon einmal zwiebelmäßig selbstgerecht warst, ohne den geringsten Grund dafür zu haben?“ Wenn mich das jemand fragt, dann antworte ich eiskalt: „Nee, das ist nur die Zwiebel, die brennt so.“ Soll er mal ruhig versuchen, mir was anderes nachzuweisen.

Nur selten hat man doch die Kraft, es sich voller Überzeugung vorzunehmen: Bring´ deinen Engel nicht zum Weinen. Um sich das vorzunehmen, braucht es immerhin Selbstkritik. Und wer hat die schon immer im nötigen Maß?

Aber bis wir sie haben, dürfen wir uns kleine Erinnerungsbrücken bauen: einen Knoten ins Kochbuch oder einen Satz feuerrot unterstreichen:

Bitte am Ewigkeitssonntag keine Zwiebeln.

Fenchelsalat mit Orangen und schwarzen Oliven

(für ca. 4 Personen)



- 2 Fenchel
- 2 Orangen
- 1-2 Schalotten
- 20 schwarze Oliven
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Kräuter (Schnittlauch, Basilikum)

Fenchel waschen und von den äußeren Blättern die Fäden ziehen.
Den Fenchel halbieren und den Strunk nur soweit entfernen, dass der Fenchel nicht auseinanderfällt.

Den Fenchel nun in ganz dünne Scheiben schneiden und auf einem großen Teller auslegen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

Die Schalotten in feine Würfel schneiden und über den Fenchel streuen.

Die Orangen so schälen, dass auch das Weiße entfernt ist, dann die Orangenfilets ohne die Zwischenhäute herausschneiden und ebenfalls auf dem Salat verteilen.

Die Oliven können im Ganzen oder nach Belieben zerkleinert auf dem Salat verteilt werden.

Die Kräuter darüberstreuen und das Ganze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Gebratenes Fischfilet schmeckt sehr gut dazu!

Guten Appetit!

Inhalt / Die Andachten

	Seite
Vorwort	3
Heilige Zeit / von Iris Gronbach	5
Das Nikolaus-Gewürz / von Erika Georg-Monney	11
Besinnung und Salate / von Friederike Schwetasch	15
Gott kommt an / von Stefanie Roeder	20
Was ist eigentlich ein Zander? / von Martin Kaminski	25
Auf die Freundschaft! / von Markus Schlimm	29
Gott mit am Tisch / von Ralf Weidner	34
Jesus ist kommen / von Henrike Westphal	39
Der Schöpfer kennt uns / von Dorothea Hoffrogge	44
Zeitlos / von Ralf Weidner	46
Ich liebe Fisch! / von Beatrix Fischer	50
Auf Dunkel folgt Licht / von Björn Sobick	54
Hab ich dir heute schon gesagt / von Friederike Schwetasch	57
Atemberaubend / von Harald Steffes	61
An ihren Früchten / von Dorothea Hoffrogge	65
Ausgelassen! / von Patrick Kisselmann	67
Tod im Topf / von Bärbel Krah	72
Gemüse macht klug ... / von Erika Georg-Monney	76
Couscous / von Stefanie Roeder	80
Wenn einfach einfach einfach wäre / von Carina Kaiser	84
Mit dem großen Löffel genießen / von Melanie Schmidt	88
Nichts ist selbstverständlich / von Claudia Müller-Bück	92
Reformationsschnitzel / von Dagmar Gruß	96
Ja, liebe Gans, jetzt bist Du dran / von Michaela Kaminski	99
Weckmenschenrechte / von Dagmar Gruß	104
Auf allen Wegen / von Iris Gronbach	108
Keine Zwiebeln / von Harald Steffes	112
Die Andachten	116
Die Rezepte	117
Das Kirchenjahr	118
Autorinnen und Autoren	119
Verlagshinweise	120

Die Rezepte

	Seite
Adventsgebäck	7
Aioli	32
Alkoholfreier Glühwein	9
Amerikanischer Weihnachtssalat	18
Batada fritada (Zucchini-Kartoffel-Pfanne)	75
Berliner Ballen	45
Buttermilchmousse mit Rhabarber-ErdbeerSalat	70
Butterspritzgebäck	7
Couscous-Salat	82
Dorade auf gebratenem Spargel	69
Ente L´Orange	21
Fenchelsalat mit Orangen	114
Fischfilet Orly	52
Fondue-Dips	31
Frankfurter Grüne Soße	48
Geeistes Gurkensüppchen	69
Gewürzbrot	13
Guakamole	31
Haselnusspralinen	8
Kürbissuppe mit Kürbiskernklößchen	94
Leberkäs mit Bayrischem Kartoffelsalat	86
Martinsgans klassisch	101
Osterlamm	56
Ratatouille	78
Rinderbraten	42
Rinderroulade	110
Schokokrossis	8
Schokoladensandplätzchen	8
Spargelsalat mit Erdbeeren	59
Tomatenpesto	33
Tortellini	36
Waldmeisterbowle	66
Weckmann	106
Weihnachtlicher Rohkostsalat	19
Weißer Mandelcreme	90
Wiener Schnitzel	98
Windbeutel mit Erdbeersahne	63
Zander in Salzkruste	27
Zucchini-Kartoffel-Pfanne (Batada fritada)	75

Das Kirchenjahr

	Seite
Advent	5
Nikolaus	11
Heiligabend	15
1. Weihnachtstag	20
2. Weihnachtstag	25
Silvester	29
Neujahr	34
Epiphania	39
Karneval	44
Gründonnerstag	46
Karfreitag	50
Ostern	54
Muttertag	57
Himmelfahrt	61
Pfingsten	65
Trinitatis	67
Sommerloch	72
Immer noch Sommerloch	76
Sommerloch immer noch	80
Sommerloch, weiß Du doch	84
Herbst	88
Erntedank	92
Reformationstag	96
St. Martin	99
Nochmal St. Martin	104
Buß- und Betttag	108
Ewigkeitssonntag	112

Die Autorinnen und Autoren in alphabetischer Reihenfolge

Fischer, Beatrix – Diakonin, Wermelskirchen
Georg-Monney, Erika – Religionspädagogin, Düsseldorf
Gronbach, Iris – Pastorin, Bonn
Gruß, Dagmar – Pfarrerin, Bonn
Hoffmann, Tobias – Küchenmeister, Rheinbach
Hoffrogge, Dorothea – Ingenieurin, Burscheid
Kaiser, Carina – Studentin, München
Kaminski, Martin – Diakon, Bonn
Kaminski, Michaela - Heilpädagogin, Bonn
Kisselmann, Patrick - CVJM-Sekretär, Zülpich
Krah, Bärbel – Pfarrerin, Wuppertal
Müller-Büick, Claudia – Pfarrerin, Swisttal
Roeder, Stefanie – Diakonin, Dortmund
Schlimm, Markus - Diakon, Seelscheid
Schmidt, Melanie – Pädagogin, Koblenz
Schwetasch, Rike - Pfarrerin, Krummesse
Sobick, Björn – Sachbearbeiter, Bonn
Steffes, Harald – Pfarrer, Wachtberg
Weidner, Ralf – Diplomtheologe, Dreieich
Westphal, Henrike – Diakonin, Bonn

*Sie möchten Kontakt zu einer Autorin oder einem Autor aufnehmen?
Wenden Sie sich an*

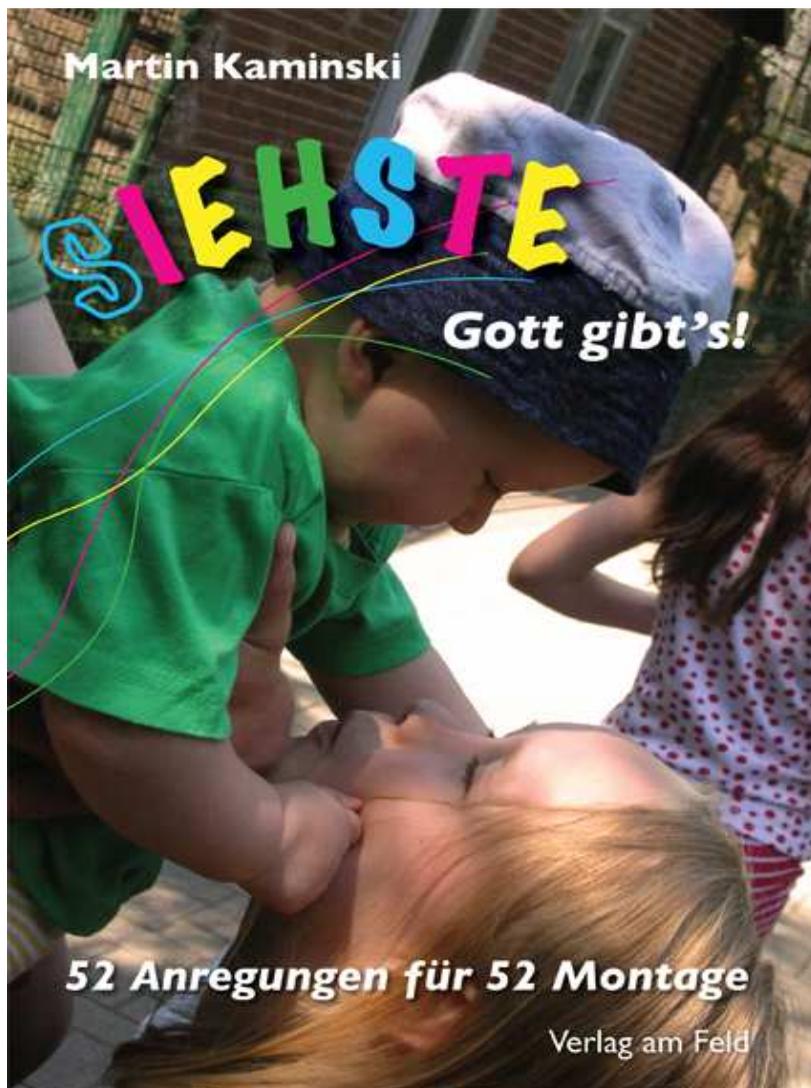
*Verlag am Feld
Messdorfer Straße 190
53123 Bonn*

Telefon 0228 / 850 73 668

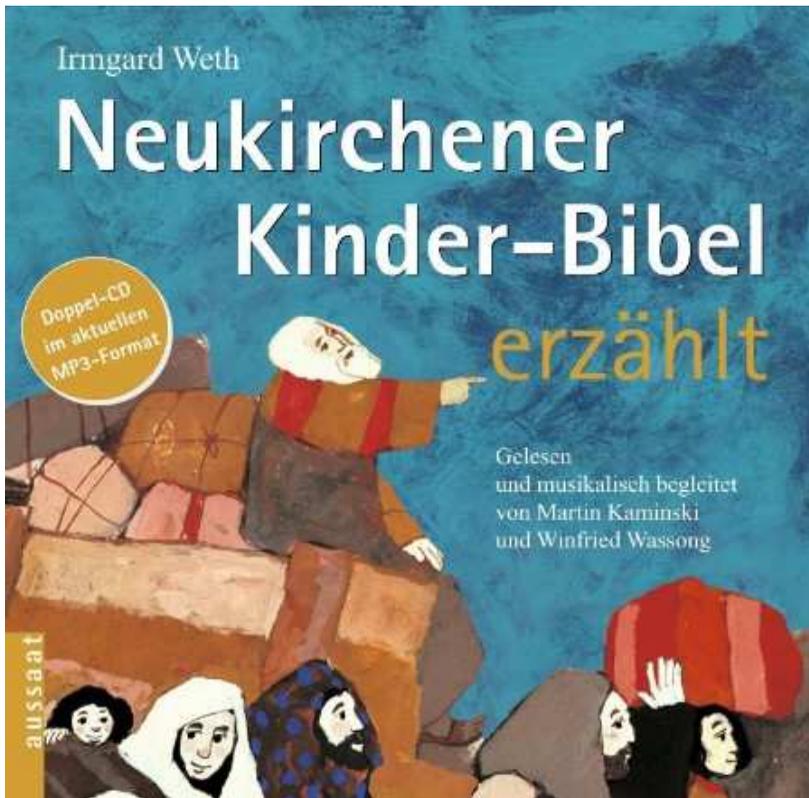
info@verlag-am-feld.de

www.verlag-am-feld.de

Im Verlag am Feld erschienen ...



„Siehste – Gott gibt's.“ – das Andachtsbuch von Martin Kaminski für das ganze Jahr.



Die Vertonung der Neukirchener Kinder-Bibel als MP3-Hörbuch. 14 Stunden Erzählzeit mit Winfried Wassong & Martin Kaminski.

www.verlag-am-feld.de



*16 gewöhnliche und ungewöhnliche Lieder von Martin Kaminski.
Gekonnt arrangiert und begleitet von Achim Böttcher.*

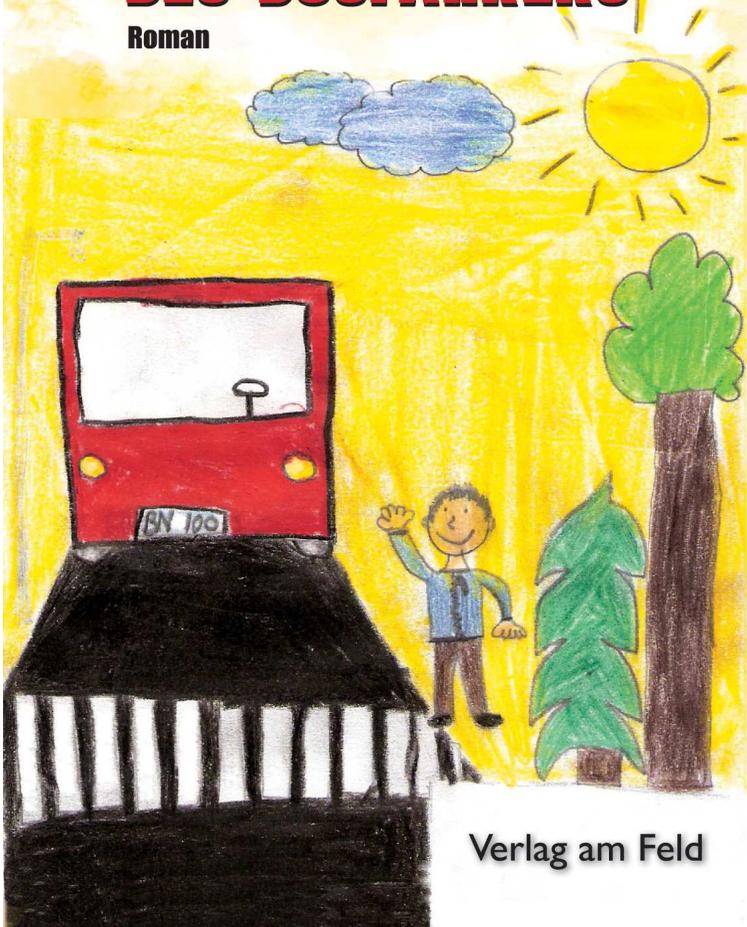
Tourdaten und Hörproben auf

www.seltsame-heilige.de

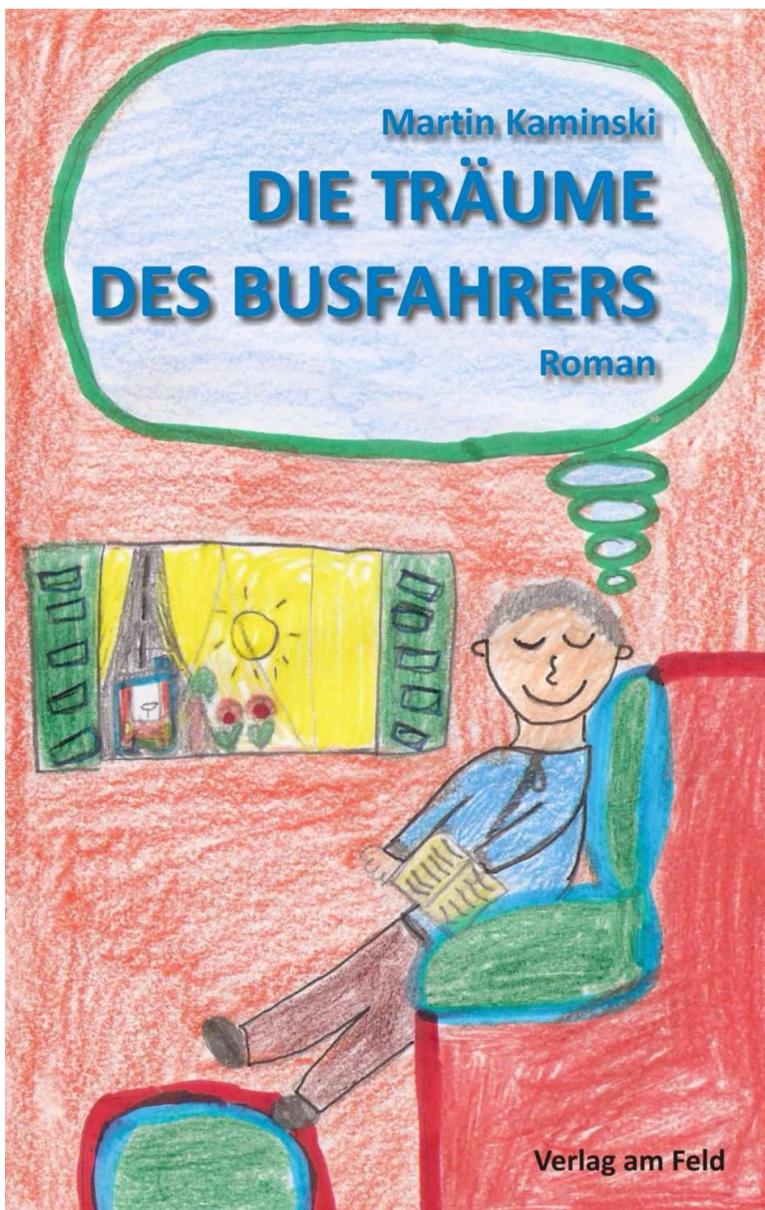
MARTIN KAMINSKI

DIE GEBETE DES BUSFAHRERS

Roman



Die Gebete des Busfahrers – ein Buch über die Welt.



Die Träume des Busfahrers – ein Buch für die Welt.