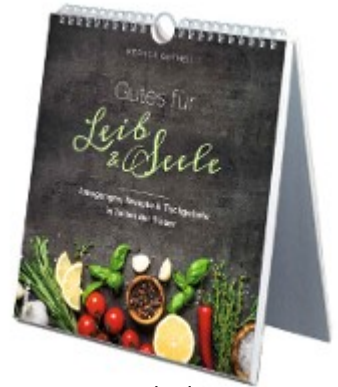




Kochphilosophie nicht nur für Trauernde: einmal Arbeit, zweimal unterschiedlich essen
Aufbauend auf:



Werner Gutheil
Gutes für Leib & Seele
 ISBN 978-3-7462-5575-0

Alle Produkte sind bei Metzger Paul in Flieden erhältlich, können aber natürlich auch durch andere Produkte guter Metzgereien ersetzt werden.

Was gibt's heute?	Wie viel?	Einkaufsliste
Hausgemachte Bolognese als Nudelpasta Das Glas Bolognese erwärmen. Nudeln in Gemüsebrühekochen (für 2 Tage). Miteinander und vermischen (Italienische Art). Nach eigenem Geschmack Salat dazu. Parmesan zum überstreuen.	1 Glas Bolognese 250-300 Gramm Nudeln* Geriebenen Parmesan	Fertige Bolognese Nudeln Parmesan gerieben Salat nach Geschmack
Was gibt's davon morgen, anders?		
Überbackener Nudelauflauf Die zweite Hälfte der Pasta vom Vortag in eine Lasagne Form mit Käse vermischen oder Scheibenkäse dazwischen und im Ofen bei 160 Grad ca. 20 – 30 Min. überbacken.	100 Gramm geriebenen Käse (Gouda, Emmentaleru.a.) oder Scheibenkäse zum überbacken.	Geriebenen oder Scheibenkäse
Variationsmöglichkeit: Statt Kuh-Käse (Gouda u.a.) kann auch Ziegen- oder Schafskäse genommen werden.	Alternative: Ziegen- oder Schafskäse	Alternative: Ziegen- oder Schafskäse

Was gibt's heute?	Wie viel?	Einkaufsliste
Schinkennudel Spätzle in Gemüsebrühe kochen Gekochten Schinken -ich koche sie gleich in Streifen geschnitten mit- Abgießen, getrocknete Röstzwiebel darüber geben, Margarine untermischen. Fertig	250-300 Gramm Spätzle 2 – 3 Scheiben gekochten* gekochter Schinken	Spätzle Gekochten Schinken Margarine Getrocknete Röstzwiebel
Was gibt's davon morgen, anders?		
Die zweite Hälfte der Schinkennudeln mit geriebenem/ kleingeschnittenen Käse vermischen und in einer Lasagne Form im Backofen bei 160 Grad ca. 20 oder 30 Min überbacken.		Geriebener Käse (oder kleingeschnittenen Scheibenkäse (Gouda ,u.a.)
Variationsmöglichkeit Statt in Auflaufform in Pfanne braten, Käse ganz am Schluss dazugeben. Kann auch mit Ei überbacken werden	1 – 2 Eier	Eier
* Die Gewichtsangaben sind für 1 Person und so berechnet, dass zweimal davon in unterschiedlichen Formen gegessen werden kann.		

Was gibt's heute?		Einkaufsliste
Nudelsalat mit Bauernwurst Spiralnudeln nach Wahl in Gemüsebrühe kochen, abschütten und abkühlen lassen. Fleischsalat nach Abkühlung darüber geben. Wer will kann eine kleine Dose Erbsen/Möhren dazugeben. Wenn im Kühlschrank: kleine Gurken zerschneiden. Vermischen und eventuell etwas Flüssigkeit dazugeben, damit alles gut durchtränkt ist. Beilage: Bauernwurst oder andere Wurst nach Wahl	250 - 300 Gramm Spiralnudeln 1 Fleischsalat Bauernwurst	Spiralnudeln Fleischsalat Kleine Dose Erbsen/Möhren Bauernwurst Kleine Gurken aus dem Glas
Was gibt's davon morgen, anders?		
Nudelsalat mit Fleischwurst Die zweite Hälfte des Nudelsalates am nächsten Tag mit Fleischwurst „verlängern“ oder Fleischwurst warm dazu.	Fleischwurst als Beilage oder kalt darunter geschnitten	Fleischwurst
Variationsmöglichkeit Ist auch gut für den Abend geeignet. Nudelsalat mit Toastbrot oder Brötchen		Toastbrot/ Brötchen

Was gibt's heute?		Einkaufsliste
Bratkartoffeln im Backofen (Spritzsicher) Kartoffeln schälen und in dickere Scheiben schneiden. Gut Waschen und in Salzwasser mit einem kleinen Löffel Backpulver bissfest kochen. Abschütten und etwas abtrocknen lassen. Gewürze nach Wunsch mit Paniermehl in einen Mörser geben oder in eine elektrische Kaffeemühle, Salz dazu, zerkleinern. Kurz Mahlen, ergibt die Würze. 2 Löffel Öl über die Kartoffel geben; wenn gewünscht Speckwürfel oder Fleischwürfel darunter geben und dann mit gewürztem Paniermehl vermischen. Auf Backpapier gut verteilt in den Backofen bei 150 Grad ca. 30 Min. goldgelb backen, gelegentlich wenden.	300 - 360 Gramm festkochende Kartoffeln Kräuter nach Wahl (Italienische Kräuter, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Basilikum,) Sonnenblumenöl oder Olivenöl	Kartoffeln Speck- oder Fleischwürfel Paniermehl Kräuter nach Wahl (Italienische Kräuter, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Basilikum,) Öl (nach Wahl)
Was gibt's davon morgen, anders?		
Die zweite Hälfte der Kartoffeln vom Vortag in eine Pfanne geben. Bratwurst dazu, braten oder kalte Bauernwurst oder alles nochmals in der Pfanne anwärmen mit Blut und Leberwurst	Öl zum Ausbraten; Alternative Schweineschmalz	Schweineschmalz Bratwurst
Variationsmöglichkeit Warum nicht mal „Bratkartoffelsalat“ mit etwas klarer Brühe, Kräuter, kleine Gurken und etwas Senf, dazu eine Bratwurst ausgebraten		Kleine Gurken Klare Brühe Senf Bratwurst oder Bauernwurst Blut/ Leberwurst



Alle Überlegungen sind Anregungen, den eigenen Koch-Plan zu erstellen. Die Grundidee ist, Freude am Kochen zu gewinnen, denn man tut sich damit etwas Gutes. Zusammenstellung: Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de Trauerarbeit im Bistum Fulda, Trauerzentrum Brüder Grimm Straße 2, 36 119 NeuhoF – Rommerz. Tel. 0 66 55 – 9876 912