

Themen aus der Seelsorge

Der menschliche Anspruch im 21. Jahrhundert.

Dr. Heiko Wolf



Ausgabe 2025

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

- 1 Rezept Bratkartoffeln des Hauses
- 2 Rezept: Brokkoli-Nudeln mit gebratenen Kochschinken und Pilzen in Sahnesoße
- 3 Rezept des Hauses: Döner
- 4 Rezept des Hauses: Gebratenes Hackfleisch und Paprika mit Reis angereichert
- 5 Rezept des Hauses: Hackfleisch in Letscho
- 6 Rezept des Hauses Schafs- oder Ziegenkäse-Pfanne
- 7 Rezept des Hauses: Zerkleinertes Hühnerfilet
- 8 Rezept: Gulasch nach Art des Hauses

Heiko Wolf, heiko.wolf.mail@gmail.com, Stand: 21.12.2025,
<https://sites.google.com/view/heikowolfinfo>, OCRIID: 0000-0003-3089-3076

1 Rezept Bratkartoffeln des Hauses

Ungefähre Zutaten:

- Kartoffeln (entweder vorwiegend festkochend oder festkochend, nicht mehlig kochend).
- Schinken vom Rauch
- Eier
- Gewürze¹ (hier wird Oregano und etwas Pommesgewürz genommen)
- Pflanzliches Öl für heiße Nahrung

Wie viel von dem Zeug? So das alle satt werden und es keine Aufstände gibt.

Arbeitsmittel (Mindestanforderung):

- Brett
- Messer oder/und Kartoffelschäler
- Hohe Pfanne
- Schüssel

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in dickere Scheiben schneiden.

Pflanzliches Öl² (für heiße Speisen) in eine hohe Pfanne gießen bis scheinbar die Kartoffelscheiben bedeckt sind und das Öl auf dem Herdfeuer erhitzen.

Kocht der Inhalt der Pfanne (Vorsicht vor Verbrennungen, also kein Wasser oder so mit rein, etwas Abstand) die Kartoffelscheiben reingeben und das Ganze sieden lassen, bis die Kartoffeln fast gold-

¹ kein zusätzliches Salz.

² hier können sie auch noch etwas Omega 3 Öl mitgeben.

braun³ bis braun sind.

In der Zwischenzeit Küchensieb über das Küchenwasserbecken bereit halten.

Kochfeuer geringer stellen. Das Öl über das Küchensieb abgießen. Die gebratenen Kartoffeln wieder in die Pfanne geben. Beim Wasserbecken kaltes Wasser nachgeben und etwas Abwaschmittel, damit sich das Öl nicht verfestigt⁴.

Schinkenwürfel zu den Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und alles auf geringer Flamme garen lassen.

In der Zwischenzeit Eier aufbrechen (die Schalen eher nicht mit rein, obwohl diese sehr kalkhaltig sein sollen, könnten Proteste ausbrechen, wegen den Zähnen, weil es zu hart ist) und in eine Schüssel kippen und das Gemisch verrühren. Gewürze hinzugeben und vermengen.

Ist der Schinken mit den Kartoffeln fertig, geben wir das Eier-Würz-Gemisch hinzu. Je nachdem wie die Mitesser das Ei mögen (entweder hart oder eher die Vorstufen) braten sie das Eigelb und -weißgemisch und geben die Vorstufen vorher zum Essen aus.

Herdfeuer aus machen nicht vergessen.

³ Idealzustand, den sie eh nie 100% erreichen werden.

⁴ Rest erledigt die lokale Kläranlage.

Rezept: Brokkoli-Nudeln mit gebratenen Kochschinken und Pilzen in Sahnesoße

Ungefähre Zutaten:

Wie viel? Na Hunger?

- Nudel, aber nur so viel, dass sie nicht überfressen sind, wegen den restlichen Zutaten,
- Brokkoli (gefroren, weniger Handarbeit,)
- Pilze (Champions) aus dem Glas,
- Sahne aus dem Becher, etwas Milch (soviel wie sie für die Soße wollen),
- Gewürze (hier: Oregano, Soßä-Soße),
- Kochschinken,
- Öl für heißes Essen,
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderung):

- Brett und Messer,
- Topf mit Deckel,
- Kochstelle,
- gegebenenfalls Wasserkocher,
- Pfanne
- Kochlöffel oder sowas.

Zubereitung:

- Kochschinken klein schneiden,
- Wasser aufkochen,
- in den Topf mit Deckel Nudel und Brokkoli einwerfen und Wasser drüber und das Ganze kochen bis der Brokkoli noch pflanzlich grün, aber warm (eventuell vorher die Nudel vorkochen), Deckel drauf,
- Öl in Pfanne erhitzen,
- Schinken und Pilz hinzugeben (Pilzwasser vorher abgießen), sind durch gebraten, Sahne und Milch zugeben, Gewürze einpfeffern, das Ganze auf kleiner Flamme,
- ist alles fertig in tiefe Teller oder Essschüsseln, dabei Nudeln + Brokkoli zu erst und dann das Soßengemisch drüber kippen, servieren.

Rezept des Hauses: Döner

Ungefähre Zutaten:

- Dönerfleisch (kann auch aus Huhn sein),
- Halloumi-Käse⁵,
- Fladenbrot,
- Öl für ganz heiße Speisen,
- Joghurt-Dressing,
- Tomaten,
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):

- flache größere Pfanne,
- tiefe kleinere Pfanne⁶,
- Ofen
- Messer, Kochlöffel,
- Küchenpapier.

Zubereitung:

- Fladenbrot im Ofen aufbacken,
- Dönerfleisch ohne Öl in flache Pfanne durchbraten,
- Halloumi zerteilen und in der Zwischenzeit,
- Öl in kleinere Pfanne zum Sieden bringen, den Halloumi darin min. goldbraun frittieren lassen,
- Tomaten waschen.

Fladenbrot entsprechend der Personenanzahl zerteilen. Den Käse auf dem Küchenpapier von Öl befreien (Aufsaugeffekt). Das Ganze auf sehr große flache Teller servieren. Also Dönerfleisch an einer Randzone, Halloumi, dazu die Tomaten und Joghurt-Dressing. Das Fladenbrot in hohe Schlüsseln dazu stellen.

⁵ <https://ich-liebe-kaese.de/kaesewissen/kaesesorten/halloumi>, abgerufen am 01.04.2025.

⁶ https://m.media-amazon.com/images/I/6147poa2C3L._AC_SL1500_.jpg, abgerufen am 01.04.2025.

Rezept des Hauses: Gebratenes Hackfleisch und Paprika mit Reis angereichert

Teilweise vegan.

Ungefähre Zutaten:

- Hackfleisch,
- Paprika,
- Naturreis,
- Gewürze (hier: Kurkuma, Oregano, Soja-Soße, Öl für heiße Speisen),
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):

- Herdfeuer,
- Pfanne,
- Wasserkocher oder etwas, um Wasser zum Siedepunkt zu bringen,
- Brett,
- Messer,
- Kochtopf mit Deckel,
- oder Reiskocher.

Zubereitung:

- Paprika abwaschen, teilen, Samen herauslösen und in kleine Teil schneiden,
- Wasser zu kochen bringen und damit der Reis auf gewünschte Stufe garen,
- Öl⁷ in der Pfanne erhitzen und dann da Hackfleisch saftig braten,
- Paprika hinzugeben und so lange garen, bis der Paprika nicht mehr hart ist, aber nicht zerkocht,
- Reis mit etwas Reiswasser hinzugeben,
- die Gewürze je nach Geschmack hinzugeben,
- Kochfeuer aus.

Das ganze Essen dann in hohen Schüsseln servieren.

⁷ hier kann wieder etwas Omega3-Öl untergejubelt werden.

Rezept des Hauses: Hackfleisch in Letscho⁸

Ungefähre Zutaten:

Denken sie beim Hackfleisch an den Raubbau an Tieren (also weniger ist mehr).

- Reis,
- Hackfleisch,
- Letscho,
- Gewürze (etwas Salz, Oregano, Kurkuma), etwas Öl für heiße Speisen,
- Wasser.

Benötigte Kochutensilien (Mindestanforderungen):

- flache größere Pfanne,
- kleiner Kochtopf oder Reiskocher (alternative Kochweise die nicht weiter beschrieben wird⁹),
- Kochstelle,
- Wasserkocher,
- tiefe Teller.

Zubereitung:

- Wasser bis um Siedepunkt¹⁰ erwärmen,
- Wasser samt Reis in den Kochtopf und auf gewünschte Garheit kochen,
- Öl in die Pfanne geben und auf Brattemperatur des Hackfleisches bringen und das Hack auf die gewünschte Stufe durchbraten,
- Letscho samt Gewürze zu den Hackfleisch geben,
- anschließend Reis auf den Boden der Teller geben und das Letscho drüber.

⁸ Gemüse Mischung aus Paprika und Tomaten aus Ungarn (<https://de.wikipedia.org/wiki/Letscho>), abgerufen am 06.02.2025.

⁹ Anleitung zum Reiskocher dazu lesen.

¹⁰ <https://studyflix.de/chemie/siedetemperatur-und-siedepunkt-3442>, abgerufen am 06.02.2025 (lassen sie sich hierbei nicht so verwirren, im Alltag dürfen sie beide Begriffe verwenden, sie messen da eher mit den Körpersensoren).

Rezept des Hauses Schafs- oder Ziegenkäse-Pfanne

Ungefähre Zutaten:

- Feta- oder Ähnliches wie Hirtenkäse,
- Kartoffeln (Knollen, verdickte Wurzeln),
- Gewürze (hier Oregano, minimal da Salami und Käse auch Salze enthalten),
- Salami aus Scheiben (kein Öl der Fettgehalt reicht zum braten).
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):

- Messer und/oder Kartoffelschäler,
- Große hohe Pfanne,
- Kochlöffel,
- blaue Kochschürze,
- Kochtopf mit Deckel,
- Kochstelle.

Zubereitung:

- Herdfeuer anzünden,
- Kartoffeln schälen und halbweich kochen oder als Pellkartoffel halbweich kochen und Schale abpellen,
- In der Zwischenzeit Salami und den Käse in Stücke schneiden,
- die gekochten Kartoffeln mit der Salami und Käse in die Pfanne geben und das Ganze entsprechend so lange braten bis die Salami durchgebraten und der Käse angeschmolzen (Grad bestimmten sie selber) ist, zwischendurch die Gewürze zugeben,
- Kochfeuer aus und in flachen großen Tellern servieren.

Rezept des Hauses: Zerkleinertes Hühnerfilet

Ungefähre Zutaten:

So viel das es nicht aus der Pfanne fällt.

- Hähnchenfilet gefroren, gegart und gewürzt,
- Eier,
- Frischpilze (empfohlen braune Champions,
- Reis,
- grüner geschnittener Lauch,
- Öl für heiße Zubereitung,
- Gewürze (Oregano, etwas Pfeffer, Soja-Soße),
- Wasser.

Benötigtes Zubehör:

- Kochstelle,
- Messer und Brett
- Große Schüssel
- Eierkocher oder Ähnliches,
- Wasserkocher oder Ähnliches,
- Größere Pfanne,
- kleiner Topf mit Deckel.

Zubereitung:

- Eier fest durch kochen,
- Hühnerfilet auftauen, Pilze und aufgetautes Hühnerfilet mit dem Messer auf dem Brett klein schneiden,
- Öl¹¹ in die Pfanne kippen und erhitzen,
- das Gemisch auf zerkleinerten Pilz Und Hühnerfilet in die Pfanne donnern und solange einschmoren lassen bis die Pilze kleiner

¹¹ heimlich Omega3-Öl mit reingeben, aber vorsichtig Fischgeruch, das fliegt irgendwann auf, halten sie sich eine Erklärungsstrategie bereit.

sind, zwischendrin die Gewürze reinpfeffern, außer die Soja-Soße,

- in der Zwischenzeit den Reis auf die gewünschte Stufe kochen,
- die Eierköpfe von der kalkhaltigen Schale befreien und diese an die Hausschnecken (falls vorhanden) verfüttern, ansonsten Biomüll,
- garen Reis mit in die Pfanne geben und einrühren,
- Lauch eingeben und Soßsa-Soße und vermengen, noch etwas kurz schmoren lassen, aber nicht den Lauch einkochen,
- in hohe große Schlüssel den Pfanneninhalt servieren, ob geteilt die Eier drauf pro Portion,
- Feuerstelle löschen.

Rezept: Gulasch nach Art des Hauses

Ungefähr benötigte Zutaten:

Portionen soviel bis niemand mehr rumjammert.

- Nudeln so viele, dass gerade so der Boden maximal bedeckt ist,
- Pilze nicht aus dem Glas, sondern Frische. Als Vorschlag braune Champignons¹²,
- Gulasch aus der Dose (sie können auch Rohware nehmen, aber dann dauert das Garen länger¹³),
- Gewürze (hier Oregano, Kurkuma und Soja-Soße),
- Cherry-Tomaten¹⁴,
- etwas Öl für heiße Speisen,
- Crème fraîche¹⁵,
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):

- ein Brett,
- hohe Pfanne,
- kleiner Kochtopf mit Deckel,
- ein Messer,
- ein Kochlöffel,
- eine Suppenkelle,
- ein Nudelsieb,
- Küchentücher,
- gegebenenfalls Wasserkocher,
- Feuerstelle¹⁶.

¹² <https://putzlowitsch.de/wp-content/uploads/2009/04/braune-champignons-1600.jpg>, abgerufen am 07.01.2025.

¹³ je nach Hungergrad... je länger es dauert desto höher die Wahrscheinlichkeit eines Aufstandes.

¹⁴ <https://de.wikipedia.org/wiki/Sherry>, abgerufen am 07.01.2025 das nur, wenn sie Gemüse nicht mögen.

¹⁵ https://de.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%A8me_fra%C3%Aeche, abgerufen am 07.01.2025.

¹⁶ kann auch per Strom sein.

Zubereitung:

- Die Pilze waschen, in Küchentücher zum Trocknen einlegen und klein schneiden,
- Öl¹⁷ in die Pfanne geben und erhitzen,
- Pilze reinwerfen und so lange erhitzen bis die Pilze braun gebraten¹⁸ sind,
- in der Zwischenzeit Wasser im Wasserkocher erhitzen oder anderweitig,
- Wasser mit den Nudel in den Kochtopf geben und Nudel je nach Grad¹⁹ garen (Deckel drauf),
- sind die Pilze durch, dann den Gulasch²⁰ hinzugeben. Dieser kann etwas zerkleinert werden und dem Gemisch etwas Wasser dazu geben, je nachdem wie viel Soße sie wollen. Herdfeuer verringern,
- das Ganze etwas köcheln lassen,
- die Gewürze hinzugeben,
- Crème fraîche und Soja-Soße einrühren,
- am Ende die Tomaten (vorher waschen) reinkippen und solange kochen lassen, dass die Schale noch hart ist und nur außen warm,
- Nudelwasser durch Nutzung des Nudelsiebes abkochen,
- und dann Kochfeuer aus.

Etwas stehen lassen. Die Nudel auf den Bodenteller und den Gulasch zugeben.

¹⁷ hier kann gleich etwas Omega 3 mit hinzugegeben werden.

¹⁸ wichtig lange braten, da die Fungi sonst noch roh innen sind und zu Verdauungsproblemen führen könnten. Sie riechen das auch, dass die Pilze durch sind.

¹⁹ <https://www.gekonntgekocht.de/nudeln-richtig-kochen>, abgerufen am 07.01.2025.

²⁰ wir gehen nicht von der Rohware aus.

