

# **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.
- 9 Rezept Kartoffelsuppe dieses Hauses.
- 10 Rezept: Käsekuchen lokalisiert aus Japan.
- 11 Rezept: Salat.
- 12 Rezept Tiefkühlpizza des Hauses.
- 13 Rezept: unroher Sushi.

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

# 1 Rezept Bratkartoffeln des Hauses

Ungefähr Zutaten:

- Kartoffeln (entweder vorwiegend festkochend oder festkochend, nicht mehlig kochend).
- Schinken vom Rauch
- Eier
- Gewürze<sup>1</sup> (hier wird Oregano und etwas Pommesgewürz genommen)
- Pflanzliches Öl für heiße Nahrung

Wie viel von dem Zeuch? 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 Öl<sup>2</sup> (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

---

<sup>1</sup> kein zusätzliches Salz.

<sup>2</sup> hier können sie auch noch etwas Omega 3 Öl mitgeben.

Wasser oder so mit rein, etwas Abstand) die Kartoffelscheiben reingeben und das Ganze sieden lassen, bis die Kartoffeln fast goldbraun<sup>3</sup> 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 verfestigt<sup>4</sup>.

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.

---

<sup>3</sup> Idealzustand, den sie eh nie 100% erreichen werden.

<sup>4</sup> Rest erledigt die lokale Kläranlage.

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

Ungefährre 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, Soße-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

*Ungefährre Zutaten:*

- Dönerfleisch (kann auch aus Huhn sein),
- Halloumi-Käse<sup>5</sup>,
- Fladenbrot,
- Öl für ganz heiße Speisen,
- Joghurt-Dressing,
- Tomaten,
- Wasser.

*Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):*

- flache größere Pfanne,
- tiefe kleinere Pfanne<sup>6</sup>,
- 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.

---

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

<sup>6</sup> [https://m.media-amazon.com/images/I/6147poa2C3L.\\_AC\\_SL1500\\_.jpg](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.

Ungefähr 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,
- Kochtop mit Deckel,
- oder Reiskocher.

Zubereitung:

- Paprika abwaschen, teilen, Samen herauslösen und in kleine Teile schneiden,
- Wasser zu kochen bringen und damit der Reis auf gewünschte Stufe garen,
- Öl<sup>7</sup> 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.

---

<sup>7</sup> hier kann wieder etwas Omega3-Öl untergejubelt werden.

# Rezept des Hauses: Hackfleisch in Letscho<sup>8</sup>

Ungefähr 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 wird<sup>9</sup>),
- Kochstelle,
- Wasserkocher,
- tiefe Teller.

Zubereitung:

- Wasser bis um Siedepunkt<sup>10</sup> 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.

---

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

<sup>9</sup> Anleitung zum Reiskocher dazu lesen.

<sup>10</sup> <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 Körpersensoriken).

# **Rezept des Hauses Schafs- oder Ziegenkäse-Pfanne**

Ungefährre 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

Ungefähr 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,
- Öl<sup>11</sup> 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

---

<sup>11</sup> 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 Soße-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 Champignons<sup>12</sup>,
- Gulasch aus der Dose (sie können auch Rohware nehmen, aber dann dauert das Garen länger<sup>13</sup>),
- Gewürze (hier Oregano, Kurkuma und Soja-Soße),
- Cherry-Tomaten<sup>14</sup>,
- etwas Öl für heiße Speisen,
- Crème fraîche<sup>15</sup>,
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):

- ein Brett,
- hohe Pfanne,
- kleiner Kochtopf mit Deckel,
- ein Messer,
- ein Kochlöffel,
- eine Suppenkelle,
- ein Nudelsieb,
- Küchentücher,
- gegebenenfalls Wasserkocher,
- Feuerstelle<sup>16</sup>.

---

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

<sup>13</sup> je nach Hungergrad... je länger es dauert desto höher die Wahrscheinlichkeit eines Aufstandes.

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

<sup>15</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%A8me\\_fra%C3%A9che](https://de.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%A8me_fra%C3%A9che), abgerufen am 07.01.2025.

<sup>16</sup> kann auch per Strom sein.

## Zubereitung:

- Die Pilze waschen, in Küchentücher zum Trocknen einlegen und klein schneiden,
- Öl<sup>17</sup> in die Pfanne geben und erhitzen,
- Pilze reinwerfen und so langen erhitzen bis die Pilze braun gebraten<sup>18</sup> sind,
- in der Zwischenzeit Wasser im Wasserkocher erhitzen oder anderweitig,
- Wasser mit den Nudel in den Kochtopf geben und Nudel je nach Grad<sup>19</sup> garen (Deckel drauf),
- sind die Pilze durch, dann den Gulasch<sup>20</sup> 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 einröhren,
- 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.

---

<sup>17</sup> hier kann gleich etwas Omega 3 mit hinzugegeben werden.

<sup>18</sup> 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.

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

<sup>20</sup> wir gehen nicht von der Rohware aus.

# Rezept Kartoffelsuppe dieses Hauses

Ungefähr benötigte Zutaten:

- Kartoffeln<sup>21</sup> (am besten mehlig kochend, da diese Wurzel eh kaputt gemacht wird). Wie viele Kartoffeln? K.A. wer will sich grad durchfressen? Bei drei Personen wird hier ein üblicher Topf Dreiviertels ungefähr vollgemacht.
- Gewürze (z. B.: Lorbeerblätter, Pigment, Thymian, Oregano, Soja-Soße). Wie viel?: „Auf die Würze kommt es an!<sup>22</sup>“ also sie müssen das wissen, wo die Schmerzgrenze anfängt.
- ein Glas Wiener Würste<sup>23</sup> (achten sie auf Nichtvegan, dass andere ist nur geschreddertes Gemüse irgendwo eingepresst!).
- Wasser (günstig aus dem Wasserhahn. Von der Pleiße, dieses Wasser vorher abkochen, filtern, Sauerstoff anreichern und Mineralien rein). Menge ungefähr das die Kartoffel bedeckt sind + Verdunstung.
- Suppengrün (75g gefroren reicht aus, denken sie an die Veganische Variante wegen den Schnecken, deshalb auch gefroren).
- etwas Brot in Scheiben.

Arbeitsmittel:

- Messer,
- eventuell Kartoffelschäler, wenn nicht das Messer genutzt wird,
- Esslöffel (es muss ja geprüft werden, ob der Geschmack während des Kochens noch erhalten ist<sup>24</sup>),
- Brett (Holz oder Plastik - Mikroabrieb?),
- Kochlöffel (Holz oder Plastik - Mikroabrieb?),
- Topflappen<sup>25</sup>,
- üblicher Topf mit Deckel<sup>26</sup>,
- Kochstelle,
- Stampfer.

---

<sup>21</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Kartoffel>, abgerufen am 27.12.2024.

<sup>22</sup> irgendso ein Zauberspruch, <https://nahrhaftesmittelalter.com/2019/09/19/auf-die-wuerze-kommt-es-an/>, abgerufen am 27.12.2024.

<sup>23</sup> <https://charcuteria.de/wurstsorten/bruehwuerste/wiener-wuerstchen>, abgerufen am 27.12.2024.

<sup>24</sup> denken sie an ihre Zunge, wegen Verbrennungen min. ersten Grades.

<sup>25</sup> wegen den Verbrennungen min. ersten Grades.

<sup>26</sup> Verringerung Energieverlust im Form von Wärme.

## Zubereitung:

- Kadoffeln<sup>27</sup> schälen (der eigentliche Foltervorgang, mit Schalen nicht so schmackhaft<sup>28</sup>) und in der Hälfte teilen,
- Wasser vorher mit Wasserkocher auf 100°C erwärmen.
- Kartoffel in den Topf geben, Wasser dazu wie oben beschrieben, Deckel drauf und diese garen, bis sie weich sind,
- in der Zwischenzeit Würste in Scheiben schneiden auf dem Brett mit dem Messer<sup>29</sup>,
- sind die Kartoffeln gar, von der Kochstelle nehmen und zerstampfen.
- Gewürze einrühren, Suppengrün, Soja-Soße und zerkleinerte Würste mit dem Kochlöffel,
- das Ganze auf kleinere Hitze weiter warm halten, bis Suppengrün und Würste gar,
- danach Kochfeuer aus und min. 30 min. ziehen lassen,
- nach den 30 Minuten servierfertig erwärmen, dazu in hohe Schlüsseln + eventuell Brotscheibe und Essbesteck auftischen.

---

<sup>27</sup> <https://die-kartoffel.de/wissen/schon-gewusst/kartoffel-deutsche-dialekte>, abgerufen am 27.12.2024.

<sup>28</sup> Autorengeschmack.

<sup>29</sup> falls das erste Mal, Pflaster bereit legen.

## Rezept: Käsekuchen lokalisiert aus Japan<sup>30</sup>

wahrscheinlich wegen Eiernutzung. Ideal auch um vorhandene Restzutaten zu verwerten.

- 60g Milch,
- 140g Frischkäse,
- 40g Butter,
- 65g Weizenmehl,
- 5 Eier,
- 100g Zucker,
- Puderzucker.

Arbeitsmittel:

- kleiner Topf,
- Waage,
- Backpapier und -Form, Alufolie
- Ofen mit festem Ofenblech,
- Kochlöffel,
- Mixgerät.

Zubereitung:

- die Eier trennen (Eigelb/-weiß), dabei achten, dass das Eiweiß frei von -gelb ist (also Reste können mit einem Löffel rausgeholt werden),
- Milch, Butter, Frischkäse in Topf erhitzen bis eine cremige Masse entsteht (auf kleiner Flamme / Hitzestufe),
- das Ganze vom Herd nehmen und Feuer aus,
- Mehl in die Masse einrühren (es entsteht eine Art Teig),
- Eigelb in die Masse rühren (es entsteht eine Art etwas flüssiger gelber Teig),
- Eiweiß mit Zucker aufschlagen, bis eine cremige Masse (Eiweißmasse) entsteht,
- die Eiweißmasse in die andere Masse langsam mit Kochlöffel einrühren und dann mit Mixgerät weich schlagen
- Wände und Boden der Backform mit Butter einreiben,
- Backformboden und -wände mit Backpapier auskleiden (kann mit Lineal und Bleistift vorher ausgemessen werden. Der Boden bei Backformen ist meist herausnehmbar. Backformkreis aufzeichnen und ausschneiden),
- Masse in die Form gießen,
- Teig ruhen lassen (Vorschlag 30 min länger ist eher besser),
- Alufolie um die Backform legen (insbesondere den Boden).

---

<sup>30</sup> eine externe Quelle dazu: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_X5\\_gcYZ-KvE&list=PL2NLxrWcvOp5JWDEbUUnidP7uiTAlknwA&index=1&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=_X5_gcYZ-KvE&list=PL2NLxrWcvOp5JWDEbUUnidP7uiTAlknwA&index=1&t=3s), abgerufen am 15.10.2025.

### Backvorgang:

- etwas Wasser ins Ofenblech gießen (kleine Tasse),
- Ofen auf ca. 120°C vorwärmen (5 bis 10min nicht unbedingt notwendig),  
Oben- und Unterhitze,
- Backform mit Teig in den Ofen tun und bei den voreingestellten 120°C ca. 20 Minuten backen,
- Backtemperatur auf 150°C stellen und 15 Minuten den Teig backen,
- Ofen für 10s öffnen, dabei Backtemperatur auf 100°C runterstellen und für 40 Minuten endgültig backen (gegebenfalls Wasser nachgießen, bestimmt den Feuchtegrad des Kuchens), immer mal Backzustand überprüfen,
- den Kuchen noch 10 Minuten im abgestellten Ofen lassen,
- Kuchen aus Ofen und Backform nehmen,
- Puderzucker draufstreuen mehr innen weniger nach außen,
- Kuchen noch etwas stehen lassen, zu schneiden und servieren.



## Rezept: Salat

**Zutaten** (so das danach alle wegkullern, als hätten die ein ganzes gebratenes Wildschwein<sup>31</sup> gefuttert):

- Eisbergsalat,
- Cherry-Tomaten,
- Kochschinken,
- Eier,
- Dressing nach Wahl,
- Wasser.

**Arbeitsmittel:**

- etwas, um die Eier fest zu kochen<sup>32</sup>,
- Brett und Messer,
- Sieb,
- kleine Schüsseln,
- große Schüsseln zum Servieren.

**Zubereitung:**

- die Eier fest kochen,
- Tomaten waschen und im Sieb abtropfen,
- Schinken, Tomaten und Salat klein schneiden und separat aufbewahren,
- Salat waschen und im Sieb abtropfen,
- Eier schälen und klein schneiden,
- die großen Schüsseln mit geschnittenen Salat ausfüllen, etwas Tomate, Schinken, Eis hinzugeben, darüber wieder Salat so lange wiederholen bis Schüsseln voll,
- Dressing reichlich drüber und fertig.

---

<sup>31</sup> ohne Minzsoße und ohne gekocht (Asterix).

<sup>32</sup> Eierkocher sind recht wassersparsam.

# Rezept Tiefkühlpizza<sup>33</sup> des Hauses

Ungefähr Zutaten:

- Billige (also möglichst billig) aus dem Discounter (nicht Pizzeria!, daher kein Notessen sie müssen vorher hinrennen und anstehen) Tiefkühlpizza aus der Pappschachtel mit vielen Exemplaren (also die die satt werden sollen) drinne (Masse statt Klasse!),
- Reibekäse (für die Geschmacksexplosion).

Arbeitsmittel (Mindestanforderung):

- Backofen,
- Pizzaschneider oder langes Messer.

Zubereitung:

- Ofen nicht so erwärmen und Zeit einstellen, wie es auf der Schachtel steht, sondern so wie sie die Pizza haben wollen,
- Vorher die Pizzas aus der Schachtel nehmen und rein tun (kostet sonst mehr elektrische Energie<sup>34</sup> und / oder Wärme<sup>35</sup> oder so),
- Käse mit drauf packen,
- Ist die Pizza fertig noch zuschneiden und mampfen.

---

<sup>33</sup> <https://duckduckgo.com/?q=tiefk%C3%B6hlpizza&t;brave ned&iar=images&iax=images&ia=https%3A%2F%2Fima ge.stern.de%2F9436400%2Ft%2FkW%2Fv5%2Fw1440%2Fr1.7778%2F-%2Ftiefkuehlpizza---corona-jahr---absatz.jpg>, abgerufen am 02.01.2025.

<sup>34</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Elektrische\\_Energie](https://de.wikipedia.org/wiki/Elektrische_Energie), abgerufen am 02.01.2025.

<sup>35</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/W%C3%A4rme>, abgerufen am 02.02.2025.

## Rezept: unroher Sushi<sup>36</sup>

Roher Fisch sollte vorher behandelt werden (entweder stark abkühlen oder Feuer). Schnell verderblich bzw. andere essen für sie oder entwickeln sich darin, die ihnen aber nicht guttun<sup>37</sup>.

### Zutaten

- Reis,
- rohes Thunfischfilet,
- Sesam,
- Soja-Soße,
- Reisessig,
- eventuell Salz, Zucker, Wasabi, eingelegter Ingwer,
- Wasser.

### Arbeitsmittel

- Backofen,
- Kochutensil für den Reis (z. B. Reiskocher, Topf),
- Brett,
- Messer.

### Zubereitung

- Reis nach gewünschten Gargrad zum Kochen bringen,
- Thunfischfilet in kleine Stück schneiden, auf Backpapier mit 100°C nach Wunsch backen,
- den Reis mit Reisessig (eventuell mit Salz und/oder Zucker) und Soja-Soße anreichern,
- den verfeinerten Reis in tiefe kleinere Schüsseln geben (das sind dann die ausgegebenen Portionen),
- den gebackenen Thunfisch in den Reis geben und etwas einrühren,
- eventuell Ingwer oben drauf,
- zuletzt Sesam darüberstreuen und eventuell mit Wasabi und extra Kleinstschüssel servieren.

---

<sup>36</sup> hat sich so entwickelt aus Zeitreduzierung.

<sup>37</sup> <https://flexikon.doccheck.com/de/Parasit>, abgerufen am 31.10.2025.

# Rezept Wurstauflauf

Ungefähr Zutaten<sup>38</sup>:

- Spirelli<sup>39</sup>,
- Wiener (geht auch ausn Glas),
- geriebener Käse,
- Soße für Wurstgulasch<sup>40</sup>,
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderung):

- Backofen,
- langes Messer und Bret,
- tieferes Backblech und Backpapier,
- Kochtopf.

Zubereitung:

- Spirelli in der gewünschten Garstufe kochen,
- Wiener in runde Stücke schneiden,
- die Soße mit Wasser anrühren,
- Backblech mit Backpapier auskleiden,
- Nudel und Wurststücke verrühren und auf das Backblech geben,
- die Soße drübergießen und am Ende den geriebenen Käse reichlich darüberstreuen,
- das ganze gut backen (Käse gut hellbraun) und danach servieren.

---

<sup>38</sup> so das der Mund immer voll ist und bis satt, eh genörgelt wird.

<sup>39</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Fusilli>, abgerufen am 31.07.2025.

<sup>40</sup> Beispiellink: <https://www.amazon.de/Knorr-Fix-W%C3%BCrstchen-Gulasch-Portio nen/dp/B009L19DNM>, abgerufen am 31.07.2025.