

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

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 (Aufsaugeneffekt). 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.

