

# **Themen aus der Seelsorge**

Der menschliche Anspruch im 21. Jahrhundert.

Dr. Heiko Wolf



Ausgabe 2025

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung

- 1 Rezept Bratkartoffeln des Hauses

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

Ungefährre 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 Wasser oder so mit rein, etwas Abstand) die Kartoffelscheiben reingeben und das Ganze sieben 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>.

---

<sup>1</sup> kein zusätzliches Salz.

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

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

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

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.