

Küche als Ort der Begegnung



Rezept Zucchinipfanne

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

3 Zucchini

2 Tomaten

2-3 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

Getrocknetes Basilikum

1 Tasse Brühe

600 g Rinderhackfleisch

Olivenöl

Pfeffer und Salz



Rezept Zucchinipfanne

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten, Knoblauch und Hackfleisch dazugeben und anbraten

SCHRITT 2

Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten in grobe Würfe, beides zum Hackfleisch dazugeben.

SCHRITT 3

Getrocknetes Basilikum und Brühe dazugeben, Deckel auf den Topf machen und ca. 15 Minuten dünsten.

SCHRITT 4

Mit Pfeffer und Salz abschmecken



Rezept Gewürzkuchen

ZUTATEN:

180 g Butter

180 g Zucker

180 g Mehl

65 g Haselnüsse gemahlen

4 Eier

1 TL Zimt

½ Päckchen Backpulver

1 Handvoll Äpfel gerieben

Für den Guss: Puderzucker, Kakao, Zitrone

Rezept Gewürzkuchen

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Butter und Zucker schaumig rühren. Eier trennen. Nach und nach Eigelb unterrühren.

SCHRITT 2

Mehl, Nüsse Zimt und Backpulver unterrühren. Eiweiß zu Schnee rühren. Eischnee und Äpfel unterheben.

SCHRITT 3

Teig in eine Rehrückenform füllen

Bei 180° C ca. 45 Minuten backen.

SCHRITT 4

Schokoladenguss darüber machen.



Beispiel



Ein Rezept und eine Erinnerung von
Frau Elfriede Mustermann
86 Jahre

Die Königsberger Klopse meiner Großmutter Hanne habe ich sehr geliebt, vor allem, weil sie mir zuliebe auf die Kapern in der Soße verzichtet hat. Diese wurden in einem Extraschälchen gereicht und jeder konnte sich bei Tisch bedienen, ganz nach Geschmack.

Doch es gibt noch eine weitere Besonderheit zu diesem Gericht, die mich immer schmunzeln lässt, wenn ich daran denke.

Es gab nämlich einen regelrechten Wettstreit zwischen den beiden Großmüttern und meiner Mutter, wer dieses Gericht am schmackhaftesten zubereiten konnte.

Und obwohl sich alle redliche Mühe gaben, „richtig“ geschmeckt hat es immer nur bei Oma Hanne.

Meine Mutter hat immer geglaubt, dass sie eine wichtige Zutat in ihrem Rezept nicht verraten hat, damit es bei ihr immer am besten gelang.

Ganz schön schlau, meine Oma Hanne!

KÖNIGSBERGER KLOPSE

ZUTATEN

600g Thüringer Mett, 2-3 Eier, Paniermehl, 2 Zwiebeln, Essig, Speisestärke, 1 Eigelb, Kartoffeln, rote Bete, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Mett mit Eiern, Paniermehl und Zwiebeln zu Klopfen formen. In leichtem Essigwasser mit etwas Salz gar kochen. Wenn sie fertig sind herausnehmen. Das Kochwasser aufbewahren!

SCHRITT 2

Die Kartoffeln schälen und wie gewohnt als Salzkartoffeln kochen

SCHRITT 3

Die gewünschte Menge des Kochwassers der Klopse mit Speisestärke andicken. Eigelb mit etwas Soße glatt rühren (darf nicht zu heiß sein!) In die nicht mehr kochende Sauce gießen und unterrühren.

SCHRITT 4

Die Sauce abschmecken mit Salz, Pfeffer und viell. noch etwas Essig. Klopse wieder in die Sauce.

Alles auf einem Teller mit Kartoffeln und roter Bete anrichten.

Senden Sie Ihre Ideen bitte

per Mail an

seniorenbuero@worms.de

per Post oder persönlich an

**Stadtverwaltung Worms, Seniorenbüro
Marktplatz 2, 67547 Worms**



06241 / 853 5700

<https://www.worms.de/neu-de/buerger-unterstuetzen/senioren/>

Küche als Ort der Begegnung

Wir danken Ihnen!

Ihr Seniorenbeirat

und

**Ihre Fachstelle für Senioren und
Inklusion**

