



Familienstadt Sehnde

Klein und Groß is(s)t international



Kali kocht

Ein Ausflug in die
kulinarische Vielfalt
unserer Stadt

INHALTSVERZEICHNIS

Vorab	3
Arbeitskreis Frauen für Sehnde – Wir vernetzen Frauen	5
AWO Tagespflege / Servicehaus Bolzum	8
Bibel-Gemeinde Sehnde e.V.	10
Civitan Club	16
DRK-Ortsverein Sehnde e.V.	19
Familienstadt Sehnde – Bündnis für Familien	21
Flüchtlingshilfe Sehnde e.V.	27
Förderverein der Kirche zu Ilten und Kapellen Höver und Bilm e.V.	31
Förderverein des Präventionsrates	36
Förderverein Spatzennest Sehnde e.V.	37
Hebammenpraxis Anja Lohmeier	40
Kaninchenzuchtverein F74 Ilten e.V.	42
Kleine Herzen Hannover e.V.	45
MTV Wassel V. 1897 e.V.	50
Natur-Kultur-Pfad Wassel	51
Naturschutzverein (NABU) Sehnde	52
Seniorenbeirat der Stadt Sehnde	56
TVE Sehnde v. 1894 e.V.	58
Abkürzungsverzeichnis	63
Rezeptindex	64
Danksagung / Impressum	67

VORAB

Was gibt es heute zu essen? Diese Frage wird Tag für Tag auf der ganzen Welt gestellt. Und oft genug wird sie mit nur einer Antwort erwidert, die wir nur allzu gut kennen. Kein Wunder also, dass die Zubereitung täglicher Gerichte immer weniger Spaß macht und immer mehr zur Routine wird.

Gerade jetzt, in Zeiten von Corona, Lock-Down und Homeschooling fällt die Antwort auf die Frage wie auch das Essen oft eintönig aus.

Um ein wenig kulinarische Abwechslung und auch neue Ideen in die Küchen zu bringen, haben wir dieses Kochbuch mit Hilfe Sehnder Vereine, Verbände, Organisationen und Privatpersonen zusammengestellt. Für die vielen Einsendungen danken wir allen Einsender*innen ganz herzlich!

Dabei zeigt das Kochbuch neben tollen Rezepten zum Nachkochen nicht nur das reichhaltige Angebot der verschiedensten gemeinnützigen, kulturellen, sozialen und sportlichen Aktivitäten Sehndes, sondern es spiegelt auch die lebendige Gemeinschaft Sehndes wieder.

Erfreuen Sie sich an den Köstlichkeiten, die hier auf Sie warten.

Guten Appetit!

Ihr Bündnis für Familie



Eine Dame aus Sehnde hat uns den nachfolgenden Text zusammen mit einem leckeren Kuchenrezept eingesandt.

Obwohl sie ihn vor fast 60 Jahren als Widmung zum Schulabschluss von ihrer Lehrerin erhalten hat – beachten sollten wir ihn allemal!

***Man nehme nicht immer gleich fünfzehn Eier,
auch wenige reichen zur fröhlichen Feier.
Man nehme dankbar, was uns beschieden,
und denke der Notzeit in satterem Frieden.
Man nehme zum Kochen den ganzen Verstand
und lasse Liebe leiten die Hand.
Man nehme zur Hilfe die Phantasie,
denn ohne sie, wird's mit dem Kochen nie.
Und hast Du von allem genug genommen,
dann mögen die lieben Gäste kommen.***

KÄSEKUCHEN

Zutaten:

150 - 175 g Butter
350 g Zucker
3 - 4 Eier
Schale 1 Zitrone
1 kg Magerquark
10 gehäufte EL Gries
½ P. Backpulver



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Butter, Zucker, Eier und Zitrone gut verrühren. Quark dazugeben. Gries und Backpulver zufügen und alles gut miteinander verrühren.

Im Backofen bei 160 Grad 45 Minuten backen.

ARBEITSKREIS FRAUEN FÜR SEHNDE – WIR VERNETZEN FRAUEN

Engagierte Frauen aus unterschiedlichen Institutionen haben vor rund 30 Jahren den Arbeitskreis „Frauen für Sehnde“ gegründet, um sich gemeinsam für die Interessen der Frauen in Sehnde einzusetzen und Veranstaltungen für Frauen zu organisieren.

Eine feste Einrichtung ist das Frauenfrühstück; mehrmals im Jahr wird in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam gefrühstückt, anschließend findet ein interessanter und informativer Vortrag statt. Auch die Frauenkulturtage, die jährlich um den internationalen Frauentag am 8. März stattfinden, sind zu einem festen Programmpunkt in Sehnde geworden.

Bei den regelmäßigen Treffen stehen darüber hinaus auch aktuelle Themen wie der internationale Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“, der Equal Pay Day oder das Bündnis für Familien auf der Tagesordnung.

Zum Arbeitskreis gehören derzeit engagierte Privatfrauen sowie Vertreterinnen folgender Institutionen: Landfrauenverein; Flüchtlingshilfeverein, Kulturverein, AWO Sehnde, CDU-Frauen-Union, Bündis90/Die Grünen, ASF-Frauen (SPD), SoVD Sehnde, DGB Ortskartell Sehnde, Seniorenbeirat, Präventionsrat der Stadt Sehnde, Civitan Club, Evangelische Kirche, AWO Frauenberatungsstelle. Unterstützt wird die Arbeit zudem von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Sehnde.

Interessierte und engagierte Frauen sind immer herzlich willkommen!

Kontakte:

Sprecherin des Arbeitskreises: Birgit Luck

Telefon: 05138 / 50 31 69

Mail: birgit.luck@ds-luck.de



Gleichstellungsbeauftragte: Jennifer Glandorf

Telefon: 05138 / 707 224

Mail: jennifer.glandorf@sehnde.de

Internet: www.sehnde.de



HEXENTANZSUPPE

Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch
3 große Zwiebeln, gewürfelt
je 1 große Paprikaschote, rot und gelb
1 kl. Dose gehackte Tomaten
500 g frische Champignons
1 Dose Mais
1 Dose Pusztaalat
1 große Porreestange
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer und nach Belieben frische Kräuter
Öl zum Anbraten
400 g Schmelzkäse mit Kräutern



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Die Porreestange in ca. 1 cm große Ringe schneiden. Paprikaschote und Champignons in mundgerechte Würfel schneiden.

Die Zwiebeln in Öl andünsten, Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Tomaten, Paprika, Mais, Champignons und Pusztaalat zugeben und kurz braten. Die Gemüsebrühe dazu geben und mit Kräutern nach Wahl würzen.

Alles zusammen ca. 20 Minuten kochen, den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Bei Bedarf etwas mehr Gemüsebrühe auffüllen, je nachdem, wie flüssig man die Suppe haben möchte.



Foto: Pixabay

HIMBEERTRAUM

Zutaten:

1000 g Himbeeren
600 g Schlagsahne
600 g Rahmjoghurt (oder
Joghurt und Quark)
250 g brauner Zucker



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Eine flache Schale (Auflaufform o.ä.) mit Himbeeren belegen.

Sahne schlagen und mit Joghurt/Quark mischen. Über die Himbeeren geben.

Brauen Zucker darüber streuen und mehrere Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen – dabei nicht zudecken damit sich eine Kruste bildet.

AWO TAGESPFLEGE / SERVICEHAUS BOLZUM

In zentraler Lage in Bolzum, einem Ortsteil von Sehnde, liegt das Servicehaus der AWO. Dazu gehört eine Tagespflege, eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für Pflegebedürftige und demenziell Erkrankte sowie seniorengerechte Wohnungen. Von den insgesamt 11 Wohnungen sind zwei Wohnungen für die Einkommensgrenze B-Schein und zwei mit B-Schein + 60 %.

Der große Dorfladen mit Café, Arzt und Busanschluss nach Hannover-Bemerode sowie nach Sehnde liegen in unmittelbarer Nachbarschaft.

Der Ort ist ein Idyll mit vielen Fachwerkhäusern, einem Rittergut und einer Lage mit viel Grün, den angrenzenden Feldern sowie dem Mittellandkanal.

Kontakt: AWO Servicehaus - Tagespflege

Meffertweg 2, 31319 Sehnde / OT Bolzum

Telefon: 05138-704480

Mail: dominic.kast@awoservicehaus-bolzum.de

Internet: www.awoservicehaus-bolzum.de

ERDÄPFELKÄS

Zutaten:

- 1 kg mehligere Kartoffeln
- 200 g Sahne
- 100 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch



Foto: AWO Servicehaus Bolzum

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser 20 Minuten gar kochen, abgießen, pellen und grob reiben.

Sahne und die saure Sahne unterziehen. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Schnittlauch unterrühren. Aufstrich kalt stellen.



Am besten schon am Vortag zubereiten, dann kann der Erdäpfelkäs im Kühlschrank sein ganzes Aroma entfalten. Dazu gibt es Schwarzbrot, Radieschen und Gurken.

GEFÜLLTE GURKEN

Zutaten:

1 Schlangengurke
250 – 375 g. Mett
Salz, Pfeffer, Senf und Käse



Foto: AWO Servicehaus Bolzum

Zubereitung:

Die Gurke der Länge nach halbieren, entkernen, anschließend mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch anstelle der Kerne gleichmäßig verteilen und andrücken.

Die Gurke auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen. Die Gurken mit Käse bestreuen und weitere 10 Minuten überbacken.

Als Beilage passt Kartoffelbrei mit zerlassener Butter oder etwas Schmand.

ROTE GRÜTZE MIT SAGO

Zutaten:

1 Kilo Rote Früchte (Erdbeeren, Johannisbeeren usw. TK ist möglich)
250 ml Kirschsafte
65g Sago
75 g. Zucker



Foto: AWO Servicehaus Bolzum

Zubereitung:

Die Früchte und Kirschsafte mit dem Zucker mischen. Leicht aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Den Saft mithilfe eines Siebes abgießen und in einem Topf auffangen. Saft mit dem Sago mischen und 20 Minuten unter ständigen Rühren köcheln lassen (Sago löst sich nicht auf, sondern bildet klare Kügelchen). Die Früchte wieder dazugeben und für ca. 5 Minuten nochmals köcheln lassen. Alles in eine Schüssel geben und mit etwas Zucker bestreuen (hilft gegen Hautbildung) und für mindestens zwei Stunden kaltstellen.

Dazu passt Vanillesauce oder Joghurt (Natur)

BIBEL-GEMEINDE SEHNDE E.V.

Die Bibel-Gemeinde Sehnde e.V. bietet regelmäßig Veranstaltungen für Groß und Klein an. Diese finden Sie am Anfang jedes eingereichten Rezeptes wieder. Alle Veranstaltungen finden im **MITTENDRIN**, Zuckerfabriksweg 1 (Eingang über Marggrafstraße), in Sehnde statt.

Kontakt: Bibel-Gemeinde Sehnde e.V.

Am Rothbusch 3, 31319 Sehnde

Telefon: 05138-3203

Mail: info@bibelgemeinde-sehnde.org

Internet: www.bibelgemeinde-sehnde.org

SPINAT-PFANNKUCHEN VEGETARISCH – VOLLKORNBASIS

Eingereicht von Monika Ullrich: Wir haben dieses Rezept als Familie irgendwann mal in einer Zeitschrift entdeckt und ausprobiert. Seitdem ist es eins der Lieblingsessen unserer Kinder. Inzwischen gibt es das auch in ihren eigenen Familien und ist bei unseren Schwieger- und Enkelkindern genauso beliebt!

Kinder-Erlebnis-Frühstück für Jungen und Mädchen von 5-12 Jahren – jeweils an einem Samstag im Monat von 9-12 Uhr. Nachdem wir uns am leckeren Büffet gestärkt haben, genießen wir Spiel und Spaß, Lieder und Geschichten, Witze von Schaf Jacky, u. m. a. Mal waren wir in Afrika, mal in Rumänien, mal auf dem Bauernhof, im Zirkus oder auf hoher See, mal ging es musikalisch zu, mal rasant – es wird immer wieder anders, aber auf jeden Fall toll!

Zutaten:

200 g Weizen (alternativ Weizenvollkornmehl)

5 Eier

¼ l Milch (ggf. mehr)

Salz

Kokosfett

4 mittelgroße Zwiebeln

40 g Margarine

900 g TK-Spinat

2 Becher Sauerrahm

100 g geriebenen Käse (z. B. Gouda)

Muskat

2 EL groß gehackte Haselnüsse oder

Mandeln



Foto: Monika Ullrich

Zubereitung:

Weizen fein schroten. Das selbst hergestellte oder fertige Mehl mit den Eiern, der Milch und dem Salz verquirlen und mindestens 20 Min. lang zugedeckt quellen lassen.

Den Teig ggf. mit Milch verdünnen, so dass sich daraus relativ dünne Pfannkuchen ausbacken lassen. Abschmecken, evtl. noch nachsalzen. Pfannkuchen dünn (sie sollen aber nicht reißen) in Kokosfett ausbacken. Achtung: die Pfannkuchen „wachsen“ beim Ausbacken, d. h. ihr Durchmesser vergrößert sich – also am besten nicht die ganze Fläche von vornherein ausfüllen!

Zwiebeln fein würfeln und in der Margarine glasig dünsten, den aufgetauten Spinat hinzufügen und erhitzen. Sauerrahm und die Hälfte vom Käse hinzufügen. Die Masse mit Muskat und Salz würzen.

Eine Auflaufform fetten. Die Pfannkuchen aufrollen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Rollen so in die Auflaufform legen, dass die Schneckenform von oben zu sehen ist.

Die Spinatmasse auf den Pfannkuchen verteilen – die Masse sinkt teilweise in die Pfannkuchenschnecken ein.

Alles mit dem restlichen Käse bestreuen und mit den Haselnüssen oder Mandeln bestreuen. Bei 220° C ca. 15 - 20 Min. goldgelb überbacken.



Die Pfannkuchen können gut schon am Vortag zubereitet werden. Dann hat man am nächsten Tag schnell ein Essen parat.

BROT-LASAGNE

Eingereicht von Monika Ullrich: Das haben wir mal für Gäste ausprobiert. Die waren total begeistert!

Frauenabend – Freitagabends treffen wir uns monatlich um 19.00 Uhr als Frauen, um zuerst miteinander bei einem gemeinsamen Abendessen auszutauschen und Gemeinschaft zu haben. Anschließend beschäftigen wir uns mit einem Thema, das sehr persönlich oder einfach auch gesellschaftsrelevant sein kann. Wir schauen in die Bibel, was Gott dazu zu sagen hat, und fragen nach dem Alltagsbezug. Elemente wie Lieder, Geschichten, Spiele und erlebnispädagogische Elemente runden unser Programm ab.



Zutaten für 4 Personen:

250 g Sandwichtoast (gern Vollkorn)
4 EL ÖL
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Rinderhackfleisch (kann aber auch Soja-Granulat sein, das nach Packungsbeilage entsprechend vorbereitet wird)
Pfeffer
Salz
3 EL gehacktes Basilikum und einige Basilikumblätter
500 g Tomaten
125 g Mozzarella
5 EL Milch
250 g Mascarpone
1 Ei
100 g geriebenen Parmesan
Nach Belieben: 100 g schwarze Olivenringe



Foto: Monika Ullrich

Zubereitung:

Ofen auf 200° C vorheizen. Die Toastscheiben mit dem Nudelholz flach rollen und mit der Hälfte des Öls beträufeln. Die Scheiben auf das Backblech legen und von jeder Seite ca. 5 Minuten lang backen.

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch möglichst durch eine Knoblauchpresse drücken. Beides zusammen mit dem Hackfleisch in dem Rest des Öls anbraten. Mit Pfeffer und Salz würfeln, 1 EL Basilikum dazugeben.

Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen.

Mascarpone und Ei verrühren, ebenfalls würzen und restliches gehacktes Basilikum untermischen.

Sandwichscheiben, Hack-Mischung, 2/3 der Tomatenscheiben, Parmesan, (je nach Geschmack die Olivenringe) und die Mascarpone-Masse in eine Auflaufform schichten.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Diese und die restlichen Tomatenscheiben auf der Brot-Lasagne verteilen.

Den Auflauf ca. 20 Minuten lang backen und anschließend mit garnieren und servieren.

JOGHURT-MOUSSE

Eingereicht von: Daniela Scheifling / **Krabbelgruppe** – Donnerstags von 15 - 16 Uhr tummeln sich bei uns Mütter, Väter oder Großeltern mit ihren 0 - 4-jährigen in der Krabbelgruppe. Wir singen einfache Kinderlieder, hören anschaulich dargebotene Geschichten, freuen uns auf das Nilpferd Mattis und spielen natürlich nach Herzenslust in unserem gut ausgestatteten Kinderraum. Die Erwachsenen genießen nebenbei die Zeit für einen Klönschnack bei Kaffee und/oder Tee in froher Gemeinschaft.

Zutaten für ca. 6 Personen:

500 g Naturjoghurt
120 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
400 ml Sahne

Dazu passt: Rote Grütze, Beeren,
Frucht- oder Schokosoße, ...



Foto: Daniela Scheifling

Zubereitung:

Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen.

Joghurt mit Zucker und Vanillezucker gut verrühren, dann mit der geschlagenen Sahne mischen. Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen und die Masse hineinfüllen. Das Sieb in einen tiefen Teller oder eine Schüssel stellen, damit die überschüssige Flüssigkeit abtropfen kann.

Das Ganze über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Die Mousse auf einen Teller stürzen und dazu rote Grütze, Beeren, Frucht- oder Schokosoße reichen.

VEGETARISCHER BURGER „BIG RED BEET“

Eingereicht von: Christine Gahre/ **Gottesdienste** für die ganze Familie - Sonntag um 10.30 Uhr. Da geht es eher unkonventionell und familiär zu. Alle Altersgruppen sind vertreten. Anfangs singen wir gemeinsam. Später, während der Predigt für die Erwachsenen, genießen die Kinder ein eigenes altersgerechtes Programm im Kinder- bzw. Jugendraum nebenan. Beim gemeinsamen Steh-Café kommen wir dann wieder zusammen und genießen neben manchen Leckereien vor allem auch die Zeit, miteinander im Gespräch zu sein.

Zutaten für ca. 9 klassische Buns:

1 Päckchen Trockenhefe
500 g Mehl
2 Eier (Größe M)
30 g geschmolzene Butter
1 EL Ahornsirup
2 TL Salz
2 EL Milch
250 ml Wasser
gerösteter Sesam



Foto: Christine Gahre

Zubereitung der Buns:

Hefe, Mehl, 1 Ei, abgekühlte Butter, Ahornsirup und Salz mit 250 ml zimmerwarmem Wasser verrühren. 10 Min. lang mit dem Knethaken einer Küchenmaschine kneten. Der Teig sollte leicht klebrig sein, aber nicht mehr an den Fingern haften bleiben. Teig an einem warmen Ort ca. 60 min lang ruhen lassen, anschließend in 9 Portionen teilen. Jede Portion rundwirken und fingerdick ausrollen oder platt drücken. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Backpapier abdecken und weitere 60 min. gehen lassen. Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Für die Glasur 3 EL Milch mit dem 2 Eiern verrühren und die Buns direkt vor dem Backen damit einpinseln. Mit schwarzem oder hellem Sesam bestreuen.

In der Mitte des Backofens ca. 16 min. lang goldbraun backen.

Zutaten für 5 - 7 vegetarische Pattys:

1 Dose schwarze oder rote Bohnen (400 g netto)
150 g frische Rote Beete
50 g Möhren
2 Knoblauchzehen
30 g Walnusskerne
4 EL Haferflocken
1 Ei (Größe M)

1,5 TL gemahlene Kreuzkümmel (Kumin)
1 TL Gewürzpfefter
1 TL getrockneten Oregano
Pflanzliches Bratöl

Zubereitung der vegetarischen Pattys:

Die Bohnen im Sieb abtropfen lassen, Rote Beete und Möhre fein raspeln. Knoblauch grob hacken und mit den Bohnen und der Hälfte der Roten Beete pürieren. Die Walnusskerne grob zerkleinern und mit dem Bohnenpüree, der restlichen Rote Beete, den Möhrenraspeln, den Haferflocken und dem Ei vermengen. Kräftig mit den Gewürzen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann 30 Min. ziehen lassen. Backofen auf 220° C (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Aus der Masse Pattys formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Von beiden Seiten mit Öl einpinseln. In der Mitte des Backofens 30 - 40 Min. lang knusprig backen, dabei einmal wenden und nochmal mit Öl einpinseln.

Zutaten für Belag und Creme:

100 g Schmand
100 g Joghurt
Limettensaft, frisch gepresst
1 Msp. gemahlene Kreuzkümmel
einige große Salatblätter
1 Zwiebel
1 Fleischtomate
Peperoni aus dem Glas (Schärfe je nach Belieben)
Butter zum Rösten der Buns

Zubereitung von Belag und Creme:

Schmand, Joghurt und ein paar Spritzer Limettensaft glattrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Creme sollte noch dickflüssig sein. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Zwiebeln in Ringe, Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Peperoni abtropfen lassen und nach Belieben schneiden.

Die Buns halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in der heißen Butter rösten. Die Hälften mit der vorbereiteten Creme bestreichen und anschließend mit jeweils 1 Salatblatt, 1 Patty, den Peperoni, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen. Mit einem weiteren Salatblatt und dem Deckel der Buns abschließen und servieren.

CIVITAN CLUB

Der Civitan Club Sehnde ist eine Service-Organisation und seit 1998 in Sehnde aktiv. Im Mittelpunkt der Aktivitäten steht die schnelle unbürokratische Hilfe für in Not geratene Menschen in schwierigen Lebenssituationen in Sehnde und Umgebung.

Ein weiterer Schwerpunkt des ehrenamtlichen Engagements ist die Tafel Sehnde. Seit 2002 wird an jedem Samstag von Civitan Mitgliedern und weiteren ehrenamtlichen Aktiven die Lebensmittelausgabe für bedürftige Menschen durchgeführt. Träger der Tafel Sehnde ist die gemeinnützige Fördergesellschaft des Civitan Club Sehnde e. V.

Die Mitglieder des Sehnder Civitan Clubs festigen den Zusammenhalt und den Gemeinschaftssinn u.a. durch regelmäßige gemeinsame Unternehmungen und laden Referenten zu aktuellen Themen ein.

Der Civitan Club Sehnde ist mit anderen Vereinen und Institutionen in Sehnde vernetzt und Mitglied im Sehnder „Bündnis für Familie“.

Kontakt: Civitan Club Sehnde

Präsidentin: Renate Grethe
Am Steinwedeler Wald, 31319 Sehnde
Mail: HJ.R.Grethe@t-online.de
Internet: www.civitan-sehnde.de

GEFLÜGELSALAT

Zutaten für 8 bis 10 Portionen:

- 1 Hähnchenpoularde, 2,5 bis 3 kg
- 1 Bund Suppengrün
- 1 kl. Glas Mayonnaise
- 1 Becher Naturjoghurt
- 2 kl. Dosen Mandarinen
- 1 Glas Spargelspitzen, ca. 330g
- 1 Glas Minichampignons
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Curry



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Poularde halbieren, gründlich abwaschen und mit Wasser aufsetzen. Suppengrün waschen, klein schneiden, hinzugeben und ca. 70 bis 90 Min. köcheln lassen. 1 TL Salz und etwas Pfeffer dazutun, wenn das Wasser kocht. Poularde herausnehmen und abkühlen lassen, die Haut abziehen, Fleisch von den Knochen lösen, in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte von Mayonnaise und Joghurt in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer, 1 TL Curry und Zitronensaft gut verrühren. Spargelspitzen, Mandarinen und Champignons gut abtropfen lassen (Mandarinsensaft aufheben), in die Schüssel geben, das Fleisch dazutun und gut vermengen. Geflügelsalat in den Kühlschrank stellen, evtl. nachwürzen. Falls das Mayonnaise/Joghurtgemisch zu dick ist, Gemüsebrühe oder Mandarinsensaft hinzugeben.

APRIKOSENTALER

Zutaten:

200 g getrocknete, klein gehackte, ungeschwefelte Aprikosen
 3 bis 8 EL Rum (oder für Kinder Orangensaft)
 360 g Weizenmehl (oder Dinkelmehl)
 ⅓ EL Backpulver
 100 g Zucker
 1 Prise Salz
 2 Tüten Bourbon-Vanillezucker
 250 g kalte Butterflocken
 100 g backfeste Zartbitter-Schokotröpfchen



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Die Aprikosen über Nacht in Rum oder O-Saft einweichen, dabei öfters umrühren und wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist noch etwas Flüssigkeit nachfüllen.

Am nächsten Tag einen Knetteig aus den restlichen Zutaten - außer den Schokotröpfchen- kneten.

Wenn alles gut verknetet ist 100 g backfeste Zartbitter- Schokotröpfchen verteilt unter den Teig heben.

Aus dem Teig Rollen mit ca. 5 cm Durchmesser formen. Beim Formen die Rollen in Hagelzucker (oder, wenn es weniger süß sein soll, in Mischung aus Hagelzucker + gehackten Nüssen) drücken.

Die Rollen mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



Den Backofen auf ca. 180 bis 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Von den Rollen 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen.

Die Taler ca. 10 bis 14 Minuten goldbraun backen.

Danach die Taler auf dem Blech etwas erkalten lassen (sie sind heiß sehr brüchig), dann auf einem Gitterrost endgültig erkalten lassen.



Die Taler schmecken bestimmt auch mit Cranberries anstelle von Aprikosen gut.

HASELNUSSTALER

Zutaten:

250 g Butter
100 g Kuvertüre (halb Vollmilch, halb bittere Kuvertüre)
100 g Zucker
1 Vanillezucker
1 Prise Salz
250 g Mehl
100 g Stärkemehl
125 g gehackte Haselnüsse



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Die Butter ganz **leicht** bräunen, dann etwas abkühlen lassen und die gehackte Kuvertüre unterrühren und auflösen. Den Zucker unterrühren und die Masse fest werden lassen.

Danach die Masse mit dem Handrührgerät sehr schaumig rühren, dabei nach und nach das gesiebte Mehl und Stärkemehl unterrühren. Zum Schluss die Haselnüsse gut untermischen.

Ca. 3 cm dicke Rollen formen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Jede Rolle in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Die Bleche nochmals kühl stellen. Den Herd auf 180° C vorheizen. Auf mittlerer Schiene ca. 10 bis 15 Minuten backen.

DRK-ORTSVEREIN SEHNDE E.V.

Die Ehrenamtlichen des DRK-Ortsvereins Sehnde e.V. organisieren für Sie umfangreiche Aktivitäten, denn das Tätigkeitsfeld unserer Rotkreuzgemeinschaft ist sehr vielseitig und abwechslungsreich:

Neben den regelmäßig stattfindenden Blutspendeterminen bieten wir u.a. eine Herzsportgruppe, Nähkurse, Gedächtnistraining, Jugend- und Seniorenarbeit etc. an. Kontinuierlich bieten wir neue Aktionen an. Sie haben immer die Möglichkeit sich bei uns zu engagieren und mitzumachen. Wir laden Sie ein, mehr über uns und unsere Arbeit zu erfahren. Nutzen Sie dazu unsere Webseite oder kontaktieren Sie uns direkt.

Gemeinsam erreichen wir mehr!

Kontakt: DRK Ortsverein Sehnde e.V.

Vorsitzender: Dr. H.-J. Sommer
Breite Straße 34, 31319 Sehnde

Mail: drk-ov-sehnde@drk-ortsvereine.de

Internet: www.sehnde.drk-ortsvereine.de

HÄHNCHENBRUST FÜR DIE GANZE FAMILIE

Zutaten für 4 Personen

4 Stück Hähnchenbrust (je ca. 200 bis 250 g)
300 g Tomaten (aus der Dose mit Stücken oder frische gehackt)
50 g geriebener Parmesan
100 ml Sahne
150 ml Brühe
4 Zehen Knoblauch
1 kleine Zwiebel
20 frische Basilikumblätter
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer,
italienische Kräuter



Foto: Pixabay



Zubereitung:

Zuerst säubern Sie die Hähnchenbrüste und mit einem Küchenpapier abtupfen (Vorsicht: Rohes Geflügelfleisch sollte aus Hygienegründen nicht unter fließendem Wasser abgewaschen werden).

Dann von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Danach Hähnchenbrüste mit etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten für etwa eine Minute anbraten. Danach direkt in die Auflaufform legen.

Nun den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in feine Stücke hacken. Anschließend in etwas Öl kurz andünsten.

Entsprechend der Packungsanleitung Ihrer Brühe rühren Sie nun

150 ml hiervon an und geben sie mit der Sahne und den passierten Tomaten mit den Stücken in die Pfanne. Alles verrühren und köcheln lassen.

Den Backofen auf 180° C Ober/Unterhitze aufheizen.

In den Sud kommen am Ende dann die gewaschenen Basilikumblätter sowie nochmal etwas Salz, Pfeffer und italienische Kräuter. Dann wird diese "Soße" über die Hähnchenbrüste in der Auflaufform gegeben und am Ende mit dem geriebenen Parmesan bestreut. Geben Sie die Auflaufform für etwa 15 bis 20 Minuten in den Ofen. In der Zwischenzeit können Sie die Beilage wie beispielsweise Nudeln kochen.



Geheimtipp für Käsefreunde: Wer möchte kann am Ende auch etwas zusätzlichen Gratin-Streukäse oder Mozzarella über das Gericht geben und das Ganze somit on top noch überbacken wie bei einer Lasagne. Schmeckt auch sehr lecker.

Verwendete Quellen: Foodblogger Ann-Kathrin und Christian von "Die Küche brennt"

FAMILIENSTADT SEHNDE – BÜNDNIS FÜR FAMILIEN



Das lokale Sehnder Bündnis ist ein Zusammenschluss von Vertreter*innen vieler gesellschaftlicher Gruppen, Sehnder Kirchengemeinden, Geschäftsleuten der Stadt Sehnde, politischen Parteien, Sparkasse Hannover und Sportvereinen sowie Privatpersonen, die sich aktiv für noch familienfreundlichere Lebens- und Arbeits-

bedingungen in Sehnde einsetzen und unsere Stadt als attraktiven Lebensraum und Wirtschaftsstandort mitgestalten wollen.

Die im Bündnis für Familien Engagierten erarbeiten Vorschläge zur Gestaltung der Familienstadt Sehnde, setzen Projekte im Ehrenamt um, wobei gerade der Politik besonderer Stellenwert ob der Wahrnehmung ihrer Verantwortung und Möglichkeiten über bürgerschaftliches Mitwirken hinaus zukommt.

Projekte der Arbeitskreise sind stets in Entwicklung, das heißt, deren Werden und Gedeihen wird von Offenheit für Ideen und der aktiven Mitwirkung der Bürger*innen bestimmt und kann nur so wachsen. Seit Gründung im Jahr 2009 gibt es einige feste Projekte, die fortlaufend oder regelmäßig durchgeführt werden:

- **„Wir helfen gern“**



Dieser Aufkleber wurde in Zusammenarbeit mit der Interessengemeinschaft in der Stadt Sehnde e.V. (IGS) entwickelt. Überall wo Sie dieses Motto finden, wird Ihnen und Ihren Kindern gerne geholfen und werden spezielle Serviceleistungen angeboten.

- **Aktion Rucksack**

Seit Juli 2010 werden Familien mit Neugeborenen von ausgebildeten ehrenamtlichen Bündnis-Aktiven besucht. Sie überbringen einen Rucksack, gefüllt mit allerlei Nützlichem und Informativem und heißen alle Erdenbürger*innen in unserer Stadt willkommen.

- **Ferienreporter*innen**

Die Ferienreporter*innen im Alter zwischen 8 und 14 Jahren begleiten die Aktionen der Ferienpass-Angebote der Stadt Sehnde mit Kamera und Stift. Sie schreiben hierzu Artikel, die auf unserer Internetseite veröffentlicht werden. Natürlich müssen auch Redaktionskonferenzen abgehalten werden und die Reporter*innen der Lokalpresse stehen den jungen Kolleg*innen wohlwollend zur Seite.

- **Kinderfrühstück im Advent**

An einem Samstag im Advent werden alle Kinder im Alter von 4-12 Jahren zu einem Frühstück eingeladen. Nach dem Frühstück ist noch ausreichend Zeit zum Basteln, Singen und Spielen. Die Eltern haben in der Zeit Gelegenheit, Weihnachtseinkäufe zu erledigen.

Auf der Homepage www.familienstadt-Sehnde.de sind zudem alle wichtigen Informationen über aktuelle und bereits durchgeführte Aktionen zu finden.

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Kontakt Familienstadt Sehnde – Bündnis für Familie

Nordstraße 21, 31319 Sehnde

Ehrenamtskoordination: Anja Hettling

Telefon: 05138 / 707 291

Mail: anja.hettling@sehnde.de

Internet: www.sehnde.de

GYROSSUPPE

Zutaten für 6-8 Personen:

- 1 kg Gyros
- 2-3 Becher Sahne
- 2 Tüten Zwiebelsuppe
- ¼ Glas Chilisauce
- ½ Glas Paprikasauce Ungarische Art
- 2 grüne Paprika
- 1 Dose Mais



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Gyros anbraten, garen und abkühlen lassen. Die Sahne zugeben. Eine Nacht ziehen lassen. Zwiebelsuppe nach Packungsanleitung kochen. Restliche Zutaten zugeben, kochen lassen und servieren.

KÜRBISSUPPE

Zutaten für 8 Personen:

1 ½ Karotten
 2 große Scheiben Ingwer
 12 mittelgroße Kartoffeln
 1 Kürbis Hokkaido
 1 mittelgroße Zwiebel
 Butter
 Salz
 Gemüsebrühe
 Pfeffer
 Kürbiskerne



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Den Kürbis mit Schale in Stücke schneiden, die Kartoffeln schälen und ebenfalls in größere Stücke schneiden. Ingwer schälen in 1-2 dicke Scheiben abschneiden, Karotte und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel in einem großen Topf mit Butter andünsten. Kürbis-, Kartoffel- und Karottenstücke mit Ingwer in den Topf zugeben, verrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer nachwürzen und abschmecken.

Zum Schluss die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit etwas saurer Sahne und ein paar Kürbiskernen die Suppe anrichten.

BBQ-PASTASALAT

Zutaten für 8 Personen:

500 g kurze Nudeln (z. B. Makkaroni)
 Salz, Paprika edelsüß, Pfeffer
 3 EL gutes Olivenöl
 200 g Bacon
 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote
 3 Weinbergpfirsiche (flache Pfirsiche)
 1 Bund Lauchzwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 300 g Vollmilchjoghurt
 150 ml Barbecue-Sauce



Zubereitung:

Nudeln in ca. 5 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In einer großen Schüssel mit Öl mischen und abkühlen lassen. Bacon portionsweise in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Dann in schmale Spalten schneiden und quer halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Joghurt, Barbecuesauce und Knoblauch verrühren. Mit Paprikapulver und wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Zutaten außer Bacon mit der Soße und den Nudeln mischen. Bacon grob zerbröckeln und kurz vorm Servieren unter den Pastasalat heben.

RUSSISCHE SOLJANKA PAPRIKA-WURST SUPPE MIT KASSLER

Zutaten für 4 Personen:

4 Bockwürste, 6 Wiener Würstchen oder 600 g Jagdwurst
2 Tuben Tomatenmark
3 Paprikaschote(n) oder einen halben Beutel TK-Paprika in Streifen
1 Glas Letscho oder 4 EL Ketchup
1 kleine Zwiebel
1 l Wasser
1 Zitrone
1 Becher saure Sahne oder Schmand
2 Scheiben Kassler (Rücken)
Öl
Salz
Tabasco
1 kleine Chilischote

Zubereitung:

Die Bockwürste längs teilen und in Scheiben schneiden (ergibt Halbmonde). Die Zwiebel in kleine Würfel, die Paprika sowie das Kasseler in Streifen von ca. 4 cm schneiden. Die geschnittenen Bockwürste mit der Zwiebel und dem Kasseler in heißem Öl anbraten, goldbraun werden lassen. Das Wasser mit Tomatenmark mischen und dann mit Paprika zu den Würstchen geben. Wer es etwas schärfer mag, kann eine kleine Chilischote mit dazu geben. Die Suppe kurz aufkochen und das Letscho (oder Ketchup) dazu geben. Wieder kurz aufkochen lassen. Nun einen kleinen Schuss Tabasco und eine gute Prise Salz begeben, die Suppe abschmecken.

2 Stunden in einem eingewickelten, alten Handtuch unter der Bettdecke (oder ohne Handtuch im warmen aber nicht heißen Ofen) ziehen lassen. Die Soljanka mit Zitrone und saurer Sahne servieren.

WEISSE SCHOKOLADENMOUSSE

Zutaten für 4 Portionen:

2 Blatt weiße Gelatine
2 Tafeln weiße Schokolade
2 EL Rum
2 Eier
500 g Schlagsahne
1 Tafel Vollmilch-Schokolade



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die weiße Schokolade über dem Wasserbad schmelzen lassen. Die Gelatine tropfnass bei milder Hitze auflösen und unter die geschmolzene Schokolade rühren, dann den Rum unterrühren.

Die Eier über dem Wasserbad sehr schaumig aufschlagen, dann auf Eiswasser kalt rühren. Mit der Schokolade glattrühren. Die Sahne sehr steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Etwa 2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen. Die Vollmilchschokolade hobeln und vor dem Servieren über die Mousse streuen.

ZITRONENCREME

Zutaten:

6 Eier
250 g Zucker
3-4 Zitronen
9 Blatt Gelatine
1 Tasse Weißwein
3 Becher Sahne
1 abgeriebene Zitrone



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb und Zucker schaumig aufschlagen. Die Gelatine zugeben. Eischnee und die Sahne vorsichtig unterziehen und im Kühlschrank fest werden lassen.

SCHNELLE KÄSEBRÖTCHEN

Zutaten für 8 Brötchen:

400 g Mehl
1 TL Salz
1 Prise Zucker
1 Pck. Trockenbackhefe
150 g geriebener Gouda
1 Ei
1 EL Milch
Etwas Mehl



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Mehl mit Salz, Zucker und Trockenbackhefe in einer Schüssel verkneten. 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles 3 Minuten auf höchster Stufe mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten.

Die Hälfte vom Käse zugeben und kurz mit den Händen unterkneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 8 gleichgroße Portionen teilen. Zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zugedeckt etwa 45 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ei mit Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen und mit dem übrigen Käse üppig betreuen. 20 - 25 Minuten backen.



Foto: Pixabay

FLÜCHTLINGSHILFE SEHNDE E.V.

Zweck des Vereins „Flüchtlingshilfe Sehnde“ ist die Förderung und Hilfe für Flüchtlinge und Asylsuchende, die sich in der Stadt Sehnde aufhalten, weil sie aus Ihren Heimatländern geflohen sind. Die Integration dieser Menschen in die Stadtgemeinschaft soll erreicht werden, der interkulturelle Austausch und die Pflege einer Willkommenskultur für geflüchtete Menschen, sowie die Integration von Flüchtlingen in die örtliche Nachbarschaft soll gefördert werden.

Kontakt: Flüchtlingshilfe Sehnde e.V.

Hauptstraße 1, 31319 Sehnde / OT Rethmar

Telefon: 05138/48 08 99 5

Mail: sozialarbeiterin@fluechtlingshilfe-sehnde.de

Internet: www.fluechtlingshilfe-sehnde.de

Eine junge Frau aus unseren Familien berichtet über die Bedeutung von Essen in ihrer Kultur:

Geselligkeit und Genuss in Syrien

Allein essen – das geht bei uns gar nicht. Bei uns isst so gut wie immer die ganze Familie gemeinsam.

Gästen nichts anzubieten ist undenkbar! Es wird zumindest ein Tee serviert. Fremden, die länger bleiben, bietet man immer etwas zu essen an.

Außerdem fragt man bei uns immer 3x nach, ob jemand noch etwas essen möchte. Erst danach wird ein „Nein“ akzeptiert. Bei einer syrischen Mahlzeit kommt immer alles gleichzeitig auf den Tisch – wobei der „Tisch“ meist eine ausgebreitete Decke ist. Man sitzt auf dem Boden – vor einer Vielzahl an Köstlichkeiten. Da steht dann ein Fleischgericht und vielleicht noch ein weiteres warmes Essen, dazu Reis, Hummus, Auberginencreme, Joghurtsoße, Falaffelbällchen, gefüllte Weinblätter, Teigtaschen, Salat und oft auch einfach aufgeschnittenes rohes Gemüse, das man in die Soßen eintunken kann. Und nicht zu vergessen, das dünne arabische Fladenbrot. Manchmal nutzen wir das Fladenbrot, um darin einige der Zutaten in einer Rolle einzuwickeln. Und wir benutzen es als eine Art Löffel. Das ist für deutsche Gäste meist sehr gewöhnungsbedürftig. Freuen Sie sich auf die nachfolgende Auswahl von Speisen unserer Kultur.



JOGHURTSOÛE

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 EL getrocknete Minze
- 150g Joghurt
- 1 Prise Salz
- ½ Glas Wasser



Foto: Amina Hasna

Zubereitung:

Zunächst die Gurke mit Schale fein schneiden. Knoblauch sehr fein schneiden oder auspressen. Joghurt mit dem Wasser in einer Schüssel gut verrühren.

Anschließend Gurke, Knoblauch, Minze und Salz unterrühren und servieren.

TABOULÉ (BULGUR-PETERSILIEN-SALAT)

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 3 große Tomaten
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Salatgurke
- 1 Chilischote
- 1 Zitrone (optional nach Geschmack)
- 150 g feiner Bulgur
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Minze
- Salz



Foto: Samar Azizi

Zubereitung:

Bulgur in warmem Wasser 15 Minuten einweichen, danach abgießen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Das Gemüse sehr fein schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Petersilie fein hacken und zum Gemüse geben. Die Zitrone schälen und sehr fein schneiden.

Jetzt den Bulgur hinzufügen und Öl, Salz und Minze dazugeben und alles gut vermischen.

MAQLUBE (UMGEDREHT) HÄHNCHEN MIT REIS UND AUBERGINEN

Zutaten für 4 – 6 Personen:

1 Kilo Hähnchenbrustfilet
8 - 10 Auberginen
Olivenöl
500g Reis
Salz
Mandeln / Cashewkerne
Petersilie



Foto: Amina Hasna

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets in einen Topf mit Wasser und 1 El Salz zum Kochen bringen und gar kochen. Aus dem Wasser nehmen und in kleine Stücke rupfen. Die Brühe beiseite stellen.

Die Auberginen schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten bis sie goldbraun sind.

Den Reis in einer Schüssel mit warmem Wasser etwa 30 Minuten quellen lassen, dann abgießen.

Die vorbereiteten Zutaten in einen großen Topf schichten: Erst Reis, dann die Auberginen, dann das Hähnchenfleisch und zum Schluss den restlichen Reis.

4 Gläser von der Hühnerbrühe dazu gießen und das Ganze für 35 Minuten im geschlossenen Topf auf dem Herd köcheln lassen, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat.

Mandeln/ Cashewkerne in Öl goldgelb rösten. Den Reis mit einem Löffel im Topf gut andrücken, dann einen großen runden Teller, ein Tablett oder ein großes Holzbrett auf den Topf legen und das Ganze umstürzen.

Petersilie, Mandeln und Cashewkerne auf das Maqlube geben und genießen.

SAMBUSA_SAMOSAMAHAMOSA (MÜNDLICHE, SOMALISCHE ÜBERLIEFERUNG)



Internationaler Frauentag 2018 - Foto: Glandorf

Das Rezept ist nach mündlicher Überlieferung einiger somalischer Frauen notiert worden. Diese Spezialität ist den Sehnder Bürger*innen von vielen Veranstaltungen mit Mitwirkung der Flüchtlingshilfe e. V. bekannt. In vielen Ländern, unter anderem Syrien, Irak, Somalia usw., wird diese Speise zubereitet.

Zutaten:

1 kg Zwiebeln
1 kg Hackfleisch (Rind)
1 kg Mehl
Prise Salz
Pfeffer
Gewürze nach Geschmack
Knoblauch
Wasser
Öl



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Für den Teig Mehl mit Wasser und einer Prise Salz verrühren, bis er sämig ist. Den Teig fertigen die Frauen nach „Gefühl“. Nach etwas Ruhe, wird er ausgerollt.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Gewürzen nach Geschmack in heißem Öl anbraten.

Den ausgerollten Teig in Vierecke schneiden und diese mit dem Hackfleisch zu Teigtaschen formen. Die Pfanne mit viel Öl erhitzen und die Teigtaschen ausbacken.

Guten Appetit

FÖRDERVEREIN DER KIRCHE ZU ILTEN UND KAPELLEN HÖVER UND BILM E.V.

Gegründet am 15. Oktober 1987, hat sich der Förderverein zur Aufgabe gemacht, die Barockkirche zu Ilten sowie die Kapellen Höver und Bilm zu erhalten und zu modernisieren, da es sich um erhaltenswerte Kulturgüter handelt. Unsere Projekte werden finanziert durch Mitgliedsbeiträge, Spenden sowie Einnahmen aus zahlreichen Veranstaltungen. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Kontakt: Förderverein der Kirche zu Ilten und Kapellen Höver und Bilm e.V.

Am Nordende 1, 31319 Sehnde / OT Ilten

Mail: tenholte@web.de

Internet: www.kirche-iltlen.de/foerderverein.html

GRAUPENSUPPE – ETWAS DEFTIGES ZUM AUFWÄRMEN

Zutaten:

250 g Perlgrauen
2 – 3 Zwiebeln
200 g Bratenmett (halb und halb)
1 kleine Dose Tomatenmark
50 g Margarine
(Gemüse-)Brühe - reichlich
etwas Suppengrün oder Gemüse-
reste



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Grauen mit 50 g Margarine braun rösten, der Holzlöffel sorgt ein wenig für gleichmäßige Bräune. Dann wird mit reichlich Brühe zur Suppe aufgefüllt. Ehe der Deckel zum leichten Garen aufgelegt wird, das feingeschnittene Gemüse dazu gegeben. Hackfleisch mit den gehackten Zwiebeln in einer Pfanne anbraten.

Mit einer Gabel für gleichmäßige Bräune und kleine Krümel sorgen. Den Pfanneninhalt in den Suppentopf zusammen mit dem Tomatenmark einrühren. Würzen und leicht weiter köcheln lassen.



Schmeckt am besten aufgewärmt

BIERHAPPEN

Zutaten (Entsprechend der Gästezahl Rezept ausweiten):

- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Mayonnaise
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- Kümmel (nach Belieben)
- 150 g geriebenen Gouda (alt) oder anderen nach Geschmack

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden oder mit einem Gemüsehobel bzw. einer Reibe in dünne Scheiben hobeln/reiben.

Toastscheiben mit Mayonnaise bestreichen und nebeneinander auf ein Backblech setzen. Zwiebelringe oder -scheiben auf Toastscheiben verteilen, geriebenen Käse darüber streuen. Nach Belieben etwas Kümmel darauf. Bei 200° im vorgeheizten Ofen (bei Umluft 180° ohne Vorheizen) 15-20 Min. goldgelb backen.



Bei großer Gesellschaft fertige Happen in 2 Dreiecke schneiden.

GESPRITZTE KÄSECREME

Zutaten:

- 125 g Butter
- 200 g Frischkäse (Natur/Kräuter)
- Paprika
- Salz
- Curry
- gekörnte Gemüsebrühe zum würzen
- kleine Brotscheiben (Stangenweißbrot, Roggenstange o.ä.)

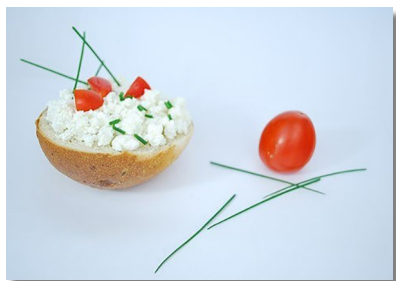


Foto: Pixabay

Zubereitung:

Butter auf Herdplatte zum schmelzen bringen und abkühlen lassen. Restliche Zutaten zusammen verrühren und mit Handmixer leicht schaumig schlagen. Abgekühlte, noch flüssige Butter unterrühren.

Masse etwas fest werden lassen. Masse mit Spritzbeutel mit großer Tülle füllen und auf kleine Brotscheiben spritzen.



Rezept lässt sich mengen- und geschmacksmäßig fantasievoll variieren

EINGELEGTER HARZKÄSE

Zutaten:

Harzkäse in Scheiben schneiden

Zwiebeln in Ringe schneiden

Gewürze trocken (Salatgewürze, Pfefferkörner, Lorbeerblätter zerkleinert, Paprikapulver) mischen

Zubereitung:

Harzkäse, Zwiebelringe mit Gewürz mischen in gut verschließbares Schraub- oder Einweckglas schichten, zwischendurch mit Speiseöl überdecken.

Inhalt des Glases vollständig mit Öl füllen, gut verschließen und kühl aufbewahren

ca. 2 – 3 Tage gut durchziehen lassen.



Schmeckt hervorragend zu deftigem dunklen Krustenbrot oder Vollkornbrot, lange im Kühlschrank haltbar

METTKUCHEN

Der Hit bei der Fahrradtour 2019

Zutaten:

1,5 kg Mett

3 Eier

3 eingeweichte Brötchen

Salz, Pfeffer



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen und auf ein gefettetes Backblech gleichmäßig verteilen. Bei 180° etwa 15 Minuten im Ofen backen.

In 6 x 6 cm große Stücke schneiden und warm oder kalt servieren.

Lässt sich auch noch mit Belag aus Bauchspeck oder Paprika oder Balkansoße – vor dem Backen aufbringen – verfeinern.



Einfaches und schnelles Rezept

PIZZASCHNECKEN

Zutaten:

- 1 Paket Pizzateig
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g gekochten Schinken gewürfelt
- 100 g Bergkäse oder anderen Käse
fein gerieben
- 1 - 2 TL Oregano oder Pizzagewürz



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Alle Zutaten auf den ausgerollten Pizzateig verteilen. Dann den Teig aufrollen, und in 1 – 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Bei 210° ca. 20 Min. backen



Eignet sich für alle Arten größerer Veranstaltungen, und ist gleichzeitig guter Resteverwerter in puncto geriebenem Käse und gewürfeltem Schinken oder Wurstresten

HIMMLISCHES TEMPELBROT

Ein Genuss beim ökumenischen Bibeltag in Ilten

Zutaten:

- Eier
- etwas Milch
- Zucker
- Fett zum Braten
- trockene Rosinensemmel, einfache Semmel oder Weißbrotscheiben

Zubereitung:

Semmel- oder Weißbrotscheiben in Milch legen, danach in verquirltem Ei wenden. In heißer Pfanne beidseitig in Fett/Öl leicht bräunen. Herausnehmen und mit Zucker bestreuen.



Eignet sich gut als Resteverwertung

NEUJAHRSBROT ODER AUCH ORGELPFEIFEN

Zutaten:

750 g Mehl
500 g Kandis
250 g Butter
2 Eier
2 TL Anis oder Kardamom
1 Prise Salz
1,5 l Wasser

Zubereitung:

Kandiszucker in heißem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Die Butter ebenfalls flüssig machen. Nach und nach gibst du in die sahnig gerührte Butter die Eier, Gewürze, Zuckerlösung und Mehl.

Dieser Teig sollte erst nach einigen Stunden in einem speziellen Waffel-eisen (Eiskucheneisen) gebacken werden.

Die Neujahrskuchen werden dünn ausgebacken, sofort zu einer Tüte oder Rolle gedreht und in luftdichten Blechdosen aufbewahrt.



Homepage Kirche Ilten

FÖRDERVEREIN DES PRÄVENTIONS-RATES

Prävention (Vorbeugung) vor Kriminalität und Gewalt aller Altersgruppen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und beruht auf dem Zusammenschluss staatlicher und gesellschaftlicher Kräfte.

Weder Verwaltung noch Polizei, Justiz oder Soziale Dienste können diese Aufgabe alleine bewältigen – in der Vernetzung der unterschiedlichen Arbeitsfelder, Aufgaben und Sichtweisen lassen sich jedoch wirkungsvolle Konzepte zur Prävention und Verhütung entwickeln und umsetzen.

Die Arbeit des Präventionsrates soll den Bürger*innen der Stadt Sehnde helfen, Kriminalität und Gewalt gemeinsam vorzubeugen und sich jederzeit sicher zu fühlen.

Der Förderverein des Präventionsrates Sehnde e. V. beteiligt sich an der Finanzierung von Aktionen und Aktivitäten in Sehnde zur Erreichung dieses Zieles.

Kontakt: Förderverein des Präventionsrates der Stadt Sehnde

Herr Olaf Kruse, Nordstraße 21, 31319 Sehnde

Telefon: 0172 51 22 685

Mail: fpr-sehnde@web.de

Internet: www.sehnde.de

KÄSEWAFFELN

Zutaten:

- 200 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 200 g Butter oder Margarine
- 4 Eier
- 4 EL Wasser
- 60 g geriebener Käse



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren und im Waffeleisen ausbacken. Die Waffeln können kalt und warm serviert werden. Sie passen gut als Beilage zu herzhaften Suppen, zu Wein und Bier und zu Dips aus Quark oder Schmand

FÖRDERVEREIN SPATZENNEST SEHNDE E.V.

Der „Förderverein der Kindertagesstätte Spatzennest Sehnde e.V.“ wurde am 06.03.2003 von acht Elternpaaren aus Sehnde und Umgebung gegründet.

In der Stadt Sehnde und der näheren Umgebung gab es damals keine Einrichtungen für Kinder unter drei Jahren. Aufgrund der positiven Entwicklung von Einrichtungen für Kinder unter drei Jahren ist das Spatzennest im Januar 2008 in neue Räumlichkeiten der Achardstraße 2 umgezogen. Dort werden seither bis zu 30 Kinder in zwei Gruppen betreut.

Kontakt: Förderverein Kindertagesstätte Spatzennest Sehnde e.V.

Achardstraße 2, 31319 Sehnde

Mail: Krippe@spatzennest-sehnde.de

Internet: www.spatzennest-sehnde.de



IGEL-QUARK-BRÖTCHEN

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 500 g Quark
- 2 Eier
- 2 P. Backpulver
- 250 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 EL Wasser



Foto: Spatzennest

Zubereitung:

Alle Zutaten gut zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Brötchen in der gewünschten Größe formen und mit Stiftmandeln „Igelstacheln“ einstecken. Auf ein Backblech mit Backpapier setzen.

Bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

HAFERFLÖCKCHEN-HONIG-MUFFINS

Dieses sind die Lieblings Muffins unserer Kinder seit mehreren Generationen. Wir haben den Teig auch schon als Brot gebacken und in Scheiben geschnitten. Die Backzeit verlängert sich entsprechend.

Zutaten:

250 g Mehl
3 gestr. TL Backpulver
100 g Puderzucker
3 EL Honig
200 g Buttermilch
2 Eier
75 ml Milch
100 ml Öl
175 g zarte Haferflocken

Zubereitung:

Mehl mit dem Backpulver mischen, Puderzucker durchsieben und dazugeben. Honig, Eier, Öl und Milch in der Reihenfolge dazugeben.

Alles mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten und dabei 150g Haferflocken unterarbeiten. Muffinförmchen zu 2/3 mit der Masse füllen und mit den restlichen Haferflocken bestreuen

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca.25min backen.



Foto: Pixabay

SOMMERLIMONADE

Dieses Rezept ist eine willkommene Erfrischung für Groß und Klein. Die Limo eignet sich für die „Kleine Runde“ zu Hause und in großen Mengen für ein Fest zum Beispiel in einem Zapfbehälter.

Wir haben das ursprüngliche Rezept im Internet gefunden und nach unserem Geschmack auf einer Teamsitzung verfeinert.

Zutaten für ca. 5l

275 ml Himbeersirup

125 ml Zitronensaft

1,6 l Früchtetee

3,5l Wasser mit Sprudel

nach Belieben pürierte Himbeeren

gefrorene Himbeeren zum Anrichten

Minzblätter zum Anrichten

Zubereitung:

Früchtetee nach Anleitung kochen und abkühlen lassen. Himbeeren pürieren und ggf. passieren, um die kleinen Kerne zu entfernen.

Himbeersirup, Zitronensaft, Früchtetee und Himbeeren in einem großen Behälter vermischen. Gut gekühltes Sprudelwasser dazu gießen und abschmecken.

Mit gefrorenen Himbeeren statt Eiswürfel anrichten und mit Minzblättern garnieren.

Prost und guten Appetit!



Foto: Spatzennest

HEBAMMENPRAXIS ANJA LOHMEIER

In der Hebammenpraxis von Anja Lohmeier findet zweimal im Monat das Stillcafé statt, ein offenes Treffen für alle Schwangeren und Mütter mit Babys. Hier gibt es Gelegenheit zum Austausch mit anderen Müttern, eine große Leihbücherei für Eltern, Kaffee, Tee und Gebäck, einen Wickelplatz und die Möglichkeit, Fragen an eine Hebamme zu stellen. Eines von vielen weiteren Angeboten sind die Beikostberatungen und Beikostkurse.

Wir freuen uns darauf, Familien auf ihrem individuellen Weg begleiten zu dürfen. In der wichtigsten Zeit im Leben.

Kontakt: Hebammenpraxis Anja Lohmeier

Storchenstraße 7, 31319 Sehnde / OT Müllingen

Mail: tragetuchschule@web.de

Internet: www.bauchgefuehl-sehnde.de



Foto: Reiner Luck

KÜRBISDIP (VEGETARISCH)

Zutaten:

1000 g Hokkaido-Kürbis
Öl, Pfeffer, Salz,
1–2 ganze Knoblauchzehen
6 EL Frischkäse
125 g Naturjoghurt
200 ml Sahne
40 g gehackte Pistazien
Cayennepfeffer



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Kürbis entkernen, in Stücke schneiden, mit Knoblauch, Öl, Pfeffer und Salz vermengen und bei 200 Grad Umluft ca. 40 min. in den Backofen geben. Anschließend etwas abkühlen lassen und mit den übrigen Zutaten vermengen. Zum Schluss die gehackten Pistazien darüberstreuen. Schmeckt gut auf Baguette, Brot oder Crackern oder mit knackigen Gemüsessticks.

TOMATEN-MANDEL-DIP (VEGAN)

Zutaten:

100 g eingelegte, getrocknete Tomaten
100 g gesalzene Rauchmandeln
1 Tomate, kleingeschnitten
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
1 EL braunen Zucker
Kräutersalz



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander pürieren. Schmeckt gut auf geröstetem Brot oder Baguette, als Dip mit knackiger Rohkost.

KANINCHENZUCHTVEREIN F74 ILTEN E.V.

Kontakt:

Herr Lothar Ortelt (Vorstand)

Birkenring 11, 31319 Sehnde

Mail: lothar.ortelt@gmx.de

Internet: www.kaninchenzuchtvereinilten.de



KANINCHEN-CHAMPIGNON-SUPPE

Zutaten:

500 g Champignons

1 Zwiebel ca. 50 g

Salz und Pfeffer aus der Mühle

80 g Mehl

50 g Butter

1 l Kaninchenbrühe

100 g Schlagsahne

2 Scheiben Toastbrot

Petersilie zum garnieren



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln würfeln, ca. 30 g Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Champignons hinzufügen und 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben und anschwitzen.

Mit der Brühe und der Sahne ablöschen, aufkochen lassen. Die Suppe nach Geschmack würzen. Mit der geschnittenen Petersilie garnieren.

Die Brotränder abschneiden und die Toastbrote in Dreiecke schneiden und in der restlichen heißen Butter rösten.

Die Suppe zusammen mit den Brotecken servieren.

KANINCHENFILET MIT ZIEGENKÄSE-SOSSE

Zutaten:

200 g Kaninchenfilet
125 ml Sahne
Estragon
Salz
Pfeffer
Öl
50 g frische Kresse
50 g einheimischen Ziegenkäse



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Das Kaninchenfilet salzen und mit Estragon in heißem Öl braten.

Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Sahne mit dem Ziegenkäse in die Pfanne geben und einkochen lassen, solange, bis sie zu einer Creme wird.

Das Kaninchenfilet in feine Scheiben schneiden. Auf einem Teller mit frischer Kresse und der Soße servieren.

KANINCHENBRATEN LUXEMBURGER ART

Zutaten:

1 Kaninchen
1 EL Margarine
Salz
Pfeffer
Rosenpaprika
½ l Brühe (Instant)
Butter
6-8 Scheiben Käse zum Überbacken

Zubereitung

Das Kaninchen in 6-8 Teile teilen waschen trocken tupfen (Filetteile für die Suppe). Die Margarine im Schmortopf erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in den Schmortopf geben. Von allen Seiten anbraten und mit der Brühe ablöschen.

Nach ca.50-60 Min. das Fleisch in den Deckel des Schmortopfes geben, mit Käsescheiben belegen, Butterflöckchen darauf setzen und mit Paprika bestreuen.

Das ganze nochmals ca.15 Min. im Backofen überbacken.

KANINCHENRÜCKEN „MANGO-TRAUM“

Zutaten:

- 1 Kaninchen-oder Hasenrücken, ca. 650 g
- 8 cl Wermut
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 kl. Dose Mango
- 1 Becher Crème fraîche



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Kaninchenrücken waschen, trocken tupfen und mit Wermut übergießen. Kräuter waschen und zusammen mit den Lorbeerblättern auf den Kaninchenrücken legen. Im Kühlschrank 3 Stunden marinieren.

Zwiebeln abziehen, und würfeln. Butter erhitzen. Kaninchenrücken salzen, pfeffern und darin anbraten. Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Marinade angießen. Alles zugedeckt im vorgeheizten Backofen 200 Grad (Gas Stufe 3) ca.45 Min. schmoren.

Mangos abtropfen lassen. Kaninchenrücken warm stellen. Den Fond mit Creme fraîche, 5 EL Mangosaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mangos würfeln und in die Soße geben.

Fleisch vom Knochen lösen und servieren.



Dazu Krokette servieren.

Als Nachtisch schmeckt hervorragend Eis mit heißen Himbeeren.

KLEINE HERZEN HANNOVER E.V.

Jedes Jahr werden allein in Deutschland etwa 7.000 Kinder mit einem Herzfehler geboren. Den meisten kann mit modernsten medizinischen Mitteln geholfen werden. Die Forschung macht ständig Fortschritte. Deutsche Kinderkardiologen und Kinderherzchirurgen gehören zu den besten weltweit. Für die Familien der kleinen Patienten aber bleibt die Belastung, das Monate oder Jahre dauernde Bangen. Es tut weh, ein Kind in der Klinik allein lassen zu müssen, aber nicht alle Familien haben das Glück, dort zu wohnen, wo es ein Herzzentrum gibt. Wir sind ein kleiner Verein, der bewusst auf einen Verwaltungsapparat verzichtet. Darum wird jeder Cent, den Sie an die „Kleinen Herzen Hannover“ spenden, in genau definierten Projekten umgesetzt.

Kontakt: Kleine Herzen Hannover e.V.

c/o Ira Thorsting

Wirringer Str. 21 a, 31319 Sehnde

Telefon: 0179 5097103

Mail: ira.thorsting@t-online.de

Internet: www.kleineherzen.de

HIRSE-KÄSEBRATLINGE

Eingereicht von: Katja Kalies, Ernährungsberaterin

„Seit fünf Jahren bekoche ich nun schon die Kinder im Betriebs - Kindergarten Continental Kinderwelt. Für mich ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung unserer Kleinen sehr wichtig. Ich freue mich, dass unsere KITA-Kinder mit mir neue Rezepte ausprobieren und sehr experimentierfreudig sind. Meine beiden Rezepte sind mit unsere Lieblingsrezepte! Sie sind gesund, schmecken lecker und halten lange satt“, betont Katja Kalies, die seit vielen Jahren auch mit eigenen Spendenaktionen als Vereinsmitglied die „Kleinen Herzen Hannover“ unterstützt

Zutaten für 4 Personen:

150 g Hirse

700 ml Gemüsebrühe

100 g Semmelbrösel

1 Ei M

200 g geriebenen Emmentaler

Salz

Rapsöl zum Braten



Foto: Katja Kalies



Zubereitung:

Die Hirse in einem feinen Sieb kalt abspülen, bis nur noch klares Wasser durchläuft. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Hirse einstreuen und unter Rühren ca. 20-25 Minuten leicht köcheln lassen. Mindestens 30 Minuten abkühlen lassen (oder am Tag zuvor kochen).

Dann die Semmelbrösel, das Ei und den Käse dazugeben und eventuell noch salzen. Alles zu einer Masse verkneten und daraus Bratlinge formen. In etwas heißem Öl portionsweise von beiden Seiten braun braten.



Dazu schmeckt ein Tomaten-Gurken-Salat mit Dill und ein Joghurt dip mit Knoblauch, Zitrone und Olivenöl.

HAFER-SCHOKO-CREME

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g zarte Haferflocken
- 10 g Mehl
- 15 g Backkakao entölt
- 1 Prise Zimt
- 40 ml heißes Wasser
- 3 EL Honig
- 60 g Margarine oder weiche Butter



Foto: Katja Kalies

Zubereitung:

Die Haferflocken mit Mehl, Kakaopulver und Zimt vermischen.

Das heiße Wasser und den Honig auf die Haferflockenmasse gießen und alles einmal vermischen.

Die Margarine oder die weiche Butter zugeben und alles gut verrühren. Im Kühlschrank lagern, dann wird die Creme auch wieder fester.

HAMSILI PILAV (REIS MIT SARDELLEN)

Eingereicht von: Dr. Nilgün Kimil

Sie kümmert sich seit 2012 um die Eltern auf der Kinderherz- und Kinderintensivstation der Medizinischen Hochschule Hannover und berät sie in sozialen Fragen. „Sozialbetreuung mit Herz“ – so heißt das Vereinsprojekt von Kleine Herzen Hannover. Dr. Nilgün Kimil unterstützt "Kleine Herzen Hannover" auch mit eigenen Spendenaktionen und ist seit 2018 Vereinsmitglied.

Zutaten:

1,5 kg Sardellen
500 g Risotto Reis
3 große Zwiebeln
2 TL getrocknete Minze
1 TL Zimt
1 TL Zucker
1 l gekochtes Wasser
6–7 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Foto: Dr. Nigün Kimil

Zubereitung

Sardellen säubern in dem Sie die Gräten entfernen und sie ordentlich waschen und das Wasser abtropfen lassen.

Zwiebeln abziehen und in Würfeln schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin mit Zucker andünsten. Reis hinzufügen und glasig dünsten.

Gekochtes Wasser hinzugießen, mit Salz, Minze, Zimt und Pfeffer abschmecken, umrühren und zum Kochen bringen.

Eine Runde (ca. 35 cm Ø) Backform (oder ofengeeignete Pfanne) mit Olivenöl bestreichen. Die Sardellen in der Mitte öffnen und auseinanderklappen. Die Hälfte der Sardellen in die Backform mit der Rückseite, in der Mitte beginnend wie eine Blume dicht einander legen. Die Sardellen am Rand der Backform nach oben klappen, so dass der Rand der Backform auch komplett mit Sardellen bedeckt ist.

Danach den Reis in die Backform geben und mit einem Löffel leicht eindrücken. Mit dem Rest der Sardellen den Reis, genauso wie beim Boden der Backform geschehen, in Blumenform zudecken. Dabei darauf achten, dass die Sardellen mit der Rückseite nach oben liegen.

Dann die Sardellen abschließend mit Olivenöl streichen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° C/ Umluft: 180° C) ca. 30 Minuten backen bis die Sardellen knusprig und leicht braun sind.

Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

Guten Appetit!

(Das ist ein traditionales Gericht aus der Region der türkischen Schwarzmeerregion.)

BUNTE MUFFINS

Eingereicht von: Anne Nissen, Kunsttherapeutin und Bildende Künstlerin:
Jeden Mittwoch komme ich mit meinem Malwagen in die Patientenzimmer und staune mit welcher Kraft und Lebensfreude die kleinen und großen Patienten malen. Für Eltern herzkranker Kinder bringe ich einmal wöchentlich Farbe in den Klinikalltag.

Ein Wochenende in der Klinik kann lang sein, sowohl für Patienten als auch für Besucher. Gemeinsam mit der ganzen Familie zu malen, verbindet, macht Spaß und manchmal vergisst man sogar fast, dass man im Krankenhaus ist.

Zutaten:

2 Eier
100 g weiche Butter
100 g Zucker
200 ml Milch
250 g Mehl
2 ½ TL Backpulver
1 Prise Salz
6 EL Schokoraspel

Ergänzend für die eine Hälfte des Teiges einen Kakaoteig anrühren:

2 EL Milch
1 TL Zucker
3 TL Kakaopulver (ungezuckert)

Für den Guss (und zum „Kleben“ der Verzierung):

Schokoladenkuvertüre oder / und 1-2 TL Zitronensaft mit Puderzucker verrühren

Blaubeeren, Himbeeren, bunte Streusel, Schokoraspel, Puderzucker, Walnüsse, Mandeln, Smarties zum Verzieren

evtl. Zahnstocher zum Befestigen der Verzierungen während der Trockenzeit

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Muffinförmchen einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen.

Eier mit Butter, Zucker und Milch verquirlen. Mehl, Backpulver Salz vermischen und unterrühren, Schokoraspiel dazugeben.

Alternativ aus der einen Hälfte des Teiges einen Kakaoteig anrühren:

2 Esslöffel Milch mit 1 Teelöffel Zucker und 3 Teelöffeln Kakaopulver verrühren und mit der zweiten Hälfte des Teiges verquirlen.

In die eine Hälfte der Muffinförmchen den hellen Teig geben, in die andere den dunklen Teig oder auch beide übereinander schichten.

20 Minuten auf mittlerer Schiene backen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Zum Verzieren die Schokoladenkuvertüre im Wasserbad schmelzen.

Zitronensaft mit Puderzucker verrühren.

Schokoguss und Puderzuckerglasur dienen als Glasur oder als „Klebstoff“ für die Verzierungen. Je nach Lust und Laune aus den Zutaten Gesichter, Ornamente, Muster oder „einfach nur bunt“ gestalten. Falls größere Früchte von der Glasur herunter rutschen kann man sie während der Trockenzeit mit Zahnstochern fixieren.



Foto: Anne Nissen

MTV WASSEL V. 1897 E.V.

Der Verein bietet aktuell 17 Sparten: von Body Workout, Bogensport, Boule, Damengymnastik, Fit im Alter, Fit Kids, Handball, Hobbykicker, Kinderturnen, Männer Sixpack, Rückenschule, Schießsport, Sportabzeichen, Tabata, Tanztreff, Walking / Nordic Walking bis hin zu Yogilates ist für jede*n etwas dabei!



Der „Indoor“-Sportbetrieb läuft in der Regel in der vereinseigenen Halle in Wassel ab, der „Outdoor“-Sportbetrieb auf dem Sportplatz in Wassel oder Sehnde und in der Wasseler Feldmark.

Kontakt: MTV Wassel v. 1897 e.V.

Große Kampstraße 7a, 31319 Sehnde

Mail: vorstand@mtv-wassel.de

Internet: www.mtv-wassel.de

HACKFLEISCHPIZZA

Zutaten:

1 kg Gehacktes
1 Glas Paprikasauce Ungarische Art
oder Ketchup nach Geschmack
1 Becher Schmand
2 große, gewürfelte Zwiebeln
2 gewürfelte Paprika
500 g gewürfelte Champignons und
oder eine kleine Dose Mais
200 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer (wenn kein gewürztes
Hackfleisch verwendet wird)



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Zwiebelwürfel andünsten, abgekühlt mit dem Gehackten vermengen, bei Bedarf mit Pfeffer und Salz würzen. Die Masse auf einem Backblech verteilen. Die Paprikasauce mit Schmand und Paprikawürfeln verrühren, auf dem Gehackten verteilen, Käse darüberstreuen.

Backen: 200° Ober/Unterhitze ca. 40 Min.

NATUR-KULTUR-PFAD WASSEL

Der Rundweg des Natur-Kultur-Pfad in und um Wassel herum weist anhand von 23 Tafeln, versehen mit QR-Codes, auf historisch interessante Punkte im Dorf und außerhalb des Dorfes hin und weckt das Verständnis für die Natur der Umgebung. Der Verein hat es sich auch zur Aufgabe gemacht, wertvolles Wissen der älteren Generation zu bewahren und Kenntnisse über die Natur aufzufrischen und zu erweitern.



Kontakt: Natur-Kultur-Pfad-Wassel

Internet: <https://natur-kultur-wassel.de>

KUCHEN VON HONECSEIM (HONIGKUCHEN)

Rezept aus einem Kochbuch des Mittelalters

Zutaten:

500 g Honig
500 g Roggenmehl, Type 1150
4 Eigelb
250 g Honig
20 g Honigkuchen Gewürz
2 TL Hirschhornsalz
500 g Weizenmehl Type 550



Foto: Pixabay

Zubereitung:

500 g Honig aufkochen und das Roggenmehl unterkneten, erkalten lassen. Eigelbe, Honig, Gewürz und Hirschhornsalz aufschlagen, das Weizenmehl unterkneten. Beide Teigmassen miteinander verkneten und mindestens 1 Stunde kühl ruhen lassen.

Teig ca. 3 cm dick ausrollen und Figuren ausstechen.

Backen: 200° Ober/Unterhitze ca. 25 Min.

NATURSCHUTZVEREIN (NABU) SEHNDE

Mit einer Verdopplung der Mitgliederzahl im Jahr 2019 zählt der Naturschutzbund (NABU) Sehnde aktuell zu den wachstumsstärksten NABU-Gruppen Deutschlands.

Die Sehnder Ortsgruppe hat ein Sprecher-Gremium gewählt, dem Alexander Poch, Holger Klinkert und Wilfried Brauns angehören sowie Angelika Thomaier als Pressesprecherin. Die Mitglieder setzen sich unabhängig von politischer Neigung, Alter, Geschlecht und Herkunft gemeinsam für Mensch und Natur ein.



Dabei gilt es globale Herausforderungen wie dem dramatischen Artensterben lokal hier in Sehnde entgegenzuwirken, um einen Beitrag für den Erhalt der Lebensqualität und Lebensgrundlage zukünftiger Generationen zu leisten.

So haben sich bereits mehrere Arbeitsgruppen gebildet, in denen die Mitglieder je nach persönlicher Neigung an verschiedenen Themen arbeiten:

- Unterstützung des Volksbegehrens für mehr Artenvielfalt in Niedersachsen
- Begrenzung von Flächenversiegelung
- Rebhuhn-Kartierung
- Schutz von Eulen
- Umweltbildung
- Biotoppflege

Das NABU-Büro in Sehnde in der Mittelstraße 25 bietet der Bevölkerung viel Informationsmaterial zu verschiedenen Bereichen des Naturschutzes. Die Öffnungszeiten werden der örtlichen Presse sowie am Schaufenster des Büros bekanntgegeben.

Kontakt: Naturschutzbund (NABU) Sehnde

Herr Holger Klinkert

Telefon: 0151 159 339 99

Mail: NABU-OG-Sehnde@gmx.de

GRIEßKLÖBCHEN FÜR DIE SUPPE

Zutaten:

40 g Butter
etwas Salz
frisch geriebene Muskatnuss
1 großes Ei
1 EL. Speisestärke
40 g Grieß
Schnittlauch

Zubereitung:

Butter weich werden lassen. Salz, geriebene Muskatnuss und etwas Grieß untermischen. Anschließend das ganze Ei dazugeben und langsam mit dem restlichen Grieß verrühren.

Nun zusammen mit dem fein geschnittenen Schnittlauch alles zu einem glatten Teig verrühren. Dann muss der Teig 30 Minuten ruhen.

Einen Probekloß mit einem Teelöffel in die heiße Suppenbrühe (nicht sprudelnd kochend) einlegen - bei Bedarf dem zu dünnen Teig etwas Grieß oder Mehl hinzufügen. Aber vorsichtig: Die Klößchen müssen weich und locker sein, sonst schmecken sie nicht so gut!

WECK-KLÖßE

Anm.: Ein Weck ist ein Brötchen - hessische und fränkische Mundart

Zutaten:

4 Brötchen vom Vortag
1-2 Tassen warme Milch
Salz
Muskatnuss (möglichst frisch gerieben)
3 Eier
2 EL Speisestärke
150 g Mehl

Zubereitung:

Brötchen klein schneiden, 1 bis 2 Tassen warme Milch darüber geben, mit Salz und Muskatnuss würzen und einige Zeit ruhen lassen - Schüssel mit einem Handtuch abdecken.

Danach Eier schaumig rühren, Speisestärke und Mehl dazugeben, glatt rühren und alles gründlich verrühren.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser kurz zum Kochen bringen.



Einen "Probe-Kloß" mit dem Esslöffel einlegen. Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen!

Falls der Teig zu dünn geraten ist, vorsichtig etwas Mehl dazugeben - nicht zu viel, sonst werden die Klöße hart. Die Klöße circa 15 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen und dann mit einer Schöpfkelle herausnehmen. Heiß servieren.

Passend zu Gulasch, gemischtem Salat oder einfach mit in Butter gebräunter (klein geschnittener) Zwiebel. Gut passt auch Apfelmus!

NUDELAUFLAUF – IN 3 VARIATIONEN

Zutaten:

500 g Makkaroni Nudeln (nach Geschmack Vollkorn)

3 Eier

½ l Milch

200 g Tomatenmark

etwas Margarine

Salz

Pfeffer

Semmelbrösel

nach Geschmack geriebener Käse

Variante 1: 200 g gewürfelter roher Schinken

Variante 2: 1 kleine Zwiebel, 200 g Hackfleisch

Variante 3: kleine Zucchini, 3 Tomaten 200 g Pilze (Dose oder frisch)

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen, abschrecken. Auflaufform einfetten und die Hälfte der Nudeln in die Form geben.

Variante 1: Schinkenwürfel auf die Nudeln geben, restliche Nudeln darüber verteilen, Milch, Eier und Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Flüssigkeit über die Nudeln geben, mit Semmelbrösel bestreuen und Margarineflockchen auf die Semmelbrösel geben.

Auflauf auf untere Schiene in den Backofen stellen. Bei 200 Grad circa 60 Minuten backen. Der Auflauf ist gut, wenn die Flüssigkeit schnittfest ist.

Variante 2: 1 kleine Zwiebel würfeln und glasig dünsten, 200 g Hackfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Mettbällchen formen. Mettbällchen braten und mit der gedünsteten Zwiebel auf die Nudeln geben, restliche Nudeln auf die Füllung und Flüssigkeit wie bei Variante 1 auf die Nudeln geben, Semmelbrösel und wie bei Variante 1 fortfahren.

Variante 3: Tomaten und Zucchini würfeln, Pilze andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Nudeln geben, restliche Nudeln in die Form geben Flüssigkeit nach Variante 1 hinzufügen und weiter nach Variante 1 fortfahren.

Wer mag kann den Auflauf circa 15 Minuten vor Ende der Garzeit noch mit geriebenem Käse nach Wahl bestreuen.

VERSOFFNE JUNG

Der Name des Kuchens ist hessisch und bezieht sich auf die Apfelstücke, die im Teig versinken - also absaufen; im Hessischen sind sie dann versoffen...

In alten Backbüchern steht das Rezept unter "Apfelkuchen sehr fein".

Zutaten:

125 g Butter
175 g Zucker
3 Eier
100 ml Milch
250 g Mehl
1 halbes Päckchen Backpulver
etwas abgeriebene Zitronenschale
1 kg mürbe Äpfel
etwas Semmelbrösel zum bestreuen



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Die geschälten Äpfel vierteln und an der Seite fächerartig einschneiden und nach Belieben mit etwas Kirschwasser beträufeln, etwas einziehen lassen. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Zuletzt die Äpfel kreisförmig in den vorbereiteten Teig (in einer Springform) drücken.

Bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen und wenn der Kuchen abgekühlt ist, kann er mit Puderzucker bestreut werden - wahlweise kann er mit Sahne oder Kondensmilch bepinselt werden.

SENIORENBEIRAT DER STADT SEHNDE

Der Seniorenbeirat der Stadt Sehnde setzt sich für die Belange der Senior*innen der Stadt ein. Er versteht sich als Mittler und Kümmerer für Seniorinnen und Senioren. Darüber hinaus bietet der Seniorenbeirat in regelmäßigen Abständen tolle Aktionen wie z.B. Kinonachmittage, gemeinsames Frühstück, Museumsbesuche, Smartphone-Lehrgänge etc. an.

Die Aktionen sind der Homepage der Stadt Sehnde sowie den örtlichen Medien zu entnehmen. Anregungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge und auch Kritik nehmen wir gern entgegen.

Kontakt: Seniorenbeirat der Stadt Sehnde

Nordstraße 21, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 / 707 291

Mail: seniorenbeirat@sehnde.de

Internet: www.sehnde.de

HERZHAFTER STECKRÜBEN-TOPF

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rindergulasch
150 g kleine Zwiebeln
1 kleine Steckrübe (ca. 1 kg)
2 EL Öl
1 EL Mehl
Salz, schwarzer Pfeffer
etwas Thymian
½ Bund Petersilie

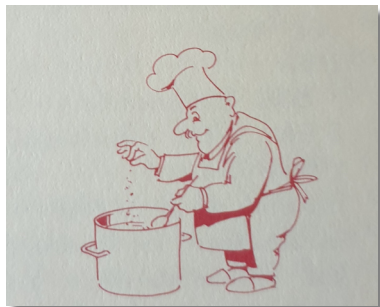


Foto: Anja Hettling

Zubereitung:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise unter Wenden braun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zwiebeln schälen, vierteln und zum Fleisch geben, kurz mit anbraten. Mit $\frac{3}{4}$ l Wasser ablöschen und 1 - $1\frac{1}{4}$ Std. zugedeckt schmoren lassen. Steckrübe großzügig schälen, waschen und in Würfel schneiden. Nach 35 Minuten Schmorzeit zum Fleisch geben. Mehl und 2 EL Wasser glattrühren. Unter Rühren zum Steckrüben-Topf geben. Nochmals etwa 5 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Gewaschene Petersilie darüber streuen.

GEMÜSEQUICHE

Zutaten für den Mürbeteig:

250 g Dinkelmehl (ggf. Vollkorndinkelmehl)
125 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz
Etwas Butter und Mehl für die Form

Zutaten für den Belag:

1 kg Gemüse (z. B. Möhren, Paprika, Zucchini, Champignon)
1 große Zwiebel
2 EL Öl
4 Eier
200 g Schmand
100 g Crème Fraîche
200 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Petersilie oder Kerbel

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Springform (28 cm) einfetten und mit Mehl bestäuben.

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Ei, Salz und 2 EL Wasser zu einem Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und in die Form legen, andrücken, sodass auch der Rand belegt ist. Den Teig mehrere Male einstechen. Dann ca. 12 Minuten vorbacken.

Für den Belag Gemüse waschen, schälen und würfeln. Zwiebeln würfeln. Öl in eine Pfanne geben, die Zwiebeln leicht andünsten. Dann das ganze Gemüse zugeben. Auf mittlerer Hitze mehrere Minuten andünsten, ggf. etwas Wasser zufügen, damit es nicht anbrennt.

Währenddessen Eier, Schmand, Crème Fraîche und Gewürze verquirlen. Die Hälfte des gedünsteten Gemüse auf den vorgebackenen Teig geben, mit etwas Käse bestreuen, dann das restliche Gemüse darauf geben. Anschließend die Eier-Schmand-Mischung darüber gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Quiche weitere 30 – 40 Minuten backen, bis sie eine schöne goldbraune Oberfläche bekommt.

PÁGACSLI

Zutaten:

500 g Mehl
150 g Schweineschmalz
1 EL Zucker
1 TL Salz
1 gestr. TL Natron
Etwas Milch

Omas Rezepte
von daheim...

EGYHÁZASKOZÁR

Foto: Hermann Krähling

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen mit der erforderlichen Menge Milch zu einem halb-festen Teig verarbeiten. Auf etwa 1 cm Dicke auswellen.

Rund ausstechen (Durchmesser ca. 5 cm) und bei etwa 180 Grad 20 Minuten backen – außen hellbraun, leicht kross und innen locker!



Menge ergibt ca. 2 Backbleche!

TVE SEHNDE V. 1894 E.V.

Der TVE Sehnde v. 1894 e.V. zählt mit seinen fast 1200 Mitgliedern zu den 25 größten Sportvereinen in der Region Hannover. Das Sportangebot umfasst aktuell 11 aktive Abteilungen:

Blasorchester
Boule
Gymnastik
Handball
Indiaca
Kinder- und Jugendarbeit
Leichtathletik
Radsport
Schwimmen
Tennis
Turnen

Kommen auch Sie zu uns – wir freuen uns auf Sie!

Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder Homepage.

Kontakt: TVE Sehnde v. 1894 e.V.

Waldstraße 5, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 / 2636

Mail: info@tve-sehnde.de

Internet: www.tve-sehnde.de

GRÜNKOHLSUPPE MIT TOMATEN

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 EL Öl
ca. 800 g küchenfertigen Grünkohl
1 l Fleischbrühe
¼ l Weißwein
3 EL Tomatenmark
2 Cabanossi (400g)
500 g Tomaten
Salz, Pfeffer



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, goldgelb anbraten. Grünkohl darin andünsten, mit Fleischbrühe, Weißwein und Tomatenmark ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Cabanossi-Scheiben und gehäutete Tomaten-Achtel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPÄTZLESALAT

Zutaten:

300 g Spätzle
1 Glas Miracle Whip
1 große Dose Ananasstücke mit Saft
1 kleine Dose Mais
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2-3 TL Curry



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen. Falls die Ananasstücke noch zu groß sind, kleiner schneiden. Aus dem Saft und Miracel Whip eine Marinade herstellen und mit Curry würzen.

Paprika, Ananas, Mais und gekochte Spätzle mit der Marinade verrühren. Falls erforderlich, mit Curry abschmecken.

HÄHNCHENBRÜSTE IN SAHNESOÛE

Zutaten für 7 Personen:

- 10 Hähnchenbrüste (Kühlkost)
- 2 Becher Sahne
- 2 Becher Schmand
- ½ TL Sellarisalz
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Oregano
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrüste in eine große Auflaufform schichten und mit Salz bestreuen.

Sahne, Schmand und die Gewürze miteinander verrühren und über die Hähnchenbrüste geben. Bei 200 Grad 2 Stunden im Ofen backen. In der ersten Stunde mit Folie abdecken.

Dazu schmeckt Reis, grüner Salat

SCHMORBRATEN MIT ALTBIER

Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch zum Schmoren
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 5 Scheiben fetter Räucherspeck
- 2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Pfefferkörner
- 3 Gewürznelken
- ½ l Altbier
- ¼ l Fleischbrühe
- 2-3 EL Essig
- 1 EL Rübenkraut (Sirup)
- 20 g Mehl
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Rindfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Schmortopf mit Speck auslegen und den Braten reinlegen.

Zwiebeln und Möhre schälen und grob würfeln und mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Nelken zum Fleisch geben. Bier und Fleischbrühe angießen. Essig und Sirup verrühren und dazugeben.

Den Topf zudecken und den Braten 90 - 120 Minuten gar schmoren. Fleisch aus dem Topf nehmen, Schmorfond durchsieben.

Mehl in Butter bräunen und mit dem Fond ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und Essig abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße bedeckt anrichten.

Dazu passen beliebige Salate oder Gemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße. Letztere auch in Kombination mit Trockenobst.

KAROTTENPFANNE

Zutaten:

750 g Karotten
100 g Schinkenspeck
Salz, Pfeffer, Paprikagewürz
Petersilie



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Eine entsprechend große, feuerfeste Pfanne mit dem Schinkenspeck auslegen. Die in feine Blättchen gehobelten Karotten, mit wenig Salz, etwas Pfeffer und Edelsüß-Paprika gewürzt und mit reichlich gehackter Petersilie gemischt, hineingeben und mit dem restlichen Schinkenspeck abdecken. Ohne Zugabe von Flüssigkeit etwa 15 Minuten im Ofen dünsten lassen.

Dazu Kartoffelpüree und Salat reichen.

BAYERISCHE SCHOKOCREME

Zutaten für 4 Personen:

½ l Milch
4 Eigelb
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
8 Blatt weiße Gelatine
½ l Sahne
1 Glas Nuss-Nugat-Creme
je 1 Schuss Sahne- und Kakao-Likör
4 cl Weinbrand

Zubereitung:

Milch mit Eigelb, Zucker und Vanillezucker unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

Die eingeweichte, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Das Ganze kaltschlagen, dann beiseite stellen. Sahne steifschlagen, unter die Milchcreme geben. Nuss-Nugat-Creme mit Sahne und Likör glattrühren, vorsichtig unter die Creme ziehen. In Glasschalen füllen und erkalten lassen.

SAUERRAHMCREME MIT HIMBEERPÜREE

Zutaten für 6 Personen:

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 3 Becher saure Sahne (á 200 g)
- 2 Becher Crème fraîche (á 200 g)
- ½ Zitrone
- 125 g Zucker
- 1 Becher Sahne
- 2 Pakete TK-Himbeeren (á 300 g)
- 100 g Puderzucker
- 3 Blatt rote Gelatine



Foto: Pixabay

Zubereitung:

Jeweils weiße und rote Gelatine in Wasser einweichen. Saure Sahne, Crème fraîche, Zitronensaft und Zucker verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Weiße Gelatine ausdrücken und in 3 EL heißem Wasser auflösen. Unter die obige Masse rühren und kalt stellen. Wenn die Masse halb fest ist, die vorher geschlagene Sahne unterheben.

Himbeeren mit dem Puderzucker pürieren. Die eingeweichte rote Gelatine in wenig Wasser bei milder Hitze schmelzen und unter das Himbeerpüree geben.

Etwas Himbeerquark auf die Creme geben und mit einer Gabel ein wellenförmiges Muster zieren. Restl. Himbeerquark dazugeben.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

- EL = Esslöffel
- TL = Teelöffel
- g = Gramm
- kg = Kilogramm
- ml = Milliliter
- cl = Zentiliter
- l = Liter
- gem. = gemahlen
- Msp. = Messerspitze
- TK = Tiefkühl
- Bd. = Bund
- getr. = getrocknet
- kl. = klein
- gr. = groß
- gek. = gekocht
- geh. = gehackt
- ger. = gerieben
- gestr. = gestrichenen



Foto: Pixabay

REZEPTINDEX

A

Aprikosentaler	17
----------------------	----

B

Bayerische Schokocreme	61
BBQ-Pastasalat	23
Bierhappen	32
Brot-Lasagne	11
Bunte Muffins	48

E

Erdäpfelkas	8
-------------------	---

G

Geflügelsalat	16
Gefüllte Gurken	9
Gemüsequiche	57
Gespritzte Käsecreme	32
Graupensuppe	31
Grießklößchen für die Suppe	53
Grünkohlsuppe mit Tomaten	59
Gyrossuppe	22

H

Hackfleischpizza	50
Hafer-Schoko-Creme	46
Haferflöckchen-Honig-Muffins	38
Hähnchenbrust für die ganze Familie	19
Hähnchenbrüste in Sahnesoße	60
Hamsili Pilav (Reis mit Sardellen)	46
Harzkäse, eingelegter	33
Haselnusstaler	18
Herzhafter Steckerrüben-Topf	56
Hexentanzsuppe	6
Himbeertraum	7

Himmlisches Tempelbrot	34
Hirse-Käsebratlinge	45
I	
Igel-Quark-Brötchen	37
J	
Joghurt-Mousse	13
Joghurtsoße	28
K	
Kaninchen-Champignon-Suppe	42
Kaninchenbraten Luxemburger Art	43
Kaninchenfilet mit Ziegenkäse-Soße	43
Kaninchenrücken „Mango-Traum“	44
Karottenpfanne	61
Käsebrötchen, schnelle	26
Käsecreme, gespritzt	32
Käsekuchen	4
Käsewaffeln	36
Kuchen von Honecseim (Honigkuchen)	51
Kürbisdip (vegetarisch)	41
Kürbissuppe	23
M	
Maqlube (Hähnchen mit Reis und Auberginen)	29
Mettkuchen	33
N	
Neujahrsbrot (Orgelpfeifen)	35
Nudelauflauf – in 3 Variationen	54
P	
Págacsli	58
Pizzaschnecken	34

R

Rote Grütze mit Sago	9
Russische Soljanka	24

S

Sambusa_Samosa_Mahamosa	30
Sauerrahmcreme mit Himbeerpüree	62
Schmorbraten mit Altbier	60
Sommerlimonade	39
Spätzlesalat	59
Spinat-Pfannkuchen Vegetarisch	10
Steckrüben-Topf, herzhaft	56

T

Taboulé (Bulgur-Petersilien-Salat)	28
Tomaten-Mandel-Dip (vegan)	41

V

Vegetarischer Burger „Big Red Beet“	14
Versoffne Jung	55

W

Weck-Klöße	53
Weißer Schokoladenmousse	25

Z

Zitronencreme	25
---------------------	----

DANKSAGUNG / IMPRESSUM

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Sehnderinnen und Sehndern, die uns ihre Rezepte, teilweise mit Fotos und/oder Grafiken, zur Verfügung gestellt haben.

Es war ein großes Vergnügen dieses Rezeptbuch zusammen zu stellen und wir hoffen, dass Sie ebenso viel Freude beim Durchstöbern und Nachkochen haben werden.

Gutes Gelingen und Guten Appetit!

Ihr Bündnis für Familien



IMPRESSUM

Herausgegeben vom lokalen Bündnis für Familien – Familienstadt Sehnde

Ehrenamtskoordination der Stadt Sehnde

Anja Hettling

Rathaus, Zimmer 408 // 4. OG

Nordstraße 21

31319 Sehnde

Telefon: 05138 707-291

Telefax: 05138 707-66291

E-Mail: anja.hettling@sehnde.de

Mitwirkende:

Almuth Gellermann

Anja Hettling

Birgit Luck

Kali sagt Danke

für die vielen tollen Rezepte
und wünscht viel Spaß beim Nachkochen



WICHTIGE RUFNUMMERN

Polizei	110
Feuerwehr	112
Giftnotruf	0551 / 192 40
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst	05138 / 25 60
Kinderärztin Frau Welzel-Duhm	05138 / 70 95 15
Frauenhaus der AWO	0511 / 22 11 02 (Tag und Nacht)
Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon	116 111 0800 111 0 333 (kostenfrei)
Nummer gegen Kummer Elterntelefon	0800 111 0 550 (kostenfrei)
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 (kostenfrei) 0800 111 0 222 (kostenfrei)
Sperrung EC- oder Kreditkarte	116 116 (kostenfrei)