

Für Leib...

Lachstatar Mit Baguettebrot

(für 2 Personen)

Für das Tatar:

Ca. 8 Scheiben Räucherlachs in sehr feine Würfel schneiden.

Ebenso eine halbe rote Zwiebel und eine halbe reife Mango in feine Würfel schneiden. Alles vorsichtig miteinander vermengen und mit etwas Pfeffer abschmecken.

Baguettebrot mit Butter bestreichen, eventuell mit Salatblatt belegen und das Tatar darauf anrichten.

Französisches Baguettebrot (2 Brote):

Zutaten: 500 Gramm Mehl (*feuerfeste Schüssel mit heißem Wasser in den Backofen stellen*), 1 Päckchen Trockenhefe oder Frischhefe ¼ Würfel, 2 getr. Teelöffel, Salz, 300-320 ml warmes Wasser

Alle Zutaten sehr gründlich kneten, ruhen und aufgehen lassen, dick ausrollen. Der Teig sollte nicht mehr kleben. Die vier Seiten zusammenklappen, umdrehen und wieder in die Schüssel geben, aufgehen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen. Zu 2 langen Laiben formen, mit Mehl bestäuben und mit einer Schere einritzen, noch einmal auf ein Backblech gehen lassen und bei 200 Grad, ca.16 Minuten abbacken.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Dann ordnete er an, die Leute sollten sich ins Gras setzen.
Und er nahm die fünf Brote und die zwei Fische,
blickte zum Himmel auf, sprach den Lobpreis, brach die Brote und gab sie
den Jüngern; die Jünger aber gaben sie den Leuten und alle aßen und
wurden satt. Und sie sammelten die übrig gebliebenen Brotstücke ein,
zwölf Körbe voll. Es waren etwa fünftausend Männer, die gegessen hatten,
dazu noch Frauen und Kinder.

(aus dem Matthäusevangelium)

Jeder Mensch braucht Brot. Jedoch allein für sich kann er seinen Hunger nicht stillen. Wir beten im *Vaterunser* ja schließlich nicht: mein Brot gib mir, sondern: unser tägliches Brot gib uns heute. Daher ist es auch unter unserem Niveau, wenn wir nur an unseren eigenen Hunger denken und den zu stillen versuchen-koste es was es wolle. Nur geteiltes Brot, ist Gottes Brot. So ist der Auftrag Jesu auch an uns zu verstehen: **Gebt ihr ihnen zu essen!**