

Für Leib...

Fetakäse im Cornflakes-Knuspermantel Mit Tomaten-Bananensalat

(für 4 Personen)

Zubereitung des Fetakäses:

2 Päckchen Fetakäse, jeweils halbieren
Eine Panade vorbereiten: jeweils einen tiefen Teller mit
2 Eßlöffeln Mehl, einem verschlagenen Ei und zwei
Hände voll Cornflakes(zerdrückt)
Den Fetakäse in dieser Reihenfolge panieren und leicht
andrücken. Vorsichtig in eine heiße Pfanne legen und bei
kleiner Hitze goldgelb von beiden Seiten braten.
Auf Zelltuch abtropfen lassen.



Zubereitung des Salates:

Aus 3 Esslöffeln Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry, etwas Zucker und einem Esslöffel Öl eine Soße(Marinade)
herstellen-rühren.
1 kleine Zwiebel fein hacken.
4 - 6 Tomaten waschen, Stielansatz heraus schneiden und in Scheiben schneiden.
2 Bananen ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden.
Tomaten und Bananen abwechselnd und fächerförmig auf einen Salatteller legen. Die Marinade darüber
gießen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Zu dem Fetakäse servieren.
Zu diesem Gericht passt Baguettebrot in Scheiben.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Treusorgender Gott...

Wir planen oft, als ob wir damit allein die Zukunft der Welt bestimmen und formen könnten.
Wir nehmen die Güter dieser Erde, als ob sie uns selbstverständlich zukommen und gehören.

Wir vergessen die,
die weniger haben als wir,
die von Hunger und von Kriegen, von Krankheit und von Leid bedroht sind,
die gefährdet sind durch Unrecht und Unsicherheit,
die in Katastrophen ihr Hab und Gut verloren haben und verlieren.

Mach uns bewusst, dass auch wir heute oder morgen zu den Armen, den Hungernden, Leidenden und Heimatlosen
gehören können.

Mach uns dankbar für das, was du uns gibst,
und öffne uns im Danken die Herzen und Hände für die, die in Not sind. Amen.