

Für Leib...

Kartoffelpuffer

...mit Apfelmus

(für 2 Personen)

Für den Apfelmus:

- Äpfel, waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden.
- In Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.
- Dann die Apfelspalten ohne Wasser in einen Topf geben und Zucker nach Geschmack hinzugeben.
- Deckel auflegen und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- Auf Wunsch das Muß pürieren und abschmecken.
- Nach Geschmack mit Zimt oder Kardamon würzen.



Für die Kartoffelpuffer:

- 4-6 große Kartoffeln schälen und grob reiben.
- ½ Zwiebel schälen und ebenso grob reiben.
- Zwei Eier und 2 Esslöffel Mehl dazugeben und miteinander verrühren.
- Kräftig würzen mit Salz und Pfeffer.
- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Temperatur etwas zurück stellen.
- Von der Masse mit einem Löffel größere Kleckse in die Pfanne geben, flachdrücken und von beiden Seiten, jeweils ca.5-7 Minuten goldbraun braten.
- Auf Zelltuch abtropfen lassen und mit frischem Apfelmus servieren.
- Zimt und Zucker dazu reichen!

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Guter Gott.

Wir dürfen uns jeden Tag an einen gedeckten Tisch setzen.

Unser Essen schmeckt himmlisch gut.

Wir danken dir heute für die Gaben aus der Erde
und von den Bäumen.

Daraus haben wir etwas Leckeres gekocht.

Segne diese Speise und segne uns,
die wir gemeinsam an diesem Tisch sitzen
und gib auch denen zu essen die Hunger haben.

Amen.