

# Für Leib...

Der Granatapfel mit seinen vielen blutroten Fruchtkernen ähnelt der Farbe des Edelsteins Granat. In der christlichen Symbolik wies diese Frucht auf reichen Gottessegens und himmlische Liebe hin. Wegen in seiner einzigen Schale umschlossenen Kerne wurde der rote Granatapfel zum Symbol für die in der Kirchengemeinschaft vereinigten Menschen.

## KERN-gesunder Graupensalat Mit Hähnchenfilet im Mandelkleid

(für 4 Personen)

### Zutaten:

200 Gramm Gerstengraupen  
2 - 4 Stangen Staudensellerie  
1 Granatapfel  
1 Knoblauchzehe  
Frische Petersiele  
Salz und Pfeffer, Weißweinessig und neutrales Öl

### Zubereitung:

Die Graupen in reichlich Salzwasser gar kochen.  
In der Zwischenzeit den Staudensellerie waschen, in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Granatapfel entkernen und ebenso in die Schüssel geben. Eine Knoblauchzehe schälen und pressen.

Graupen abgießen und warm zu den anderen Zutaten geben und alles kräftig miteinander vermengen. Den Salat kräftig abschmecken mit Essig, neutralem Öl und Salz und Pfeffer. Salat etwas durchziehen lassen.

Die Petersiele fein hacken und den Salat damit bestreuen.

### Passende Beilage:

Hähnchenfilet – oder Fetakäsescheiben im Mandelkleid.

Dazu das Fleisch (ca. 3 Filets) in Scheiben schneiden, würzen mit Salz und Pfeffer.

Jeweils in einer Panade aus Mehl, geschlagenem Ei und gehobelten Mandeln von beiden Seiten wenden. Den Fetakäse nicht zusätzlich würzen! Die Fleisch- oder Fetakäsescheiben in heißem Öl vorsichtig in einer Pfanne von beiden Seiten braten.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

# ...und Seele!

Lesungsworte aus dem Buch Deuteronomium:

Wenn der HERR, dein Gott, dich in ein prächtiges Land führt, ein Land mit Bächen, Quellen und Grundwasser, das im Tal und am Berg hervorquillt, ein Land mit Weizen und Gerste, mit Weinstock, Feigenbaum und Granatbaum, ein Land mit Ölbaum und Honig, ein Land, in dem du nicht armselig dein Brot essen musst, in dem es dir an nichts fehlt, ein Land, dessen Steine aus Eisen sind, aus dessen Bergen du Erz gewinnst; wenn du dort isst und satt wirst und den HERRN, deinen Gott, für das prächtige Land, das er dir gegeben hat, preist, dann nimm dich in Acht und vergiss den HERRN, deinen Gott, nicht, missachte nicht seine Gebote, Rechtsentscheide und Satzungen, auf die ich dich heute verpflichtete!