

Für Leib...

Kräuterschmarrn

mit Dill

(für 2-3 Personen)

Zutaten:

Verschiedene Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)

2 Eier (getrennt)

200 ml Milch

120 g Mehl

Muskat

Salz

2 El Öl

Zubereitung:

Kräuter fein schneiden.

Eigelb mit Milch, Mehl, Muskat und 1 Prise Salz zu einem zähen, glatten Teig verrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und mit den Kräutern unter den Teig heben. Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Den Teig einfüllen und 1 Minute bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dann mit Deckel im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene bei 160 Grad 5-6 Minuten backen

(Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert). Pfanne aus dem Ofen nehmen.

Den Pfannkuchen vorsichtig vom Rand lösen und wenden.

Wieder zurück in die Pfanne geben und mit Hilfe von zwei Wendern zerpfücken.

Etwas Butter in der Pfanne geben und alles noch einmal gut anbraten.

Eventuell nachwürzen

Als Beilage passt gut:

Ein einfacher Naturjoghurt als Soße, eventuell mit Kräutern und Gewürzen nach Geschmack abgeschmeckt und ein frischer Salat.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Es gibt viele Bräuche zum Gründonnerstag. So essen Menschen in vielen Regionen an diesem Tag grünes Gemüse oder Kräuter und verzichten auf Fleisch. Auch der Zusammenhang mit dem Keimen und Grünen der Natur, die zu neuem Leben erwacht und damit die Auferstehung verdeutlicht, wird immer wieder genannt. Die Farbe grün ist sehr wahrscheinlich gar nicht der Namensgeber dieses Tages. Forscher vermuten, dass die Worte "Greinen" oder „Grienen“ dahinterstecken. Das ist Mittelhochdeutsch und heißt „wimmern“ oder „weinen“. Die Worte beschreiben, wie vielen Menschen zumute ist, wenn sie an den Tod von Jesus denken.

Gott des Friedens,

wir danken dir für alles, was uns zum Leben gegeben ist:

die Sonne und der Himmel, die Erde und das erste Grün,

das tägliche Brot und das saubere Wasser, Schutz und Sicherheit,

alle Mitmenschen. Amen.