

Für Leib...

Warmer grüner Spaghettisalat mit Rindfleisch

(für 2 Personen)

Zutaten:

100 Gramm Spaghetti
100 Gramm Rinderhackfleisch
Sonnenblumenöl
frischen Bärlauch, Petersilie und Schnittlauch
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 größere Tomaten
4 – 5 Esslöffel Balsamico-Essig
Etwas Zucker
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Das Rinderhackfleisch in Öl kräftig und krümelig anbraten. Abkühlen lassen.
Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken.
Die frischen Kräuter waschen und klein schneiden.
Spaghetti, Hackfleisch, die Petersilie und den Schnittlauch in einer großen Schüssel mischen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen.
Die Haut abziehen, vierteln und entkernen. In feine Streifen schneiden und in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben!
Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen in feine Würfel schneiden.
Beides in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anschwitzen.
Danach den geschnittenen Bärlauch in die Pfanne geben und nur kurz andünsten.
Nun mit Balsamico-Essig ablöschen.
Sofort über die Zutaten in die Schüssel geben und alles rasch miteinander vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möglichst warm servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Was macht die Kirche aus?

Die Freude an Gott, nicht an der Macht - macht die Kirche aus.

*Deswegen glaube ich an die Zukunft der Kirche,
weil es auch unter uns Frauen und Männer gibt,
die ihre Stimme erheben um der Wahrheit willen,
Veränderung fordern um der Gerechtigkeit willen,
sich für das Leben einsetzen und so gegen den Tod protestieren.*

Die Freude an Gott, nicht an der Macht - macht die Kirche aus.

*Deswegen glaube ich an die Zukunft der Kirche,
weil es auch unter uns Frauen und Männer gibt,
die teilen, helfen, heilen, und damit Hoffnung stiften und zeigen,
dass man mit Vertrauen weiterkommt als mit Geld und Macht
und als mit Vorräten und einem zweiten Paar Schuhe.*

(Roland Breitenbach)