



Gnocchi mit mediterranem Gemüse

Zutaten Gnocchi:

500 g gekochte Kartoffeln
150 bis 200 g Mehl
1/2 TL Salz
1 EL Grieß
1 Ei
etwas Muskat

Zutaten Gemüsepfanne:

2 Zucchini
1 rote Paprika
15 Cocktailtomaten
1 Packung Feta
Olivenöl
Kräutersalz
etwas Rucola



Foto: Lucky Dragon - fotolia.com

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen, heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, ausgebreitet abkühlen lassen. Mehl, Salz, Muskat und Grieß über die Kartoffeln geben. Das Ei untermengen und alles rasch zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig Rollen formen und in etwa 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese mit einer Gabel flachdrücken, in kochendes Salzwasser geben und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausholen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin leicht anbraten.

Zucchini und Paprika würfeln. Tomaten halbieren, den Feta in Würfel schneiden. Das Gemüse bissfest dünsten und mit Kräutersalz würzen. Gemüse, Gocchi und Fetawürfel vermischen und alles auf einem Teller anrichten. Mit Rucola garniert servieren.

*Vielen Dank für dieses Rezept an unsere Leserin:
Manuela Steinsdorfer, 92431 Neunburg v. Wald*

Mitmachen und einschicken:

Sie erhalten 15 Euro für Ihr abgedrucktes Rezept.
Katholische Sonntagszeitung bzw. Neue Bildpost,
Kochredaktion, Postfach 11 19 20, 86044 Augsburg.

Das Sonntagsrezept

Wahre Vitamin-C-Bomben

Bunt und gesund: Paprika bringt Farbe auf den Teller

Ganz gleich ob rot, grün oder gelb: Alle Paprikasorten enthalten besonders viel Vitamin C. Mit etwa 140 Milligramm liegt der Gehalt deutlich über dem einer Orange mit 48 Milligramm.

Auch Beta-Carotin, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium sind in den Schoten zu finden, erläutert der Verbraucherinformationsdienst „aid“. Paprika isst man am besten roh oder mit etwas Öl, damit der Körper so viel enthaltene Vitamine wie möglich verwerten

kann. Für manche Menschen ist Paprika bekömmlicher, wenn die äußere Haut entfernt wird. Dazu legt man sie bei 220 Grad in den Backofen, bis die Haut braun wird und Blasen wirft. Dann lässt man sie kurz unter einem feuchten Tuch schwitzen, bis sich die Haut leicht abziehen lässt.

Da Paprika kälteempfindlich ist, sollte man sie nicht im Kühlschrank aufbewahren, sondern an einem kühlen Ort. Geeignet sind die Speisekammer oder der Küchenschrank ohne direktes Sonnenlicht. *dpa*

Einmal Nichtstun, bitte

Wichtige Pause: Nachmittage der Kinder nicht verplanen

Nachmittags wird es für viele Eltern stressig: Von der Arbeit geht es schnell zu Kita oder Schule, um das Kind abzuholen. Statt Wiedersehensfreude gibt es jedoch oft Geknatsche, denn alle sind müde und genervt.

Ein wenig kann es helfen, den Nachmittag so ruhig wie möglich angehen zu lassen, sagt Ulrich Ritter-Sachs von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Was viele Eltern vergessen: Nicht nur sie selbst haben gearbeitet. Auch Kindergarten oder Schule sind für die Kinder Arbeit. Viele Eindrücke und Lärm prasseln auf sie ein, so dass sie nachmittags erschöpft sind. „Kinder genießen es deshalb, einfach Zeit miteinander

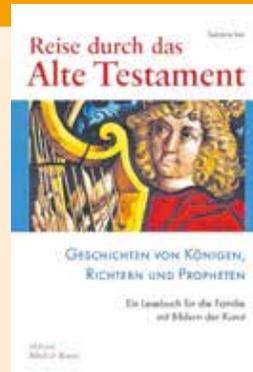
zu verbringen, auf der Couch zu sitzen und ein Buch zu lesen“, sagt Ritter-Sachs. Kurse und Aktivitäten sollten Eltern gut dosieren. „Natürlich gibt es auch Kinder, die nachmittags noch nicht ausgepowert sind. Eltern müssen dann individuell entscheiden, was ihrem Kind guttut.“

Damit Eltern nicht völlig abgehetzt ihre Kinder abholen, sollten sie sich ein paar Minuten Zeit für sich nehmen, rät Ritter-Sachs. Wer entspannt ist, kann auch den Lauen der Kinder gelassener begegnen. Wenn das nicht geht, kann es zumindest helfen, beim Abholen noch Zeit in der Kita oder der Schule zu verbringen. Das gibt Kindern die Möglichkeit, den Eltern Selbstgebasteltes oder Projekte zu zeigen – was ein bisschen Stress aus der Situation nehmen kann. *dpa*



Foto: PerlenVorDieAugen - fotolia.com

Buchtipps



Reise durch das Alte Testament

GESCHICHTEN VON KÖNIGEN, RICHTERN UND PROPHETEN
Suzanne Lier
ISBN 978-3-9815308-2-7, 34,90 EUR

„Da geht es richtig rund“, verspricht Suzanne Lier im Vorwort für Kinder. Die biblischen Bücher Josua, Richter, Samuel und Könige haben „Helden“ als Hauptfiguren, die zwar „Menschen wie du und ich“ sind, schreibt sie, aber trotzdem von Gott für etwas Besonderes ausgewählt sind. Im zweiten Band der „Reise durch das Alte Testament“ entdecken Kinder wieder spannende kurze Bibeltexte und ein dazugehöriges Bild. Die jungen Leser werden zum genauen Betrachten der Bilder angeregt: „Auf dieser prächtigen Seite der Wenzelsbibel siehst du Josua gleich zweimal ...“ Besonders hervorzuheben ist – wie im ersten Teil der „Reise durch das Alte Testament“ mit den fünf Büchern Mose – die breite Auswahl der Illustrationen. Von der Miniatur einer „Königsalbung“ im „Stuttgarter Psalter“ (820 bis 830) bis zum Gemälde „Lob und Dank“ Bernard Stanley

Hoyes' von 1989 sind zahlreiche Gattungen der bildenden Kunst aus elf Jahrhunderten vertreten. Die fast 200 Abbildungen laden Kinder zum Staunen ein; auch Erwachsene werden sich dem Reiz der Bilder nicht entziehen können.

Die liebevolle und kindgerechte Zusammenstellung aus Bibeltext, bildlicher Darstellung und Impuls zum Bild wird durch die Erläuterungen für Erwachsene ergänzt. Diese liefern Einführungen in die biblischen Bücher und Hintergrundinformationen zu den Texten für Kinder. Dazu kommen Kapitel über die Bedeutung des Alten Testaments und wie Gewalt in den alten biblischen Büchern zu verstehen ist.

Im Nachwort kündigt Lier einen dritten Band an. In diesem werden Kinder und Erwachsene unter anderem Jesaja, Jeremia, Ezechiel, Hiob, das Hohelied und die Psalmen entdecken. *nz*