



AUF > RICHTUNG E . V .  
Initiative zur Insolvenzbewältigung

## BAD KREUZNACH

Donnersta

# Festtagstafel gesund und günstig

**SPARVORSCHLAG** Verein „Auf-Richtung“ präsentiert zwei preiswerte Menüs für Weihnachten

**BAD KREUZNACH** (red). Weihnachten steht vor der Tür – das Fest der Familie, an dem ein entsprechendes Feiertagessen auf der reich gedeckten Tafel erwartet wird. Doch in vielen Familien fehlen das Geld und mitunter auch die erforderlichen Grundkenntnisse des Kochens, um diesen Wunsch erfüllen zu können.

Mehr als zwölf Millionen Deutsche gelten als arm oder leben an der Armutsgrenze. Vor diesem Hintergrund präsentiert der Bad Kreuznacher Verein „Auf-Richtung“, eine Initiative zur Insolvenzbewältigung, zwei Drei-Gang-Menüs, mit denen für kleines Geld – nämlich 10 oder alternativ 20 Euro – vier Personen kulinarisch verwöhnt werden können. Eines davon wurde spontan aus einem Warenkorb erarbeitet, dessen Inhalt die Mitglieder von „Auf-Richtung“ eingekauft hatten.

Der Vorstand von Auf-Richtung traf sich mit interessierten Mitgliedern in der Küche der Niederhäuser Stauseehalle, um unter Anleitung von Diplom-Oecotrophologin Judith Bohrisch-Huwald die von ihr erarbeiteten Menü-Vorschläge praktisch auszutesten. Dank vieler fleißiger Hände, darunter auch der erfahrene Koch-Profi Heiko Buttermann aus Bad Kreuznach, der auf der Suche nach neuen Herausforderungen ist, dauerte es nur zwei Stunden, bis beide Me-



Der Verein „Auf Richtung“ schlägt preisgünstige Weihnachtsmenüs vor.

Foto: privat

völlig aus, um sogar zehn Personen zufrieden und rundherum satt zu machen.

Alle Teilnehmer des Probessens zeigten sich beeindruckt,

deren praktischen Kniff abgucken und auch das Gemeinschaftserlebnis sichtlich genießen konnte. Das gemeinsame Zubereiten einer Mahlzeit

ger als Vollmilch und Sie sparen auch noch überflüssiges Fett. Planen Sie Ihren Einkauf sorgfältig. Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste. Gehen Sie nie

und anderen regionalen Anbietern anzuschauen. Benutzen Sie beim Kochen immer so wenig Wasser wie möglich und wählen Sie die niedrigst mögliche Tem-

Allgemeine Zeitung Bad Kreuznach, 23.12.2010

### Kontakt

Auf>Richtung e.V.  
Mannheimer Straße 254 a, 55543 Bad Kreuznach  
Tel. +49.671.79496-0 // [info@auf-richtung.de](mailto:info@auf-richtung.de)



mann aus Bad Kreuznach, der auf der Suche nach neuen Herausforderungen ist, dauerte es nur zwei Stunden, bis beide Menüs zubereitet waren und gemeinsam verkostet werden konnten. Und siehe da, die eigentlich für zwei mal vier Gäste gedachten Zutaten reichten

nen zufrieden und rundherum satt zu machen.

Alle Teilnehmer des Probeessens zeigten sich beeindruckt, wie genussvoll die einfach nachzukochenden Gerichte schmeckten. Ganz abgesehen davon, dass so mancher sich beim Kochen den einen oder an-

cken und auch das Gemeinschaftsleben sichtlich genießen konnte. Das gemeinsame Zubereiten einer Mahlzeit und die Vorfreude auf den anschließenden Genuss erwiesen sich als Erlebnis, das die Arbeit des Vereins Auf>Richtung sicher noch lange beflügeln wird.

Im Vorstand des Vereins Auf>Richtung engagieren sich: Bärbel Rapp, Systemische Beraterin und Familientherapeutin; Eberhard Bohrisch, Diplom-Psychologe und Familientherapeut (IPF); Johann Coenen, Rechtsanwalt mit den Schwerpunkten Insolvenz- und Arbeitsrecht; Dr. Wolfgang Maus, Rechtsanwalt sowie Fachanwalt für Insolvenzrecht und Insolvenzverwalter.

Diplom-Oecotrophologin Judith Bohrisch-Huwald verrät noch einige grundsätzliche Tipps zum sparsamen Wirtschaften in der Küche. Die vielfältigen Möglichkeiten zu sparen reichen von Einkaufsplanung über Lagerhaltung bis hin zur Zubereitung. „Die gute Nachricht ist, vieles was Geld spart ist auch noch gesund.“

Die Expertin rät: „Gehen Sie mit offenen Augen einkaufen. Machen Sie Preisvergleiche unterschiedlicher Anbieter. Bei ähnlichen Produkten mit unterschiedlicher Verpackungsgröße wird in den Läden auch immer eine vereinheitlichte Preisangabe gemacht (z.B. pro kg, pro Liter, etc.), das vereinfacht den direkten Preisvergleich. Vergleichen Sie bei ähnlichen Produkten aber auch die Zutatenliste. Ganz konkret sind fettarme Milch und Milchprodukte in der Regel billi-

auch noch überflüssiges Fett. Planen Sie Ihren Einkauf sorgfältig. Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste. Gehen Sie nie hungrig einkaufen.

Kaufen Sie Obst und Gemüse saisonal ein (keine Erdbeeren im Januar). Hier lohnt es sich auch oft das Angebot von Hofläden

tern anzuschauen. Benutzen Sie beim Kochen immer so wenig Wasser wie möglich und wählen Sie die niedrigste mögliche Temperatur. Das spart Energie und schont die Vitamine.

 [www.auf-richtung.de](http://www.auf-richtung.de)

## MENÜ 1

► **Menü 1 (Kosten 10 Euro):** Endiviensalat mit Orangen-Ingwer-Dressing, Spinatlasagne, Zwieback-Beeren-Tiramisu (Zutaten jeweils für vier Personen)

► **Endiviensalat mit Orangen-dressing:** Einen Endiviensalat putzen, waschen und kleinschneiden (wirklich nur die äußersten Blätter entfernen), der Rest kann komplett genutzt werden, auch wenn die grünen Blätter etwas bitter sind. Das passt wunderbar zur fruchtigen Süße des Dressings. Orange filetieren, den Saft auffangen, die Reste gut ausdrücken. Den Saft der Orange, EL frischen geriebenen Ingwer, 1 TL Zucker, 1 TL Sojasoße, 3 EL Distelöl, ½ TL Salz und frisch gemahlene schwarze Pfeffer nach Geschmack. Alles mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen aufschlagen. Den Salat mit den Orangenfilets und der Dressing mischen.

► **Spinatlasagne:** 1 Zwiebel würfeln und in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. 750g TK-Blattspinat auftauen lassen, das Tautwasser ausdrücken, mit 200g körnigen Frischkäse, 200g Fettkäse, gewürfelt, 50g frischen

oder TK Basilikum Salz und Pfeffer nach Geschmack zusammen mit der Zwiebel vermischen. 500g passierte Tomaten, 200g Sahne, 1 TL Zucker ½ TL Salz, Pfeffer und 1 EL Sojasoße vermischen. In einer Lasagneform schichten: erst Tomatensoße, dann Lasagnenudeln, Spinatmischung, wieder Nudeln, Soße usw.. Auf die letzte Nudelschicht den Rest der Tomatensoße geben. 100 g geriebenen Gouda drüberstreuen. Bei 160°C ca. ½ Stunde backen.

► **Zwieback-Beeren-Tiramisu:** 200g Schlagsahne anschlagen (nicht steif werden lassen!). 500g Magerquark, 3 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und den Saft einer Zitrone zu der Sahne geben und alles gut verrühren. 12 Zwiebacke in eine möglichst rechteckige Form mit einem ca. 4 cm hohen Rand legen und mit 1 TL Zucker vermischt mit ½ TL Zimt bestreuen. 500g gemischte, aufgetaute TK-Beeren (wer möchte kann noch 1 EL Kirschwasser zugeben) auf die Zwiebacke geben. Den Quark darauf verteilen. 2-3 Stunden durchziehen lassen.

## MENÜ 2

► **Menü 2 (Kosten 20 Euro)**

► **Birnen-Carpaccio, Schweinerollbraten mit Heidelbeersauce, Schwarzwurzelgemüse, Pfannkuchen mit Heidelbeersauce (Zutaten für jeweils 4 Personen)**

► **Birnen-Carpaccio:** reife Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. 4 Lauchzwiebeln putzen, kleinschneiden und zu den Birnen geben. 1 EL Olivenöl, ½ TL Essig, ¼ TL Salz und etwas frisch gemahlene schwarze Pfeffer zugeben und alles gut vermischen.

► **Schweinerollbraten mit Heidelbeersauce:** 1kg Schweinerollbraten vom Metzger in einem kleinen Bräter mit etwas Wasser (1-2cm hoch) bei 160°C 1 Stunde braten. ½ Zwiebel und 3 Lauchzwiebeln kleinschneiden, 1 EL Zucker in 1 TL Distelöl und 1 TL Wasser karamellisieren lassen. Die Zwiebeln dazugeben und zu einer Marmelade kochen. Mit dem Heidelbeersaft von einem Glas Waldheidelbeeren ablöschen. Den Bratenfond zugeben und um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen

Kroketten, Klöße, Salzkartoffeln oder Röstis. Dazu gibt es Schwarzwurzelgemüse: 750g Schwarzwurzeln schälen und sofort! In-Wasser mit einem Schuss Essig legen. In Rauten schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten weich kochen. Das Kochwasser auffangen. 40g Butter zerlassen und 40g Mehl zugeben. Unter Rühren so lange erhitzen bis es hellgelb ist. Unter ständigen Rühren mit 250ml Milch 1,5% Fett ablöschen und 250ml Schwarzwurzelkochwasser zugeben und aufkochen lassen (immer schön weiter rühren). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 5 Minuten kochen lassen und über die Schwarzwurzeln geben.

► **Pfannkuchen mit Heidelbeersauce:** 3 Eier schaumig schlagen. 200ml Milch 1,5% Fett, 150g Mehl und 1 Prise Salz unterrühren. In Rapsöl dünne Pfannkuchen ausbacken. 200g Sahne steif schlagen. 1 Päckchen Vanillezucker und Heidelbeeren aus dem Glas (s. Rollbraten) unterheben. Auf die Pfannkuchen geben, diese auflösen und sofort servieren.

Allgemeine Zeitung Bad Kreuznach, 23.12.2010

### Kontakt

Auf>Richtung e.V.  
Mannheimer Straße 254 a, 55543 Bad Kreuznach  
Tel. +49.671.79496-0 // [info@auf-richtung.de](mailto:info@auf-richtung.de)