

Brennesselchips, Beinwellfischchen und mehr

Rezepte

Die Rezepte von Sabine Heumann:

Frühlingskräutersuppe für 10-12 Personen: sechs bis acht Handvoll Kräuter, zwei Zwiebeln, 60 Gramm Butter, zwei Liter Wasser, zwei Teelöffel Bio-Gemüsebrühe, zehn Esslöffel Süße Sahne, Salz und Pfeffer. Die Zwiebel fein hacken, in Butter glasig dünsten, Mehl darüber stauben, verrühren. Mit Wasser ablöschen, glatt rühren bis es sämig wird. Gemüsebrühe zugeben und köcheln lassen, Kräuter fein hacken, zu der Suppe geben, zum Schluss Sahne dazu geben.

Kräuterquark: 400 Gramm Magerquark mit 70 Gramm Saurer Sahne mischen. Kräuter sehr fein wägen und unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Grüne Plätzli: Zwei Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen fein hacken und mit geschrotetem Grünern in Wasser fünf bis zehn Minuten kochen und umrühren. Etwas nachquellen lassen. Ei, Zitronensaft, Hefeflocken und Zwiebel pürieren und zum Grünern geben, kräftig abschmecken, Wildkräuter fein hacken und dazugeben und so lange Paniermehl zugeben, bis sich kleine Klöße formen lassen. Wie Frikadellen in der Pfanne braten.

Wiesen-After-Eight: 100 Gramm Halbbitterkonfitüre im Wasserbad auflösen, Gundermannblätchen von der pflanze lösen, waschen und in die Schokolade tauchen, auf Papier erstarren lassen. (eve)

Kurz & knapp

Der nächste Sprechtag der Deutschen Rentenversicherung findet am Montag, 26. April, im Rathaus, Zimmer E 04 im Erdgeschoss, von 8.30 bis 12.30 Uhr und von 13.30 bis 16 Uhr statt. Es wird um Terminvereinbarung unter ☎ 02382/59273 und 59255 gebeten. Es ist empfehlenswert, bereits die Rentenversicherungsnummer mit anzugeben.

Jeder kann singen

Schoenefeldt Methusas: Neuer Chor aus der Taufe gehoben

Ahlen (at). In Ahlen ist kürzlich ein neues Chorprojekt ins Leben gerufen worden: die Schoenefeldt Methusas. Zur ersten Probe erschienen 17 begeisterte Sänger, die bereits nach 30 Minuten Probe zeigten, was sie können. Unter Leitung von Karl Herrmann Schlosser aus Everswinkel wurden drei Stücke geprobt.

„Mit so einem tollen Klang habe ich in der ersten Probe gar nicht gerechnet“, lobte Schlosser den neuen Chor nach dem ersten Lied. „Wir werden beweisen, dass

Wildkräuter aus dem Garten sind ein echter Genuss

Von unserer Mitarbeiterin LISA VOSS-LOERMANN

Ahlen (at). „Im Frühjahr schicke ich meine Frau gern auf die Wiese“, sagt ein Ahlener Gartenbesitzer namens Axel, der nicht mit Kunstdünger oder gar Gift gegen Unkräuter zu hantieren pflegt. Recht hat er, und mit diesen Grüns könnte er auch, denn was in diesen Wochen in naturnahen Gärten aus dem Boden sprießt, das schmeckt richtig gut.

Kaum jemand weiß das besser, als die Ahlener Wildkräuterexpertin Sabine Heumann. In der Familienbildungsstätte (FBS) lässt sie aufgeschlossene Köchinnen an ihrem Wissen teilhaben. Kleine Haufen von Löwenzahnblättern, Vogelmiere, Schafgarbe, Beinwell, Bärlauch, Knoblauchrauke, Wiesenknopf, Pimpinelle, Gänseblümchen und Veilchen-

blüten türmen sich auf der Küchentarische.

Und der verhasste Giersch, in fast jedem Garten unausrottbar zuhause, erfährt die Rache der Gärtnerin am besten durch rigores Aufessen. „Sie kriegen ihn eh nicht weg, also kommt er beständig in Suppe und Salat“, rät Sabine Heumann und verteilt schon mal die Rezepte.

Den größten Berg bilden die frischen Brennesselblätter, vor denen man sich sogar etwas hüten muss. Denn sie wehren sich gegen das Zerschneiden mit ihren brechenden Widerhaken. „Dafür liefern sie das Zehn- bis Zwanzigfache an Vitaminen und Mineralstoffen wie Zitrusfrüchten“, tröstet die Kräuterfrau und motiviert die muntere Kochtruppe zu Höchstleistungen an der Kräuterleihe.

Der Nachtisch hat allerdings die besten Titel: „Beinwellfischchen, Wiesen-After-Eight und

Brennesselchips“ stehen auf der Speisekarte. Davor gibt es als Hauptgericht „Grüne Plätzli mit Wildkräutersalat“. Und als Vorspeise locken „Frühlingskräutersuppe und Kräuterquark auf Vollwertbrot“.

Klingt schon sehr gesund, schmeckt auch alles hervorragend. Besonders der Gundermann – ein Kraut, kein Typ – mundet in flüssige Schokolade getaucht mit seinem herben Touch ausgesprochen Aftereight-mäßig, auch wenn die Herstellung der kleinen Kostlichkeiten eine Engelsgeduld erfordert.

Als dann alles gekocht, gebrutzelt, gemischt und getaucht ist, nehmen die Frauen am Tisch Platz und verspeisen ihr schmackhaftes Kräutermenü mit Behagen. „Wieder etwas gelernt“, freuen sich alle und schauen künftig mal genauer in eigenen Garten nach.



Filigranes Arbeiten erfordert das Wiesen-After-Eight, das hier vorbereitet wird.



„Was nehme ich für den Salat?“ überlegt Ulrike Bienert-Wünsch.



Hmm... - das wird lecker: Iris Preuß und Ursula Geißler präsentieren ihre künftigen Brennesselchips auf dem Backblech.



Claudia Altheid (l.) und Anne Ronig bereiten den Nachtisch vor und zupfen Blättchen ab. Bilder: Voss-Loermann



Der neue Chor: Schoenefeldt Methusas. Zur ersten Probe erschienen am Dienstagabend 17 begeisterte Sänger im Pfarrheim St. Gottfried.

24. April

Führung durch das Wibbeltdorf

Vorhelm/Ahlen (at). Am Samstag, 24. April, bietet die Wirtschaftsförderungsgesellschaft (WFG) Ahlen die zweite von insgesamt sechs themenorientierten Stadtführungen an. Dieses Mal geht es durch den Ortsteil Vorhelm. Der Schwerpunkt der Führung wird das Leben und Werk des Dichters, Theologen und Naturliebhabers Augustin Wibbelt (19. September 1862 bis 14. Sep-

tember 1947) sein. Stationen sind die einzelnen Skulpturen und die Augustin-Wibbelt-Kapelle auf seinem Heimathof.

Die insgesamt zwei Stunden dauernde Führung kann mit dem Fahrrad oder Pkw durchgeführt werden. Der Preis je Person beträgt fünf Euro. Treffpunkt ist um 15 Uhr auf dem Edeka-Parkplatz an der Hauptstraße in Vorhelm. Die gesamten in 2010 termi-

nierten Stadtführungen und auch die fünf Radtouren sind in Form eines Handzettels im Bürgerservice des Rathauses, der Stadtbücherei und in vielen Geschäften in der Innenstadt, Hansastraße, in Vorhelm und Dolberg für den Interessenten erhältlich. Anmeldungen nimmt die WFG unter ☎ 02382/964304, Fax: ☎ 02382/964310 oder kuhnw@stadt.ahlen.de entgegen.

NEUERÖFFNUNG • NEUERÖFFNUNG

Gute Zeiten für Küchenkäufer!

Küchen in Perfektion
INGANTO

Neue Wohnideen in allen Abteilungen!

Küchen Schmidt, die wohl bekannteste Adresse im Kreisgebiet sagt: DANKE. Und hierzu wird die limitierte Anzahl von 200 Küchen zu sagenhaften Küchen-Messe-Preisen angeboten. Es sind hochwertige Markenküchen aus der laufenden Kollektion und Produktion. Wer von Anfang an beim Küchenkauf gut beraten sein möchte, der ist bei Küchen Schmidt, dem größten Küchenanbieter im Kreis, bestens aufgehoben. Vom ausführlichen Beratungsgespräch bis hin zur kochfertigen Küche hier ist die Kundenbetreuung einfach vorbildlich. Die besten Küchenprogramme, ausgestattet mit neuester Küchentechnik und Granit- und Glastheplattens. Über 600 verschiedene Küchenfronten mit riesiger Griffauswahl und Korpusfarben stehen zur Auswahl. Lassen Sie sich kompetent beraten und gestalten Sie Ihre Küche nach Wunsch. Wir fertigen für Sie jede Küche nach Maß und liefern alles aus eigener Hand. Direkt und enorm günstig. Mit lebenslanger Service-Garantie. Über 25.000 Kunden haben uns mit ihrem Vertrauen und ihrer Zufriedenheit zu einem starken und leistungsfähigen Küchenfachmarkt gemacht. Genießen Sie unsere Zuverlässigkeit, Seriosität und Fachkompetenz zum besten Preis-Leistungs-Verhältnis. Das Team von Küchen Schmidt freut sich auf Ihren Besuch!

Erst wenn Sie zufrieden sind, sind wir es auch!

VORTEIL ALLE KÜCHEN ZUM 1/2 PREIS! Frei geplant nach Ihren Wünschen!	VORTEIL Zusätzlich erhalten Sie für Ihre alte Küche bis zu 500 € für Ihren Einkauf bei Küchen Schmidt ab einem Einkaufswert von 3000 €	VORTEIL Großer Messeverkauf! 200 frei geplante Küchen zu Industrie-Messepreisen
---	---	---

KÜCHEN SCHMIDT
Die Welt der Küche

Gilt für alle Neuzugänge, eingespartene reduzierte Artikel auf Werkware, nicht kombinierbar. Gültig bis zum 15.05.2010

Hauptstraße 145 | 33378 Rheda-Wiedenbrück | Telefon 05242/48388 | www.kuechen-schmidt.de
MO - FR: 9.30-19.00 UHR | SA: 9.30-18.00 UHR | 100 PARKPLÄTZE DIREKT VORM HAUS