

NORD BLICK

Nachrichten aus Trier-Nord

April 2007



Batik: Bernhard Krell

DIE THEMEN IN DIESEM NORDBLICK:

Färben Sie selbst Ostereier

Ferienprogramm
Bürgerhaus Trier-Nord

Viva Familia

- „Boys and girls get fit“
- „Stelz-Art“
- „Sprechstunde vor Ort“
- „Frauen in Bewegung“
- „Männergesundheitsführerschein“

Termine im April

Terminvorschau des Jugend-
und Kulturzentrums Exzel-
lenzhaus e.V.

Wir ziehen um – ein Bericht
über Trier Nord um 1931,
aus der Sicht eines Kindes

Regelmäßige Termine der
Kinder- und Jugendarbeit in
Trier-Nord

Rezeptvorschläge aus dem
Buch „Sterne Küche –
Rezepte für 5 Euro“

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser!

Einen Termin dieses Jahr sollten Sie sich schon mal vormerken, auch wenn es noch ein wenig Zeit ist bis dahin: es ist Sonntag, der 1. Juli, an dem wir dieses Jahr wieder unser Stadtteilstadtteilfest als Familienfest im Nells Park feiern werden. Die Vorbereitungsgruppe - bestehend aus VertreterInnen der verschiedensten Einrichtungen im Stadtteil und aus Mitgliedern der Initiative Renaissance Nells Park ist schon dabei, ein erlebnisreiches Programm zusammenzustellen.

Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie bei der Vorbereitung mitmachen wollen, sei es bei der Planung oder ganz praktisch. Melden Sie sich unter der Tel. Nr. 13272 beim Quartiersmanagement.

Ich wünsche Ihnen schöne Ostertage und uns allen einen wunderbaren Frühling!

Maria Ohlig



IMPRESSUM

Herausgeber:

Quartiersmanagement Trier-Nord,
Am Beutelweg 10, 54292 Trier,
Tel. 0651/13272, Fax 0651/1441012,
maria.ohlig@t-online.de

Redaktion:

Ulrike Laux, Gisela Luz-y-Graf,
Maria Ohlig

Auflage:

2.000 Zeitungen

Graph. Gestaltung:

Birgit Bach

Druck:

Druckerei Ensch

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
10. April 2007.

Für eingereichte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen übernehmen wir keine Haftung. Abdruck und Bearbeitung vorbehalten. Eindeutig gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

FÄRBEN SIE IHRE OSTEREIER DOCH MAL SELBST!

von Bernhard Krell

Das ist billiger und macht zudem auch noch mehr Spaß.
So können Sie folgende Farbtöne erreichen:

Schwarzer Tee: orange/braun

Kamillentee: gelb

Früchteteemischungen: grau bis lila

Grüner Tee/Kräutertee: Grüntöne

Rote Beete Saft: rot

Heidelbeersaft: blau

Zwiebelschalen: beige

Preiselbeersaft: rosa

Sehr wichtig ist dabei die Zugabe von 1 bis 2 Esslöffel Essig.

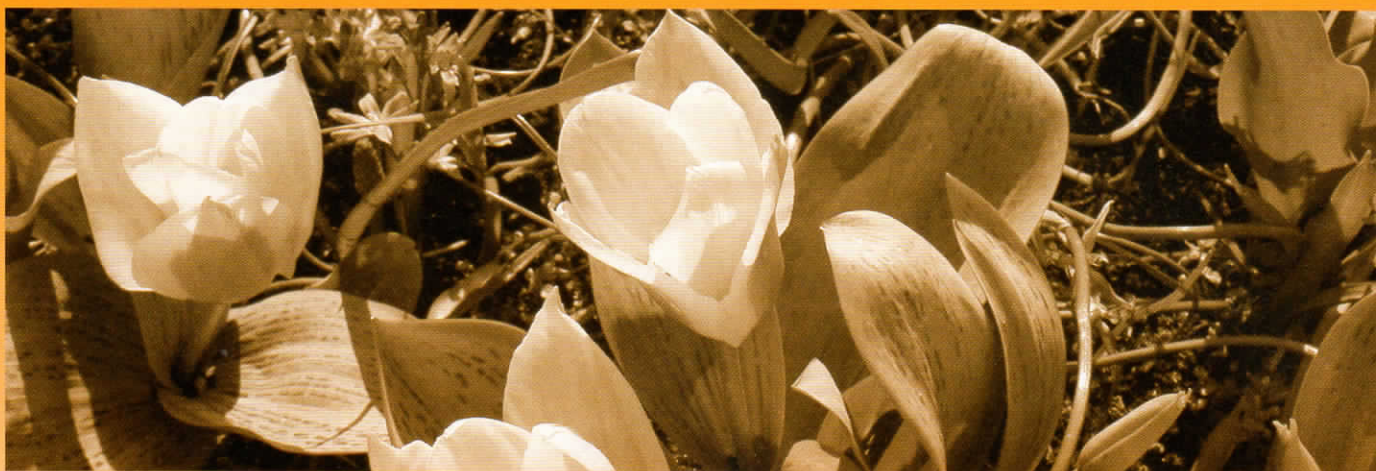
Die gekochten Eier werden in der heißen Flüssigkeit ca. 5 Minuten hin- und herbewegt.

Auch mit Ölkreiden, Filz- und Buntstiften kann man Eier bemalen.

Tipp: nicht zu fest draufdrücken!

Und nun viel Spaß und ein frohes Osterfest!





FERIENPROGRAMM

**Bürgerhaus Trier-Nord
vom 30. März bis zum 05. April
für Kinder von 6 bis 13 Jahren**

- **Aktionen im und am Bürgerhaus**
- **Ausflüge**

Anmeldung bei:

Maren Zollikofer (Stadtteilorientierte Kinder- und Jugendarbeit)

im Bürgerhaus Trier-Nord, telefonisch unter der Telefonnr.: 0651/91820-14 oder an der Zentrale

Anmeldeschluss: 28. März 2007

Teilnehmerbeitrag ist jeweils ausgewiesen

Unbedingt erforderlich Einverständniserklärung der Eltern

(Vordrucke sind im Bürgerhaus erhältlich)



FREITAG 30. MÄRZ

**Geländespiel und Führung im
Weisshauswald mit dem Forstamt**
Treffen Bürgerhaus Trier-Nord: 8:00 Uhr
Voraussichtliche Rückkehr: 15:00 Uhr
Kostenbeitrag: 3 Euro
Bitte Proviant einpacken!



MONTAG 02. APRIL

Kids In
Treffen Bürgerhaus Trier-Nord: 10:30 Uhr
Voraussichtliche Rückkehr: 15:30 Uhr
Kostenbeitrag: 4 Euro
Bitte Proviant einpacken!



DIENSTAG 03. APRIL

Ausflug zum Erlebnisbad Cascade nach Bitburg
Treffen Bürgerhaus Trier-Nord: 10:30 Uhr
Voraussichtliche Rückkehr: 17:30 Uhr
Kostenbeitrag: 6 Euro
Bitte Proviant einpacken!



DONNERSTAG 05. APRIL

Besuch des Aquariums in Wasserbillig
Treffen Bürgerhaus Trier-Nord: 9:30 Uhr
Voraussichtliche Rückkehr: 14:30 Uhr
Kostenbeitrag: 5 Euro
Bitte Proviant einpacken!

*Viel Spaß wünschen Euch
Maren Zollikofer, Dennis Brogard & Team*

VIVA FAMILIA

MODELL-PROJEKT GESUNDHEITSTEAMS VOR ORT

Finanziert durch: Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Familie und Frauen und Finanzmittel der Krankenkassen
AOK, BKK, IKK und VdaK.



Ministerium für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Familie und Frauen
des Landes Rheinland-Pfalz



Verband der
Angestellten-
Krankenkassen e.V.



"Sprechstunde vor Ort"

im Stadtteilbüro, Am Beutelweg 10

Die "Sprechstunde vor Ort" ist ein
kostenloses Beratungsangebot, das Sie
z.B. nutzen können für:

- Regelmäßiges Blutdruckmessen
- Gewichtskontrolle für sich und Ihre Kinder
- Klärung von Fragen im Zusammenhang mit Impfen
- ...

Weitere Informationen:

M. Ohlig, Am Beutelweg 10, 54292
Trier, Tel. 0651/13272

**Termine im März jeweils mittwochs,
15.00 – 16.00 Uhr**

Mittwoch, 11. April:

Frau Dr. Mathow,
Schulärztin

Mittwoch, 18. April:

Frau Dr. Brenner,
Kinder- und Jugendärztin

Mittwoch, 25. April:

Frau Dr. Witek,
Schulärztin

"Boys and girls get fit in Trier-Nord"

Sportangebot für Jungen und Mädchen, Lauftraining ergänzt durch andere
Sportarten wie Schwimmen und Fahrradfahren/Fußball/Ausdauersport

Termine für Mädchen:

Dienstags 17 – 18.30 Uhr "Girls get Fit"

Termine für Jungen:

Mittwochs 17 – 18.30 Uhr "Boys get Fit"

Eine Veranstaltung der Stadtteilorientierten Kinder- und Jugendarbeit des
Bürgerhauses Trier-Nord in Zusammenarbeit mit Diplom-Sportlehrer Jens
Matheis. Infos bei Maren Zollikofer, Tel. 0651/918-2014.

"Stelz-Art"

Stelzenlaufen erlernen, trainieren und vorführen.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.

Termin:

**Freitags, 15 Uhr, Jugendzentrum Exzellenzhaus,
Zurmaiener Str. 114**

Treffpunkt: bei gutem Wetter im Hof, sonst im Kleinen Balkensaal

Eine Veranstaltung von transcultur e.V.

in Zusammenarbeit mit dem erfahrenen Fachtrainer
und professionellen Stelzenläufer Uli Morrissey ("Artistico"),
dem Jugendzentrum Exzellenzhaus,
der Grundschule Ambrosius und dem Hort Ambrosius.

"Männersachen" – ab Mai 2007

Eine Veranstaltung der
Jugendarbeit des Exzellenz-
hauses und des Bürgerhauses
Trier-Nord im Rahmen der
„Gesundheitsteams vor Ort“

Tel.: Dirk Mentrop
(Exzellenzhaus)
0651/25191,

Tel.: Dennis Brogard
(Bürgerhaus Trier-Nord)
918-2014



"Frauen in Bewegung"

Sportgruppe für Einsteigerinnen

Termin:

**Mittwochs, 17 – 18.30 Uhr,
Balkensaal, 3. Stock,
Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Straße 36**

Eine Veranstaltung der Familien-, Paar- und
Lebensberatungsstelle des Bürgerhauses Trier-Nord
in Zusammenarbeit mit der Sportpädagogin
Annette Ritter. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen.

Weitere Infos und Anmeldung in der Beratungs-
stelle, Brigitte Billigen Tel. 0651/9182017

TERMINE IM APRIL

Chorproben

Dienstag 17.04.
und 24.04.2007,
20.00 Uhr,
Bürgerhaus Trier-Nord,
Balkensaal, 3. Stock

CHORWERK Trier-Nord

Seniorentreff Cafe Aktiv

Donnerstag 05.04.2007
14.30 - 16.30 Uhr

„Bürger für Bürger“

"Bürger für Bürger"

Teamsitzung

Montag 02.04.2007
10.00 Uhr
Stadtteilcafé

„Bürger für Bürger“

Windowstage

23.04.2007 und 03.05.2007
19.00-22.00 Uhr

Betriebssystem Windows installieren
und einrichten. Grundlegende und
wichtige Konfigurationstools, Siche-
rung des Systems für den Familien PC,
Benutzerkonten und Schutzsoftware.
Die Installation findet am 23.04. statt
und die Konfiguration am 03.05.

Bei Interesse bitten wir um telefonische
Anmeldung:
Tel. 0651-25191

Jugendzentrum Exzellenzhaus

Senioren-Sprechstunde

der Seniorenvertrauensperson
Frau Irmgard Messer
(Tel. 0651/23852)

Dienstag, 03.04.2007,
10.00 - 11.00 Uhr,
Bürgerhaus Trier-Nord,
Stadtteilcafé,
Franz-Georg-Str. 36

Osterferien- programm

30.03 - 05.04.2007
Trier und Umgebung

für Kinder von 6-13 Jahren
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Vorherige Anmeldung notwendig

Information und Anmeldung bei: Stadt-
teilorientierte Kinder- und Jugendarbeit
Frau Zollikofer, Tel. 91820-14 oder
persönlich, Büro im 1. Stock des
Bürgerhauses

Bürgerhaus Trier-Nord
Stadtteilorientierte Kinder- und
Jugendarbeit

Linuxtag für Kids

20.04.2007
15-18.00 Uhr

Es muss nicht immer Windows sein:
wie zeigen Euch die Bedienung des
Betriebssystems Linux anhand von
Knoppix mit Spielen, Chat
und Internet.

Bei Interesse bitten wir um telefonische
Anmeldung:
Tel. 0651-25191

Jugendzentrum Exzellenzhaus

REGELMÄSSIG

JEDEN DIENSTAG

Offene Sprechstunde
Familien-, Paar- und Lebens-
beratungsstelle
9.00 - 10.30 und 17.00 - 18.00 Uhr
Familienberatungsstelle
Bürgerhaus Trier-Nord
Franz-Georg-Str. 36
Tel. 0651/918-2015/16/17
Familien-, Paar- und Lebens-
beratungsstelle

JEDEN MITTWOCH

Trommeln im Samba-Rhythmus
20.00 Uhr
Bürgerhaus Trier-Nord
Franz-Georg-Str. 36
Neue Interessenten sind herzlich will-
kommen! Infos: Herr Döss,
Tel. 0170-4393747
Ritmo do Brasil

JEDEN DONNERSTAG

„Austausch und mehr“
Langzeitarbeitslosigkeit und alles was
damit zusammenhängt, kann hier zum
Thema gemacht werden
15.00 Uhr
Stadtteilcafé, Franz-Georg-Str. 36
Jugendzentrum Exzellenzhaus in
Zusammenarbeit mit dem Bürgerhaus
Trier-Nord

gefördert durch:  Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

LOS LOKALES KAPITAL
FÜR SOZIALE
ZWECKE

 EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

MONTAG BIS FREITAG

Stadtteil-Café
Öffnungszeiten:
Mo-Mi 10 - 16.00 Uhr,
Do 10 - 17.00 Uhr, Fr 10 - 14.00 Uhr
Mittagstisch:
Mo-Fr 12 - 14.00 Uhr
im Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-
Str. 36, Tel. 0651/918-200
Bürgerhaus Trier-Nord

TERMINVORSCHAU

JUGEND- UND KULTURZENTRUM EXZELLENZHAUS E.V.

STREETBALLTURNIER FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN



von 12-21 Jahren 05.05.2007,
ab 10:00 Uhr (12-15 Jahre), ab 14:00 Uhr (16-21 Jahre)

Schulhof der Mäusheckerwegschule in Trier-Ehrang

Im Rahmen der Gewaltpräventionswochen 2007 veranstaltet das Jugend- und Kulturzentrum Exzellenzhaus e.V., Trier in Kooperation mit dem Jugendtreff Ehrang e.V. und der Schulsozialarbeit des Palais e.V. ein offenes Streetballturnier für Mädchen und Jungen von 12-21 Jahren. Teilnehmen können dabei auch Mixedteams. Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Anmeldung notwendig unter: 0651-25191 oder per E-Mail an: dirk@exhaus.de

Anmeldeschluss: 27.04.2007 (Post, Tel, E-Mail) oder am Turniertag für die 12-15-jährigen 9:30 Uhr und für die 16-21-jährigen um 13:00 Uhr

Startgeld: 5 Euro/Team

Beginn: 10:00 Uhr (12-15 J.) und 14:00 Uhr (16-21 J.). Die Teams sollen 1/2 Stunde vor Turnierbeginn anwesend sein.

Jugend- und Kulturzentrum Exzellenzhaus e.V.

In Kooperation mit dem Jugendtreff Ehrang und der Schulsozialarbeit des Palais e.V.

SKATE-JAM

13.05.2007 ab 11:00 Uhr

GKN-Skatepark, Petrisberg

Im Rahmen der Gewaltpräventionswochen 2007 veranstaltet das Jugend- und Kulturzentrum Exzellenzhaus e.V., Trier in Zusammenarbeit mit Axel Reichertz den diesjährigen Skate-Jam auf dem Petrisberg.

Hierbei soll nicht der sportliche Erfolg im Vordergrund stehen, sondern der Spaß an der Bewegung bei szenetypischer Musik. Der Skate-Jam gibt die Gelegenheit, eigene Grenzen auszutesten und zu erweitern, indem die Herausforderung, neue Tricks und Abläufe zu probieren und voneinander zu lernen angenommen wird.

Beginn: 11:00 Uhr. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

*Jugend- und Kulturzentrum Exzellenzhaus e.V.
und Axel Reichertz*



KURS 2 – "FEEL THE RIVER" -KANU/CANADIER

15.09.2007, Voraussichtlich auf der Sauer

Einen kleinen Einblick in die erlebnispädagogische Methode Kanufahren/Kanuwandern bietet unser Schnupperkurs im September. Dabei soll es vor allem darum gehen selbst einmal zu erfahren wie es sich "anfühlt" mit Boot und Paddel auf dem Wasser unterwegs zu sein und ob diese Methode eventuell auch Sinn in der eigenen sozialen Arbeit machen würde. Dieses Kursangebot richtet sich an Multiplikatoren der sozialen Arbeit, im Besonderen auch an Lehrer, Erzieher, Schüler und Professoren und Studenten der Fachschaft Pädagogik. Vorkenntnisse sind keine erforderlich!

Anmeldung notwendig unter: 0651-25191 oder per E-Mail an dirk@exhaus.de

Achtung: TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt!

Kursgebühr: 25 Euro

Beginn: Bitte im Exhaus unter 0651-25191 erfragen.

**Jugend- und Kulturzentrum Exzellenzhaus e.V.
Und Netzwerk Erlebnispädagogik**

"NETZWERK ERLEBNISPÄDAGOGIK"



**Eine neue Plattform für
Erlebnispädagogik
im Raum Trier stellt sich vor**

Bereits im Jahre 2005 vom Exzellenzhaus, dem HDJ Konz, dem Treffpunkt am Weiden-graben und dem Palais e.V. gegründet versteht sich das Netzwerk Erlebnispädagogik als offener Arbeitskreis verschiedener in der sozialen Arbeit tätiger Einrichtungen. Zum einen wurde eine Plattform zum Teilen von Ressourcen (wie z.B. Material und erfahrene Personal) geschaffen und zum anderen gezielte erlebnispädagogische Projekte in Angriff genommen. So konnte im letzten Jahr eine Internetpräsenz eröffnet werden, die sowohl der Bekanntgabe von Aktionen, als auch dem Ressourcen-Sharing dient. Zu finden ist die Internetseite unter: www.netzwerk-erlebnispädagogik.net. Des Weiteren wurde eine viertägige Erlebnissfreizeit für Jugendliche von 12-15 Jahren in den Herbstferien in Erzen angeboten, an der 40 Jugendliche aus der Stadt Trier und dem Landkreis Trier-Saarburg teilnahmen. Vom Kanufahren bis zur Seilbrücke über die Prüm wurde dabei jede Menge Aktion geboten.

Für das Jahr 2007 plant das Netzwerk eine Intensivierung seiner Angebote. So sind bereits jetzt "Schnupperkurse" in den Bereichen Klettern und Kanu für Multiplikatoren in der sozialen Arbeit, sowie diverse Angebote für Kinder und Jugendliche in der Planung. Wer hierzu näheres erfahren möchte, für den lohnt sich ein Blick auf unsere Webseite oder eine Nachfrage in den beteiligten Einrichtungen.

Das Netzwerk Erlebnispädagogik ist kein geschlossener Zirkel. Wir sind jederzeit offen für weitere, an einer Mitgliedschaft interessierte, Institutionen der Kinder- und Jugendarbeit aus der Stadt Trier und dem Umland. Informationen und Termine erfährt man im Exzellenzhaus unter 0651-25191 oder per Email an dirk@exhaus.de.

Dirk Mentrop

Offene Jugendarbeit - Jugend- & Kulturzentrum Exzellenzhaus e.V.

**Zurmaiener Str. 114, 54292 Trier
Tel. 0651-25191, www.exhaus.de**

REGELMÄSSIGE TERMINE DER KINDER- UND JUGENDARBEIT IN TRIER-NORD

EXZELLENZHAUS

Montags - Samstags

"Kids Club" (für Jgdl. ab 12)

Mo-Fr ab 14.00 Uhr

"Jugendtreff" (für Jgdl. ab 15)

Mo 17.00-20.00 Uhr

Di-Fr 17.00-21.00 Uhr,

Sa 15.00-22.00 Uhr

Medientreff

Mo+Di+Do 15.00-18.00 Uhr

Mi 15.00-20.00 Uhr

Fr 15.00-20.00 Uhr

Sa 15.00-19.00 Uhr

Feste Angebote

jede Woche ab 15.00 Uhr

Fr Medienangebot nach Aushang

Hausaufgabentreff

Mo-Do 14.00-15.30 Uhr

Anmeldung erforderlich: 0651-25191 oder per email an
dirk@exhaus.de

BÜRGERHAUS

Dienstag, Donnerstag + Freitag

Offener Treff für Jugendliche (von 12-18 Jahren),

18.00-21.00 Uhr, 1. Stock, Jugendraum,

Bürgerhaus Trier Nord

Dienstags

Kindergruppe (offen für Grundschulkinder),

17.00-18.30 Uhr, 1. Stock, Gruppenraum,

Bürgerhaus Trier-Nord

Mittwochs

Mädchengruppe (offen für Mädchen von 10-13 Jahren)

17.00-19.00 Uhr, 1. Stock, Gruppenraum,

Bürgerhaus Trier-Nord

Freitags

Jugendtreff offen für Jungen ab 12 Jahren

15.30-17.00 Uhr, 1. Stock, Jugendraum,

Bürgerhaus Trier-Nord

Fußballgruppe für Jungen von 12-15 Jahren

und für Jungen ab 15 Jahre

14.00-15.30 Uhr, in der Halle und auf dem Schulhof
(Treffen vor dem Eingang zur Theodor-Heuss-Haupt-
schule)

Informationen:

Stadtteilorientierte Kinder- und Jugendarbeit
des Bürgerhauses Trier-Nord, Frau Zollikofer,
Franz-Georg-Str. 36, 1. Stock, Tel. 0651/918-2014

Jugend & Kulturzentrum Exzellenzhaus e.V.,
Dirk Mentrop, Zurmaier Str. 114, Tel. 0651/25191

WIR ZIEHEN UM!

(Mit den Augen eines Kindes)

von Irmgard Messer

Im Mai 1931 hieß es in der Familie O.: "Wir ziehen um. Raus aus der Stadtmitte in eine schöne Wohnung, hinaus ins Grüne."

Der "Vaterländische Frauenverein" hatte in Trier-Nord (Nells Ländchen) viele neue Wohnungen für kinderreiche Familien gebaut. Es waren 50 Einfamilienhäuser, sowie Drei- und Sechsfamilienhäuser, insgesamt 104 Wohneinheiten mit Wohnungsgrößen unter 90 m². Es war wirklich sehr weit im Grünen! Es gab Felder und Wiesen und Straßen, die noch nicht fertig waren und daher auch keine Autos. Häuser gab es kaum, außer am Anfang der Thyrsusstraße (das Haus der Familie Lay). Dafür gab's aber viele Kasernenbauten, einschließlich des Proviantamtes. Die Kaserne reichte vom Anfang der Thyrsusstraße und Franz-Georg-Straße bis zum Gässchen.

Ein Spielplatz mit großem Sandkasten und vielen Bänken gab es ebenfalls, dazu ein kleiner Brunnen. Ein kleines Bächlein floss in der Nähe der heutigen Parkstraße entlang. Für die etwas größeren Kinder gab es Abenteuerspielplätze an der Sandkaul, Dreieckswies und Zementbrücke. Später wurde auch der Grüneberg einbezogen.

Einige Jahre später wurde auch Nells Park für die Öffentlichkeit freigegeben.

Alles in allem gab es große Spielmöglichkeiten für die zahlreichen Kinder.



Foto und Textquelle aus: 100 Jahre sind unser Fundament – 100 Jahre gbt, 1999

*Eine erste größere städtebauliche Gesamtanlage entwickelte sich ab 1930/31 im Bereich der heutigen **Franz-Georg- und Thyrsusstraße**. Hier entstand staatlich geförderter sozialer Wohnungsbau mit 135 Wohnungen. Es gab eine Mischung aus 50 Einfamilienhäusern sowie Drei- und Sechsfamilienhäusern. Insgesamt entstanden 104 Wohneinheiten mit Wohnungsgrößen unter 90 m².*

Diese Rezepte sind entnommen dem Buch „Sterne Küche – Rezepte für fünf Euro, Hrsg. Verein Armut und Gesundheit, Mainz; Hubert Krenn VerlagsgesmbH

Prof. Dr. Gerhard Trabert, Sozialarbeiter und Arzt, ist Gründer des Vereins Armut und Gesundheit. Er hatte die Idee zu diesem Buch, in dem Deutschlands beste Köchinnen und Köche preiswerte

Rezepte präsentieren. Der Leser wird so auf den Geschmack gebracht, sich für wenig Geld gesund und gut zu ernähren. Das Buch kann im Quartiersmanagement ausgeliehen werden.



Puten-Curry auf Couscous



Für 2 Personen

Puten-Curry:

- 300 g Putenbrust
- 1 EL Mehl
- 1 EL Currypulver
- Butterschmalz zum Anbraten
- 6 cl Weißwein

Champignon-Creme-Sauce:

- 1 Schalotte
- 3 rosa Champignons
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL Mehl
- 0,1 l Geflügelbrühe
- 0,1 l Sahne
- Salz
- Pfeffer

Couscous:

- 1 Schalotte
- 5 EL Couscous
- 150 g Geflügelbrühe
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL marokkanische Gewürzmischung
- 1 EL Butter

Exotisches Gemüse:

- 20 g Shiitake-Pilze
- 40 g Sojasprossen
- 20 g Frühlingslauch, in feine Streifen geschnitten
- 30 g gelbe und rote Paprikaschoten (enthäutet), in Streifen geschnitten
- Oliveöl zum Braten
- Curry
- Sojasauce
- Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Knoblauch

PUTEN-CURRY AUF COUSCOUS MIT EXOTISCHEM GEMÜSE

- 1 Champignon-Creme-Sauce: Die Schalotten mit Butter anschwitzen. Champignons vierteln und hinzugeben. Knoblauch reiben und zusammen mit frischer Petersilie zu den Champignons geben. Das Ganze mit Mehl stauben und glatt rühren. Nun mit Geflügelbrühe und Sahne aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Putenbrust in gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehlieren und in Butterschmalz anbraten. Das Fleisch mit Currypulver bestreuen und mit Weißwein ablöschen. Mit der Champignon-Creme-Sauce durchkochen lassen.
- 3 Exotisches Gemüse: Das Gemüse im Wok mit Olivenöl andünsten und mit den Gewürzen abschmecken.
- 4 Couscous: Die Schalotte anschwitzen, Couscous hinzugeben und heiße Brühe angießen. Im heißen Rohr 10 Minuten bei 180 °C quellen lassen. Mit Butter und Gewürzen abschmecken.

Josef Hubertus
Hotellerie Hubertus, 66636 Tholey

Für 2 Personen

- 1/4 l Sahne
- 2 EL Zucker
- 1/4 Vanilleschote
- 2 EL Zucker für Karamell
- 100 g Erdbeeren
- 1 Blatt Gelatine

Panna cotta auf Erdbeeren

PANNA COTTA AUF ERDBEEREN

- 1 Zucker in einer Pfanne bei kleiner Flamme karamellisieren, bis eine goldgelbe Farbe erreicht ist. In Kaffeetassen je einen Löffel Karamell geben.
- 2 Die Sahne in einem Topf erhitzen. Zucker, Vanille und die in kaltem Wasser eingeweichte und ausgedrückte Gelatine in die Sahne geben. Verrühren, bis die Gelatine geschmolzen ist, dann in die Formen füllen und für 4 Stunden im Kühlschrank kalt werden lassen.
- 3 Die Erdbeeren schneiden, auf dem Teller gefällig anrichten, die Panna Cotta aus den Kaffeetassen nehmen und daraufsetzen.

Grego Carmelos
Osteria Enoteca, 60489 Frankfurt/Main

Mediterraner Makkaroni-Auflauf mit Champignons



Für 2 Personen

- 2 Zwiebeln
- 80 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Mortadella
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Tomatenpüree (aus der Packung)
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- 250 g Makkaroni
- 2-3 Majoranzweige (ersatzweise 1-2 TL getrockneter Majoran)
- 50 ml Schlagsahne
- weißer Pfeffer
- 1 Mozzarellaquell

MEDITERRANER MAKKARONI-AUFLAUF MIT CHAMPIGNONS

- 1 Die Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Champignons trocken abreiben und halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mortadella in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
- 2 Das Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin anbraten. Das Tomatenmark und -püree untermischen, mit dem Wein aufgießen. Die Sauce bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
- 3 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 4 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Mit der Sahne unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Nudeln abgießen und mit der Sauce in eine hitzebeständige Form schichten. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und darüber verteilen. Den Nudelauflauf im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Für 2 Personen

Hefeteig:

- 450 g Mehl
- 150 g Milch
- 5 g Salz
- 25 g Zucker
- 40 g Hefe
- 100 g Butter
- 2 Eier
- 2 Eigelb

Vanillesauce:

- 1/2 l Milch
- 6 Eigelb
- 100 g Zucker
- 1 Vanilleschote

Dampfnudeln mit Vanillesauce

DAMPFNUDELN MIT VANILLESAUCE

- 1 Milch erwärmen, Hefe darin auflösen, 120 g Mehl dazugeben. Schüssel mit einem Tuch bedecken (Tuch darf den Teig nicht berühren) und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Das restliche Mehl, Salz, Zucker, Eier und Eigelb mit dem Vorteig verrühren, bis der Teig sich zusammenbindet. Dann die Butter dazugeben und schlagen, bis sich Blasen bilden. Die Schüssel wieder abdecken und den Teig gehen lassen.
- 2 Eine ofenfeste Form buttern. Den Teig in 80 g schwere Stücke abwägen und in Kugeln rollen. Dann in die Form legen und mit einer gebutterten Alufolie abdecken. Erneut an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 Den Boden der Form mit Milch bedecken und ca. 40 g in Würfel geschnittene Butter zwischen die Kugeln legen. Die Milch in der Form aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 40 Minuten backen.
- 4 Vanillesauce: Die Milch, 50 g Zucker und die Vanilleschote kochen. Eigelb und Zucker verrühren. Langsam mit einem Kochlöffel auf dem Dampfbad in der Milch rühren. Die Milch muss ganz langsam an den Wänden herunterlaufen, darf aber keinesfalls kochen. Dann ist sie gebunden. Die Milch passieren und kalt stellen. Ab und zu darin rühren.

Lothar Eiermann
Wald- & Schlosshotel Friedrichshöhe, 74639 Öhringen