

### Rezept für 4 Personen

32 Scheib. Große Backkartoffel  
in ca. 2mm dicke  
16 Stück Große Salbeiblätter  
4 EL Rauch Öl (Spezialität  
ten Geschäft)  
etwas Steinsalz und Pfeffer  
16 Stück Holzspieße

400 g Bulgur gekocht  
150 g Ananas in Würfel  
50 g geschnittener  
Frühlingslauch  
80 g Rote Zwiebel in  
feine Würfel  
1 EL Dijon Senf  
50 ml Rapsöl  
50 ml Nussöl (gerne  
Maccadamia)  
50 ml Orangensaft und  
Kokosmilch  
100 ml Weißer Balsam Essig  
etwas Steinsalz, Schwarzer  
Pfeffer, Chili,  
Kreuzkümmel

Ein Rezept von

**Anne Rausch**

## Salbei Kartoffelsandwiches mit Rauchöl

Die Kartoffelscheiben mit Öl, Steinsalz und Pfeffer ca. 15 Minuten marinieren. Nun je ein Salbeiblatt in zwei Kartoffelscheiben einlegen und mit einem Holzspieß fixieren. Langsam goldbraun und knusprig grillen.

## Bulgur Salat „kredolisch“ mit Ananas und Roter Zwiebel

Aus Senf, Ölen, Saft, Kokosmilch und Essig ein Dressing für den Salat zubereiten. Dies gut mit den Gewürzen abschmecken und die übrigen Zutaten zugeben. Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen und gegebenenfalls nochmals nachwürzen.



**NaturEnergie**

von Energiedienst





## Alte Werte neu entdecken

Essen ist viel mehr als nur satt zu sein. Durch die Nahrung erhält unser Körper die Energie um die täglichen Anforderungen zu bestehen. Umso wichtiger ist es auch hier auf Nachhaltigkeit zu achten.

Noch dazu müssen wir wieder lernen an einen Tisch zu kommen und die Art des Essens zu gestalten.

Lecker gekocht und dann gemütlich und ohne Zeitdruck, alle zusammen, an einen schön gedeckten Tisch. Da entsteht Gespräch, Freude, Lachen, Diskussion und manchmal auch Konflikt. Eben alles was es so in einer Familie gibt.



Die Familienwerkstatt hält Elternabende und Kochkurse in Schulen und Kitas mit dem Ziel, zu inspirieren, zu motivieren und alltägliche Dinge wieder mit Spaß zu genießen. Wir wollen zeigen wie wichtig es ist eine Tischkultur zu leben, und wie viel Freude

man an gemeinsamem kochen haben kann. Wir wollen Eltern und Kinder wieder an fast vergessene Lebensmittel heranführen und aufzeigen welche simplen Alternativen es zu Fertigprodukten gibt.

Holen Sie sich viel Tipps und Kniffs für die tägliche Familienküche.

Einfach, lecker, selbstgemacht ist die Devise.  
Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Anne Rausch  
Die Familienwerkstatt

Anne Rausch - Die Familienwerkstatt

Tel.: 0162/2584572

[www.die-familien-werkstatt.de](http://www.die-familien-werkstatt.de)  
[diefamilienwerkstatt@gmx.de](mailto:diefamilienwerkstatt@gmx.de)

 **Strom**

 **Gas**

 **Energielösungen**



► [www.naturenergie.de](http://www.naturenergie.de)

  
**NaturEnergie**  
von Energiedienst