

Sportliche Rezepte um Hoisbütteler Event, dem Hasenlauf

(auch ein politisch interessierter Sportler hat mal Hunger...)

DAS Hoisbütteler Ereignis naht: Der zweite Hasenlauf. Wenn wir Ihnen schon keine „Beine“ machen können, so bringen wir Ihnen doch Abwechslung auf Ihren Esstisch.

Basedower Tomatenpuffer

1 Fleischtomate
3 Essl. Mehl
1 Ei
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence
Pesto Rosso
Frisches Basilikum
Schafkäse
Rapsöl zum Braten
Schwarze Oliven

Die Tomate reiben, mit Mehl, Ei, Gewürzen und Pesto Rosso abschmecken.
Schafkäse in kleinen Stücken drunter heben, im heißen Öl braten.
Gleich mit gehackten schwarzen Oliven servieren.

Hinweis: Tomaten sind günstig für die Eisenversorgung, Rapsöl ist reich an Vitamin E.

Schokoladen-Nuss-Kuchen

100 g Rohrohrzucker,
68 gr. raffinierter Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker (7 Gramm)
4 Eier (trennen)
1 Prise Salz
170 gr. Mehl,
5 gr. Roggenmehl
½ Teelöffel Natron
1 Essl. Kakao
1 Teel. Kaffee
100 gr. geraspelte Schokolade
Gewürze: Zimt, Kardamom, Ingwer
100 gr. gemischte Nüsse
90 gr. Butter

Beide Zuckersorten und den Vanillezucker mit 4 Eigelb drei Minuten verschlagen.
Beide Mehlsorten, das Natron, Kakao, Kaffee, mit den Gewürzen und der Schokolade vermischen und unter die Eimasse heben.
90 gr. Butter schmelzen und in die Masse gießen. Die Nüsse hacken und dazugeben.
Die 4 Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und darunter mischen.
Eine mit einem Backpapier ausgelegte Kastenform befüllen und bei 180°C etwa 35 Minuten backen.

Hinweis: Ingwer schützt die Muskulatur vor Abbau und Überlastung, Zimt regt den Stoffwechsel und Schokolade die Serotoninbildung an, also kann Glücksgefühle erzeugen. Nüsse sind reich an Vitamin E.

Guten Appetit wünscht

Ihre

UWA

Ammersbek, Mai 2011

Ralph Otto
(Schriftführer)
für den Inhalt auch verantwortlich