

Fastenzeit in Russland

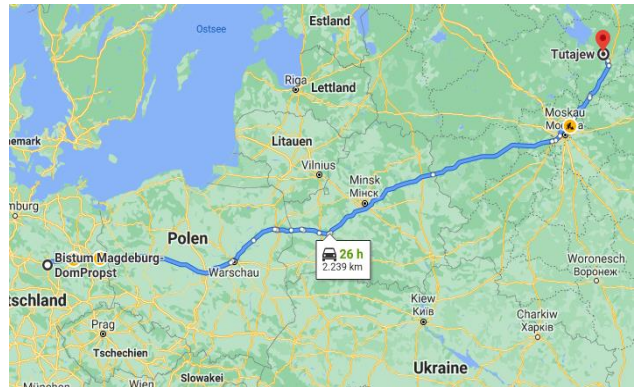


Diese Fastenspeise haben uns Mitarbeiterinnen Katja und Tanja von der Selbsthilfeorganisation „Semja“ aus Tutajew, in Russland empfohlen.

Die Partnerschaft mit „Semja“ ist so alt wie unser Hilfswerk. Wir sind gemeinsam stolz auf aufgebaute und geleistete Arbeit – greifbare Hilfe reicht dabei von Schulranzen und Bekleidung bis zu Schuhmacherwerkstatt und Friseursalon.



Russisches Weihnachtsfest mit Дед Мороз и Снегурочка
(Bild: Organisation „Semja“, Russland)



Entfernung vom Bistum Magdeburg bis Tutajew, Russland

Kohlpfannkuchen mit Grieß



(Bild: „Semja“, Tutajew, Russland)

Zutaten (für 2 Portionen):

Weißkohl - 350-400 g

Auf Wunsch kann Weißkohl durch zarteren Peking- oder Wirsingkohl ersetzt werden - dann kann die Garzeit auf 2-3 Minuten reduziert werden.

Grieß - 2 EL

Weizenmehl - 2 EL

Frische Petersilie - 4-5 Zweige (30-50 g)

Salz nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer - nach Geschmack

Pflanzenöl (zum Braten) - 2-3 EL (50 ml)

* *

Zum Servieren (optional): Sauce eigener Wahl

Zubereitung:

Spülen Sie den Weißkohl ab und entfernen Sie die verschmutzten Teile.

Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden.

Den gehackten Weißkohl in einen Topf mit ca. 1,5-2 Liter Wasser geben, leicht salzen, bei Bedarf Lorbeerblatt hinzufügen und zum Kochen bringen. Reduzieren Sie dann die Hitze und kochen Sie den Weißkohl unter gelegentlichem Rühren etwa 15 bis 20 Minuten lang, bis er weich ist.

Danach gießen Sie das Wasser ab.

Mit einem Stampfer oder einer Gabel den Weißkohl leicht zerdrücken, damit der Kohlsaft entsteht.

Die Petersilie abspülen, trocknen, fein hacken und in den Topf zum Weißkohl geben. Grieß, Mehl, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Umrühren, abdecken und ca. 5-7 Minuten beiseite stellen, damit der Grieß ein wenig quellen kann.

Pflanzenöl in einer Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen. Legen Sie den Gemüseteig, ca. 1-2 EL, in die Pfanne. Mit einem Löffel bilden Sie die Form eines Pfannkuchens. Die Kohlpfannkuchen auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten, bis sie leicht goldbraun werden.

Die Kohlpfannkuchen sind fertig. Servieren Sie sie auf dem Tisch und fügen Sie auf Wunsch eine Sauce Ihrer Wahl hinzu.

***Приятного аппетита!* = Guten Appetit!**

* Bild: Regormark-Fotolia.com