

Fastenzeit in der Ukraine

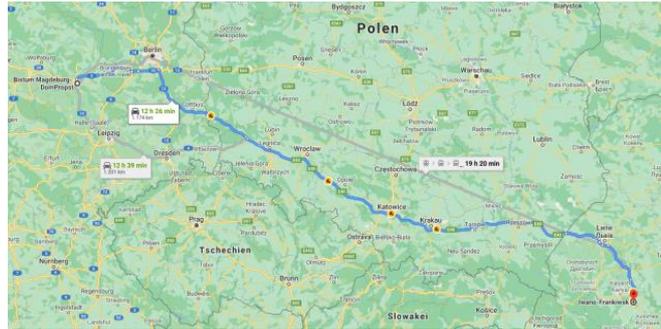


Diese Fastenspeise hat uns Herr Bischofsvikar Michailo Klappiv vom Erzbistum Ivano-Frankivsk aus der Ukraine herzlichst empfohlen.

Seit 2007 fördert die Partnerschaftsaktion Ost soziale Projekte des Erzbistums Ivano-Frankivsk – zum Beispiel, unser Hilfswerk übernimmt das Schulgeld für die Kinder aus sozialschwachen Familien, damit sie am kath. St. Basilius Gymnasium in Trägerschaft des Erzbistums lernen können.



Schulkinder am kath. St. Basilius Gymnasium
(Bild: Erzbistum Ivano-Frankivsk, Ukraine)



Entfernung vom Bistum Magdeburg bis zum Erzbistum Ivano-Frankivsk in der Ukraine

Fasten-Borschtsch



(Bild: Erzbistum Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Zutaten (für 2-4 Personen):

Tomaten - 2 Stk.
Rote Beete - 2 Stk.
Karotten - 1 Stk.
Zwiebel - 1 Stk.
Kartoffeln - 2 Stk.
Kohl - 0,5 Stk.
Knoblauchzehe - 2 Stk.
Lorbeerblatt - 1 Stk.
Pflanzenöl - 2 EL.
Salz, Pfeffer – nach Geschmack
Zucker nach Geschmack
Essig nach Geschmack

Zubereitung:

Schritt 1. Rote Beete, Karotten, Kartoffeln, Kohl und Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Entfernen Sie die Haut von Tomaten, schneiden Sie sie in Würfel. Zerdrücken Sie die Knoblauchzehe mit einem Messer.

Um die Haut von Tomaten leichter zu entfernen, legen Sie sie kurz in kochendes Wasser und danach tauchen Sie sie in kaltes Wasser.

Schritt 2. Legen Sie Kartoffeln, Kohl in kochendes Salzwasser. Reduzieren Sie dann die Hitze und kochen Sie unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten lang.

Geben Sie Zwiebeln und Karotten in eine Pfanne mit erhitztem Pflanzenöl, unter ständigem Rühren 5 Minuten braten.

Schritt 3. Fügen Sie die Hälfte von Roter Beete, Zucker und Essig hinzu (in die Pfanne). Rühren, Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.

Die restliche Rote Beete in eine Schüssel geben, 1 TL Essig einfüllen und ziehen lassen. Der Saft, der dadurch entsteht, verstärkt die Farbe des Borschtsches.

Schritt 4. Tomaten, Salz und Pfeffer in die Pfanne hinzufügen, abdecken und weitere 15 Minuten schmoren lassen. Dann geben Sie das Gemüse aus der Pfanne in den Topf, fügen Sie das Lorbeerblatt hinzu, bringen Sie es bei starker Hitze zum Kochen, fügen Sie den Knoblauch hinzu und schalten Sie es aus.

Geben Sie den aus restlicher Roter Beete gewonnenen Saft in den Topf, umrühren und fertig!

Lassen Sie den Fasten-Borschtsch ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen.

Приємної їжі! = Guten Appetit!