

## **Einfache Mahlzeiten für Karfreitag**

### **Lauchomelette:**

1 Stange Lauch, 4 Eier, 2 EL Butter, 1 Tasse Milch Salz und Pfeffer

Lauch abbrausen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. In Butter 3-4 min. bei schwacher Hitze anbraten. Eier mit der Milch verquirlen, würzen, und über den Lauch gießen. Das Ei bei schwacher Hitze stocken lassen, zum Wenden auf einen Pfannendeckel rutschen lassen und die andere Seite noch kurz braten lassen.

Dazu können Kartoffeln gegessen werden.

### **Paprika-Pfanne:**

2 rote Paprika, 1 grüne Paprika, 1 große Zwiebel, 3 EL Öl , Salz und Pfeffer

Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und auch in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Paprika und Zwiebel bei mittlerer Hitze anbraten. Dazu passen Salzkartoffeln.

### **Bratkartoffeln mit Paprika und Zucchini:**

Ca. 800 gr. gekochte Kartoffeln, 1 rote Paprika, 1 grüne Paprika, 1 TL Paprikapulver, 4 EL Öl, Salz

Paprika in grobe Stücke, Zucchini in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Paprikapulver 1 Minute darin anrösten. Kartoffeln und Paprikastücke dazugeben, bei sanfter Hitze anbraten. Nach ca..4 Minuten die Zucchinischeiben dazugeben und noch etwas weiter braten.. Nach Geschmack salzen. .

**Diese Vorschläge sind aus dem Kochbuch von Leo Vogt: Gemüse – mach's einfach.**

**Hintergrund der Entstehung des Kochbuches war der Gedanke, aufzuzeigen, wie man mit einfachen Mitteln eine schmackhafte Mahlzeit zubereiten kann. So sind sie für alle geeignet, und es macht auch nichts, wenn jemand ein geringes Budget hat, es ist alles realisierbar auch mit wenig finanziellem Einsatz.**

**Herzlichen Dank an Herrn Ellinghaus, den Leiter unserer Tafelfilialen, dass er seinen Mitarbeitern und Kunden und auch uns dieses Kochbuch zugänglich gemacht hat. Ich nutze es selber gerne für die schnelle gute Gemüseküche.**