

Gütersloh, 20. Mai 2020

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Seniorinnen und Senioren,

in den vergangenen Wochen haben Sie unsere Kooperationspartner und uns bereits genauer kennengelernt. Das jüngste Angebot, welches in Kooperation mit der Volkshochschule Gütersloh stattfindet, ist das Projekt „Westfälische Küche“. Hier wird in der Mittagszeit in der Küche der Volkshochschule Gütersloh unter Leitung von Frau Cynthia Felsner - Gesundheitsberaterin aus Herford und regelmäßige Dozentin an der Volkshochschule Gütersloh - gekocht. Gemeinsam macht Kochen und Essen mehr Freude und fördert den Appetit.

Leider konnten die letzten Termine nicht stattfinden, aber wir hoffen fest auf die Fortsetzung im Herbst. Für das Herbstsemester 2020 sind folgende Termine geplant: 09.09., 07.10. und 25.11.2020 jeweils von 10.30-13.30 Uhr. Informationen zur „Westfälischen Küche“ gibt Ihnen Frau Plauschinn von der VHS unter Tel. 05241/ 82-2924. Gerne möchten wir auch auf die Internetseite von Frau Cynthia Felsner aufmerksam machen: [www.natuerlich-achtsam.de](http://www.natuerlich-achtsam.de).

Da es momentan keine gemeinsamen Kochfreuden geben kann, senden Frau Felsner und der Seniorenbeirat Gütersloh Ihnen heute zwei Rezepte zu. Wir freuen uns, wenn Sie diese beiden Gerichte ausprobieren.

## Spitzkohlsüppchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten:

#### für 6 Personen

450 g Kartoffeln

250 g Spitzkohl

1 Schalotte

2 Esslöffel Speiseöl

100 ml Weißwein oder Brühe

800 ml Gemüsebrühe

150 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

gemahlene Muskatnuss



### zum Verzieren:

rote Pfefferbeeren

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. 1 Esslöffel Kohlstreifen für die Deko zur Seite stellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Kartoffelwürfel darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze garen lassen. Die Suppe pürieren.

Kohlstreifen dazugeben und kurz mit garen. Crème fraîche unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe mit den Kohlstreifen und den rosa Pfefferbeeren garniert servieren.

→ <https://www.hofdirekt.com/rezepte/spitzkohlsueppchen-1645.html>

## Gratinierter Spargel

### mit Käsekruste

Zubereitungszeit: 30 Min.

#### Zutaten:

4 Portionen:

200 g Hartkäse,

z. B. ein würziger Bergkäse oder Parmesan

100 g Butter

1 Bund Schnittlauch

50 g Schinkenwürfel

Salz

16 Spargelstangen

1 EL Butter

1 EL Zucker

½ Zitrone, unbehandelt

#### Zubereitung:

Für die Käsekruste den Käse fein reiben, und mit der weichen Butter vermengen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit den Schinkenwürfeln unter die Käsebuttermischung mischen und mit Salz abschmecken.

Die Käsemasse in einen Gefrierbeutel füllen, in dem Beutel zu einem Rechteck dünn ausrollen und kühl stellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen.

Spargel schälen. Butter in einer hohen Pfanne zerlassen. Den Spargel dazu geben und mit etwas Salz und Zucker kurz karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Saft einer ½ Zitrone und einer Tasse Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel bissfest garen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Spargel gut abtropfen lassen und nebeneinander auf das Blech legen. Die kalte Käsebuttermischung in gleichmäßige Stücke schneiden und über den Spargelstangen verteilen. Alles im Backofen auf der obersten Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen.

→ <https://www.landgemachtes.de/2017/06/gratinierter-spargel-mit-kaesekruste/>



Wir wünschen Ihnen eine gute und gesunde Woche und einen schönen Feiertag, viele Grüße,



Jürgen Jentsch



Heidi Ostmeier

Seniorenbeirat Gütersloh/Fachbereich Familie und Soziales

Info zum Rundbrief:

Der Seniorenbeirat Gütersloh und der Fachbereich Familie und Soziales möchten Ihnen in diesen Tagen der Corona-Krise gerne ein paar Mut machende Gedanken senden.

Dazu erhalten Sie diesen wöchentlichen Rundbrief, den wir an die uns bekannten Adressen senden. Bitte leiten Sie ihn weiter an Freunde und Bekannte und nennen Sie uns gern auch weitere Kontaktdaten unter [seniorenbeirat@guetersloh.de](mailto:seniorenbeirat@guetersloh.de) oder unter Tel.: 05241/48905.

Wichtige Telefonnummern	
Notruf Rettungsdienst	112
Notruf Polizei	110
Infohotline des Gesundheitsamtes Gütersloh	05241/85-4500 (Mo-Fr 8-17 Uhr) 05241/116117 (ab 17 Uhr)
Jürgen Jentsch, Vorsitzender Seniorenbeirat Gütersloh	05241/48905
Elke Pauly-Teismann, Ehrenamtskoordinatorin Stadt Gütersloh	05241/82-3197 oder (0)151-467 431 47