



# Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 34 (Oktober 2011)

## 1. Aktuelles/Termine

Nachdem ich längere Zeit Kochkurs-Pause eingelegt hatte, werde ich im nächsten Frühjahr wieder mit Kursen an der VHS starten. Und zwar werde ich meine Lieblings-Kurse geben: Brot backen und Kochen für Männer.

## 2. Saisonkalender

Die Saisontipps für Obst und Gemüse finden sich auf meiner Homepage im Download-Bereich.

## 3. Rezept-Ideen

### Kürbis-Kartoffelsuppe

#### Zutaten:

1-2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 100 g Kartoffeln, 400 g Kürbis, 30 g Butter, ½ l Gemüsebrühe, 1 TL Kräutersalz, 100 g Creme fraîche, 1 Prise Pfeffer, 2 Prisen Muskat, ½ Bund Petersilie

#### Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel nacheinander bei Stufe 5 aufs laufende Messer fallen lassen. Kartoffel und Kürbis in Stücken mit Butter in den TM geben und 15 Sek./Stufe 3-4 mit Hilfe des Spatels zerkleinern und anschließend 3 Min./100°/Stufe 2 dünsten. Gemüsebrühe und Kräutersalz zugeben und 10 Sek./Stufe 4 vermischen und 15 Min./100°/Stufe 2 kochen lassen. Creme fraîche, Pfeffer, Muskat und gehackte Petersilie zugeben und 20 Sek./Stufe 3 vermischen. Tipp: Statt Kürbis kann auch Zucchini verwendet werden. **Alternative:** Diese Suppe lässt sich natürlich auch ohne Thermomix herstellen. Dabei das Ganze auf dem Herd kochen, evtl. pürieren.

### Herbstzeit – Kürbiszeit (Kürbismarmeladen)

Wie wäre es folgenden verrückten Marmelade-Kreationen, wo ich versprechen kann, dass diese äußerst lecker sind.

- a) 300 g Kürbis + 100 g Apfel + 100 g Banane + 250 g Gelierzucker 2:1
- b) 300 g Kürbis + 100 g Apfel + 100 g rote Paprika + 250 g Gelierzucker 2:1
- c) 300 g Kürbis + 100 g Apfel + 100 g Weintrauben + 250 g Gelierzucker 2:1

d) 300 g Kürbis + 100 g Apfel + 100 g Nektarinen + 250 g Gelierzucker 2:1  
Das ganze ca. 10 Sek auf Stufe 10 pürrieren. Dann 12 Minuten auf 100 Grad Stufe 2 kochen und in die mit heißem Wasser vorbereiteten Gläser füllen. Twist-off-Deckel drauf setzen, die Gläser für ca. 30 Minuten auf den Kopf stellen, umdrehen und fertig ist die Marmelade für den Winter.

Weitere Rezepte können alle bei Gudrun Martens, Schützenhofstr. 4, 26180 Rastede, Tel.: 04402/82755, Mail-Adresse: [martens@martens-kochstudio.de](mailto:martens@martens-kochstudio.de) erfragen.

## 4. Tipp des Monats

Sich einfach mal ausheulen. Es tut gut, mal eine fremde Meinung zu seinem Problem zu hören. Und manchmal wundert man sich, wenn man sich jemandem anvertraut und dieser vollstes Verständnis zu haben scheint. Nicht selten habe ich jetzt erlebt, dass wenn man sich selbst öffnet, sich das Gegenüber ebenfalls öffnet, und man feststellt, dass das Gegenüber ebenfalls in einer ähnlichen Lage ist wie man selbst. Die Welt ist eben doch manchmal klein.

## 5. Spruch des Monats

Lerne warten, denn entweder ändern sich  
die Dinge oder Dein Herz.  
(Michael Sailer)

## 6. Neulich...

... war ich unterwegs. Nun plagte mich der Hunger und ich hatte nichts Essbares mit. Was also tun? Zum Glück gibt es diese stets geöffneten Fenster, und dort geben sie einem das zu essen geben, worauf man Appetit hat. Da ich meine Vierbeiner dabei hatte, schaute der Mann am Fenster genau in mein Auto und fragte mich, ob ich zusätzlich noch Hundekuchen haben möchte. Hundekuchen??? Ja, sagte er. Kinder bekommen Gummibärchen und Hunde Hundekuchen. Was soll ich dazu sagen, ich konnte in Ruhe mein belegtes Brötchen essen und meine Hunde ihre Kuchen. Wenn das so gut angenommen wird, warum haben sie dann nicht gleich neben dem Kids-Menü ein Dogs-Menü im Angebot? Mit Knochen-Burgern und Kau-Fritten. Als Spielzeug wahlweise ein Quietscheball oder ein Gummi-Hühnchen...

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem FitLetter. Gerne bin ich auch für Rückmeldungen, Anregungen und Kritiken offen. Antwort bitte an: [info@ess-dich-fit.de](mailto:info@ess-dich-fit.de). Auch Abmeldungen vom Newsletter bitte über diese E-Mail tätigen.

Herausgeber: Andrea Mohrhusen, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321  
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Oktober 2011