

Leib und Seele

Leib (Rezept) und Seele (Buchempfehlung)

Klaus Köhler


Betreff: Quiche - Rezept
Von: Klaus Köhler <kkoehler@uni-konstanz.de>
Datum:
An: [redacted]

Tipp: Nach dem Backen unbedingt 30 Minuten durchziehen lassen

Hallo [redacted],
hier das Rezept für die Quiche:

250g Mehl
125g Butter
1/2 tl. Backpulver
1 Prise Salz
1 Ei
2 Tl kaltes Wasser

Kleiner Scherz unter Kollegen!
Er kocht und bäckt in der Küche auf Augenhöhe mit seiner Frau ...und zwar vorzüglich



Daraus läßt du von deiner Frau einen Mürbteig zubereiten, der eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen soll. Dann soll sie das ganze 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190/200 Grad blind backen. (Ich steche dazu den Boden mehrmals mit einer Gabel ein und halte den Rand mit einer gefalteten Alufolie davon ab, daß er "aus dem Leim" geht.)

Während dieser Zeit holst du im [redacted] **Kaufladen** an der Wurst-Theke 250g köstlichen schwarzwälder Schinken (Vorsichtshalber 300g, denn man muß gelegentlich probieren). Den schneidest du in kleine Streifen und testest immer mal wieder die Qualität des Schinkens.

Wenn der Boden mit Rand aus dem Ofen kommt, bestreust du ihn mit ca 100g Käse, der schmilzt dann auch ein bischen, so wird der Boden nicht zu weich. Auf den Käse streust du den schwarzwälder Schinken und übergießt das Werk mit folgender Pampe:

1 Becher Sauerrahm 10%
2 Eier
Pfeffer, Salz, Muskat

Jetzt das ganze wieder 25-30 Minuten in den Backofen.

Guten Appetit!

Gruß,
Klaus

Vegetarische Alternative mit
400g Zucchini
1 Pk Kirschtomaten

Ich möchte hier einen Fantasy-Roman empfehlen, bei dem der Zauber bereits beim Cover-Art beginnt. Das Buch hat mich von Anfang an gefesselt und in eine andere Welt entführt - ähnliche Worte würden wohl die Protagonisten im Buch ebenfalls finden:

Der junge Nimael führt ein unscheinbares Leben. Er stammt aus bescheidenen Verhältnissen und widmet sich voll und ganz seinem Studium. Trotzdem heftet sich eines Tages ein mysteriöser Verfolger an seine Fersen. Noch bevor er der Sache auf den Grund gehen kann, wird er mit acht weiteren Studentinnen verschleppt. Während sie gemeinsam um ihr Überleben kämpfen, entfaltet sich ein düsteres Geheimnis, von dem das Schicksal der gesamten Menschheit abhängt. Der packende Auftakt einer Fantasy-Trilogie voller Rätsel, Spannung, Romantik, Action und Zauberei. (Klappentext)

Der erste Band der Trilogie ist im Buchhandel erhältlich. Der zweite Band ist bereits als E-Book erhältlich und erscheint demnächst als Print.

Wer sich von dem Bild inspiriert fühlt und beim Schmökern Lust auf einen Cocktail bekommt, hier die KIM-Cocktailrezepte, die bei der virtuellen Weihnachtsfeier kredenzt wurden: (zusammengestellt von Katrin Rudolph)

Safe-Together (alkoholfrei)

8 cl Maracujanektar
8 cl Ananassaft
1 cl Zitronensaft
3 cl Mango Sirup
mit viel Eis im Shaker kräftig schütteln und in ein Cocktailglas geben
4 cl Kirschnektar langsam dazugeben

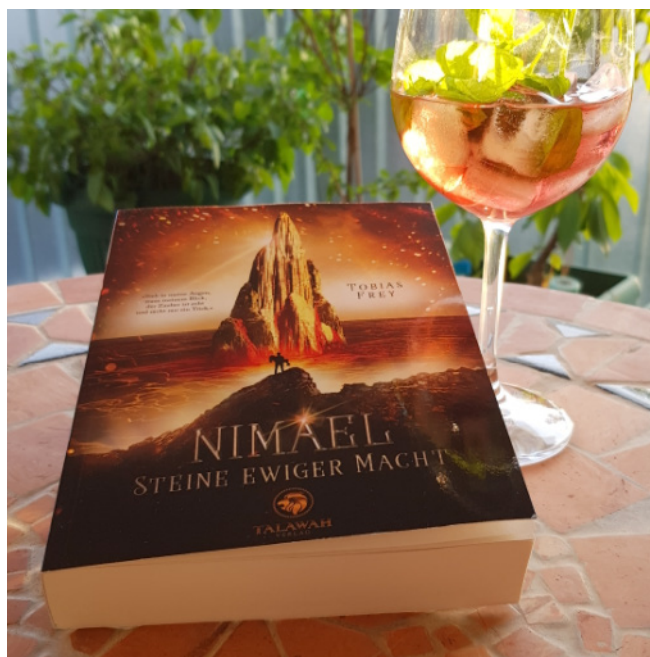
EI Hybrido:

besteht aus 2 Komponenten Ihrer Wahl, z.B.:

- Jack Daniels/Cola
- Rum/Cola
- Aperol/Schweppes
- Sekt/Saft

Seebrau im Home Office:

4 cl Wodka oder Tequila
2 cl Blue Curacao
1 cl Zitronen- oder Limettensaft
1 cl Maracujasaft



Der Autor Tobias Frey (Jahrgang 1978) hat zusammen mit mir an der Hochschule der Medien Bibliothekswesen studiert. Er lebt mit seiner Frau in Stuttgart und leitet die Stadtteilbibliothek Stuttgart-Ost.

KIM Royal:

10 cl Sekt, eiskalt, trocken
1 cl Cassis

Knockdown-Light:

4 cl Ananassaft
4 cl Orangensaft
1 cl Granatapfelsirup
3 cl Zitronensaft
2 cl Kirschlikör
4 cl brauner Rum
mit viel Eis im Shaker kräftig schütteln und in ein Longdrinkglas geben

Eiswürfel nicht vergessen!

Prost!