

5/7



PRIVAT (2)



Mach's dir selbst

Sandra Danicke entdeckt Alltagsprovisorien

Toaster haben eine Sollbruchstelle, die die meisten Menschen zum Neukauf veranlasst: Es handelt sich um den Hebel. „Damit ich nicht jedes Mal ausraste, wenn unser in die Jahre gekommener Toaster nicht einrastet, lege ich die Toastscheiben ein, drücke den Hebel nach unten, bis das rote Startlämpchen leuchtet und der Toaster seine Arbeit aufnimmt, und klemme dann den Kochlöffel ein“, schreibt Hans Schinke aus Offenbach. Bei Heide-Luise Döpkes Gerät war der Hebel sogar abgebrochen. Doch die FR7-Leserin hatte eine Idee: „Der Eisstiel, kurz und handlich, passt in den Schlitz, und mit ihm lässt sich der Rest des Hebels betätigen.“ Raffiniert.

Sie haben auch ein Provisorium in Ihrem Alltag? Schicken Sie uns ein Foto unter FR7@fr.de. Die besten werden veröffentlicht.

Jetzt erschienen! Das Buch zur Kolumne: „Für immer – Leben mit Provisorien“ von Sandra Danicke, Verlag für Moderne Kunst, 200 Seiten, 25 Euro.

6/7

Topfsache

Ratzfatz-Brot mit Aufstrich

Von Sybille Schönberger



Sybille Schönberger war 2005 Deutschlands jüngste Sterneköchin.

Heute kocht sie im Fernsehen und gerne auch daheim. Ihr Blog: sybille-schoenberger.de

Es geht doch nichts (na ja, fast nichts) über ein frisches, lecker duftendes und krachendes Brot! An unserem Frühstückstisch gibt es ab und an Streit um das Knippchen oder Knörzchen. Für mich ist dieses Stück die mit Abstand beste Scheibe vom Brot. Für viele ist das Backen von Brot zu kompliziert und zeitaufwendig. Doch das Ratzfatz-Brot ist einfach und schnell in der Zubereitung, zudem auch noch sehr gesund, weil es reichlich Ballaststoffe enthält. Dazu ein veganer Gemüseaufstrich mit wenig Fett – so könnte die Kombi auch was für die schlanke Linie sein.

Ratzfatz-Brot

500 g Dinkelmehl Typ 630; 100 g zarte Haferflocken; 150 g gemischte Nüsse; 50 g Rosinen; 3 EL Leinsamen geschrotet; 3 EL Flohsamenschalen; 1 Päckchen Weinsteinbackpulver; 1 TL Salz; 4 EL Olivenöl; 600 ml warmes Wasser.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Backpapier befeuchten, zerknüllen und wieder entknüllen. So passt es sich der Form besser an. Eine Kastenform mit dem Backpapier auslegen und die

Masse hineingeben. 45 Minuten bei 175 Grad backen. Aus der Form nehmen, vom Backpapier befreien und nochmals für 25 Minuten bei 175 Grad backen.

Karottenaufstrich mit Ingwer und Sesam

200 g Karotten in kleine Stücke geschnitten; ½ Gemüsezwiebel gewürfelt; ½ TL geriebener Ingwer; 10 g gerösteter Sesam; Salz; Öl von geröstetem Sesam; 400 ml Wasser. Die Karottenstückchen mit den Zwiebelwürfeln in etwas Sesamöl anschwitzen, salzen, mit

Wasser auffüllen und so lange köcheln lassen, bis das Wasser fast verdunstet ist. Den Ingwer und den Sesam dazugeben und die heiße Masse glatt mixen und in ein Einmachglas abfüllen.

Rote-Bete-Aufstrich

2 gekochte und klein geschnittene Rote Bete; 2 EL Sonnenblumenkerne; 3 EL Sonnenblumenöl; 1 TL feine Zwiebelwürfel; wenig Knoblauch in feine Würfel geschnitten; Salz, Pfeffer. Alle Zutaten im Mixer glatt mixen.

Sellerieaufstrich mit Walnüssen, Thymian und Knoblauch

200 g Knollensellerie, in Würfel geschnitten; ½ Gemüsezwiebel gewürfelt; Salz, Pfeffer, Thymian; 50 g Walnüsse, grob gehackt und geröstet; 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt; 400 ml Hafermilch; 2 EL Walnussöl; etwas Olivenöl. Selleriestücke, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in wenig Olivenöl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mit Hafermilch aufgießen und einkochen. Die Flüssigkeit sollte fast verkocht sein und der Sellerie weich. Die Masse mixen und mit den Walnüssen und dem Walnussöl verfeinern.

7/7

Hier kommen Tiere Von wegen langsam

Schildkröten kommen ja meist nicht so schnell zur Sache. Man könnte daher meinen, auch in der Liebe gingen sie genüsslich sanft vor. Falsch. Die Griechische Landschildkröte etwa pflegt ein eher grobes Paarungsritual: Das Männchen umkreist und rammt das Weibchen und schnappt nach ihren Beinen, damit sie stehen bleibt. Dann beißt er ihr auch noch in den Kopf, auf dass sie ihn ein-

zieht und zugleich ihr Geschlechtsorgan, die Kloake, hervortritt. Jetzt steigt das Männchen hinterrücks auf, was erstaunlich geschickt aussieht trotz des massiven Panzers. Dann stöhnt und ächzt er, was das Weibchen offenbar stimulierend findet. Der Akt ist schnell vorbei – nach maximal zehn Minuten plumpst er wieder runter. Es soll Menschen geben, denen das bekannt vorkommt. osk



Einer geht noch!



FLEM MING