

Rezepte für den Gaumen, die Seele und Engelszungenfeinschmecker

Gesund essen mit
Engelskraft

Der Erdbeer- und Bananen-Blues, der Herrgottsbscheißerle Rock, der Kakao Mambo Number Two: Nein, das sind nicht Titel einer Rockband. Es sind Rezepte aus der Feder von Sabine Hoffmann. Die Angestellte bei der Inspektion 530 hat nun ein Kochbuch unter ihrem Pseudonym Sabine Stern veröffentlicht. Das Buch liefert weit mehr als nur Rezepte mit pfiffiger Namensgebung. Die Autorin schreibt ausführlich über die Wirkungen von Kräutern, Gewürzen, Gemüse- und Obstsorten.

Zudem geht sie auf das Leben von Hildegard von Bingen und Leonardo da Vinci ein. Kochbücher gibt es bekanntlich wie Sand am Meer. Sabine Hoffmann findet jedoch ihren eigenen Dreh. Das Vorwort übernimmt beispielsweise Erzengel Sofiel, „ein karmischer Engel, ein Gartenengel und ein Engel der Liebe“. Ferner hat sie mehrere Illustratorinnen und Illustratoren für das Projekt gewinnen können. Das Buch erscheint im Selbstverlag, ein Drittel der Marge spendet Sabine Hoffmann sexuell missbrauchten Kindern und kooperiert dabei mit dem Verein Namedancer. „Mein Projekt heißt: Ein Stern für Kinder! Es soll ein langfristiges Projekt werden. Weitere Projekte sind

in Planung. Bei Hilfsorganisationen geht ein großer Teil der Spenden für den Verwaltungsaufwand drauf“, sagt sie. Daher übernimmt sie die Verteilung der Gelder selbst, um hundertprozentig sicher zu sein, dass die Einnahmen dort landen, wo sie hinsollen.

Christian Rottler, 012 Öffentlichkeitsarbeit



Sabine Hoffmann hat ein Kochbuch geschrieben. „Rezepte für den Gaumen, die Seele und Engelszungenfeinschmecker“ ist bei ihr oder im Internet erhältlich. Die ISBN lautet: 978-3-7407-7273-4.

Wer für das Projekt spenden möchte, darf das gerne tun. Bankverbindung: [Namedancer / Martin Leitzinger](https://www.namedancer.de) DE70 6009 0100 2283 2470 04 Bei der Spende bei Betreff „Ein Stern für Kinder – Das Sabine Stern Projekt“ angeben.

DER HERRGOTTSBSCHWEISERLE ROCK

- Sechs selbst gemachte Maultaschen
- Zwei Zwiebeln
- Zwei Zehen Knoblauch
- Nach Belieben Schnittlauch
- Nach Belieben Petersilie
- Nach Belieben Bärlauch
- Eine Scheibe Ingwer
- Drei Blatt Basilikum
- 100 Gramm Tomatenmark
- Entweder ein Liter Rinderbrühe oder Gemüsebrühe oder 0,5 Liter Rinderbrühe und 0,5 Liter Gemüsebrühe

REZEPT FÜR SELBST GEMACHTE MAULTASCHEN FÜR DEN TEIG:

- 600 Gramm Mehl (Dinkelmehl)
- 3/4 Teelöffel Meersalz
- 190 Gramm Wasser (lauwarm)
- 1,5 Esslöffel Apfelessig
- 1,5 Esslöffel Olivenöl

ZUBEREITUNG TEIG:

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen, bis ein Teig entsteht und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 600 Gramm Spinat (Blattspinat)
- 1,5 Zwiebeln
- 1,5 altbackene Dinkelbrötchen
- 300 Gramm gemischtes Hackfleisch
- 300 Gramm Bratwurstbrät
- 1,5 gehackte Petersilie
- Drei Eier
- Zwei Teelöffel Meersalz
- Ein Teelöffel Pfeffer
- 1,5 Esslöffel Schnittlauch
- 2,25 Liter Fleischbrühe

ZUBEREITUNG FÜLLUNG:

Spinat waschen und verlesen. In wenig kochendem Salzwasser brühen. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Spinat abtropfen und klein schneiden. Brötchen ausdrücken. Spinat abtropfen und klein schneiden. Brötchen ausdrücken.

Mit dem Hackfleisch und dem Wurstbrät, den Zwiebeln, den Eiern, dem Spinat, der Petersilie, dem Schnittlauch, Salz und Pfeffer zusammen vermischen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte drei Millimeter dick ausrollen und in 15 Zentimeter große Quadrate schneiden. Dann auf die Quadrate jeweils einen Esslöffel von der Füllung verteilen. Die Quadrate als Rechtecke zusammenfallen und am Rand fest zusammendrücken.



Der Herrgottsbscheißerle Rock

Ja ja, der Schwabe bringt viel Fleiß und Plage
doch beim Essen und das lässt
er sich nicht nehmen,
kocht er die Herrgottsbscheißerle
sehr vornehmlich.

WOHER HABEN MAULTASCHEN IHREN NAMEN?

Die Menschen erzählen sich einige Legenden. Eine davon ist, dass die Zisterziensermönche des Klosters Maulbronn das Fleisch in der Fastenzeit vor Gott verstecken wollten. Im Volksmund sagen die Menschen deshalb auch Herrgottsbscheißerle zu Maultaschen. Oder es gibt die Legende, dass Protestanten die ursprünglich mit Kräutern und Spinat gefüllte Teigtaschen heimlich mit Fleisch gefüllt haben.

Traditionell gibt es in schwäbischen Familien am Gründonnerstag Maultaschen in der Brühe. Außerdem erzählen sich die Menschen, dass Maultaschen einfach nur eine Kopie von den bekannten italienischen Teigwaren sind. In der Umgebung von Maulbronn gibt es Waldenser Orte. Es soll Waldenser (Protestanten) in Italien und Protestanten in Frankreich (genannt Hugenotten) geben. Die Waldenser sind eine protestantische Kirche, die es aktuell noch in Italien und auch in Teilen von Südamerika geben soll. Die ursprüngliche Gemeinschaft bestand aus religiöser Laien. Selbständige Waldenser-Gemeinden soll es seit 1830 in Deutschland nicht mehr geben, da sie mit den evangelischen Landeskirchen sozusagen fusioniert haben. Heute soll es noch Orte geben, die als ehemalige Waldenser-Gemeinden bezeichnet werden. So erzählen sich das die Menschen. Das könnte ein Indiz dafür sein, dass die Herkunft der Maultaschen italienischen Ursprungs ist. Maultaschen sind auch bekannt als Gericht für arme Leute, weil Fleisch, Brot und Gemüse in den Taschen verarbeitet wurden und es somit eine weitere Mahlzeit gibt.

Zum Schluss bringt man die Maultaschen mit einem Liter Rinder- oder Gemüsebrühe oder beides zur Hälfte zum Kochen. Die Zwiebel würfeln oder halbieren und in Streifen schneiden und in die Brühe geben. Knoblauch in Scheiben schneiden. Das Tomatenmark hinzugeben. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch und Ingwer klein schneiden und zur Brühe dazugeben. Dann darf es zehn Minuten kochen. Dann beim Servieren das Basilikum als Garnierung verwenden.