



- \* **1. Grußwort** von Christine von Milczewski, Fraktionsvorsitzende im Kreistag
- \* **2. Bericht aus der Gemeindevertretung**
  - Grüne Anträge zum Klimaschutz
  - Antrag von SPD und CDU zum Schulneubau - unsere Position dazu
- \* **3. Satirischer Bericht** - Natürlich dürfen wir!
- \* **4. Rezepte** - Festtagsmenü 2021
- \* **5. Termine** - Grüner Stammtisch

- \* **Grüne Arbeit im Kreistag** - Grußwort von Christine von Milczewski, Fraktionsvorsitzende



Liebe Menschen in Molfsee, die Ihr Euch für Grüne Politik einsetzt und interessiert,

vor einigen Tagen war der Tag des Ehrenamts. Was wäre eine Demokratie ohne das politische Ehrenamt? Ohne Menschen, die neben den beruflichen und familiären Aufgaben freiwillig in ihrer Kommune sich engagieren und das Miteinander vor Ort gestalten wollen?

Dann würde sich die demokratische Mitbestimmung für viele von uns auf die Wahlgänge für den Landtag und den Bundestag beschränken. Erst durch die kommunale Selbstverwaltung wird unsere Demokratie lebendig, vor Ort fassbar und lädt zum Mitgestalten ein. Sie geht im wahrsten Sinne des Wortes vom „Volk“ aus.

Der Grüne Ortsverband in Molfsee ist quicklebendig, aktiv und hat einen starken Gestaltungswillen. Das liegt an Euch, an den vielen starken Persönlichkeiten, die sich für Grüne Politik vor Ort einsetzen, sei es in der Gemeindevertretung Molfsee und in den Fachausschüssen oder direkt im Ortsverband bei den vielen Aktionen und Arbeitsgruppen. Alle, die Ihr so unterschiedliche Charaktere und Fähigkeiten habt, Ihr seid bereit, in dem Grünen Arbeitsbündnis miteinander zu diskutieren, Ideen zu entwickeln und umzusetzen, im politischen Streit um die beste Lösung zu ringen. Und ja, auch das gehört zur Demokratie dazu, anzunehmen, dass es manchmal keine politische Mehrheit für ein gutes politisches Projekt gibt.

Ich bin manchmal ein bisschen wehmütig, dass ich als Grüne Kreistagsabgeordnete und als Vorsitzende der Grünen Kreistagsfraktion meine politischen Schwerpunkte auf der nächsten kommunalen Ebene gesetzt habe.

In der Grünen Kreistagsfraktion schlägt mein Herz für die Sozialpolitik und für eine gute Gesundheitsversorgung aller Einwohnerinnen und Einwohner im Kreis. Grüne Sozialpolitik bedeutet für mich, allen Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und Arbeiten zu ermöglichen. Als Vorsitzende des Kreistagsausschusses für Soziales und Gesundheit habe ich mich dafür eingesetzt, dass der Kreis die Mittel für die Frauenberatungsstellen aufstockt und in der Pandemie zusätzliche Schutzplätze im Frauenhaus Rendsburg finanziert. Unsere Gesellschaft ist nach der Istanbul-Konvention des Europarats verpflichtet, ein wirksames System zur Gewaltprävention zu schaffen und sich um die Opfer von Gewalt zu kümmern. Die gesellschaftliche Realität sieht da oft sehr lückenhaft aus. Seit einem Jahr fördert der Kreis inzwischen weitere Gewaltpräventionsprojekte an Schulen durch ein externes Team. Die angebotene Möglichkeit zu einem vertraulichen Gespräch im Anschluss an die Arbeit mit der Gruppe wird – erschreckend oder gut? – oft wahrgenommen.

Die Grüne Kreistagsfraktion hat den Kreisaktionsplan zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention maßgeblich mitgestaltet, sich für finanzielle Mittel im Haushalt des Kreises zur Verbesserung der Barrierefreiheit eingesetzt und sich initiativ für die Gründung eines Beirats für Menschen mit Behinderung auf Kreisebene ausgesprochen. Über den Beirat soll die Teilhabe von Menschen mit Behinderung auch im politischen Raum gewährleistet werden. Der Beirat ist derzeit noch in der Gründungsphase. Ich hoffe sehr auf einen aktiven Beirat, der Initiativen entwickelt und einbringt, manchmal einfach nur auf einen Missstand im Großen oder Kleinen hinweist, gerne auch Mal „nervt“ und für die Menschen mit Behinderung eine gute Interessenvertretung macht.

Ich begrüße es sehr, dass der Kreis im kommenden Jahr die ärztlichen Aufgaben des Sozialpsychiatrischen Dienstes wieder in Eigenregie übernimmt und hierfür Fachärzte eingestellt hat. Dies ermöglicht eher eine präventive und aufsuchende sozialpsychiatrische Betreuung und nicht erst eine Intervention in einer akuten eigen- und fremdgefährdenden Krise von psychisch erkrankten Menschen. Die zwangsweise Intervention erst in der Krise kann traumatisch wirken oder eine bestehende Traumatisierung verstärken kann.

Die Grüne Kreistagsfraktion setzt sich politisch für den Erhalt der beiden Krankenhausstandorte in Rendsburg und Eckernförde und deren zukunftsfähige Gestaltung ein. Das ist ein langwieriger Prozess mit vielen Akteuren. Finanziell ist der Kreis dabei auch darauf angewiesen, dass das Land ausreichende Investitionsmittel für die Krankenhausgebäude und die Ausstattung bereitstellt. Nach dem Schleswig-Holsteinischen Landeskrankenhausgesetz ist das Land für die Investitionsmittel zuständig. Als Kreistagsfraktion stehen wir da im engen Austausch mit unseren beiden Grünen Landtagsabgeordneten aus dem Kreis Marret und Joschka.

Seit kurzem bin ich zusammen mit Lukas Fraktionsvorsitzende der Grünen Kreistagsfraktion. Wir haben als neue „Doppelspitze“ gerade die intensive Zeit der Haushaltsberatungen gemeistert, und ja, manchmal hat es sich auch angefühlt wie „überlebt“. Wir stehen beide voll im Berufsleben und haben Familie. Da ist das politische Ehrenamt schon eine bunte Herausforderung.

Der Ortsverein Molfsee lädt zum Mitmachen ein. Uns verbindet eines: Wir alle hoffen durch unsere Arbeit die Welt ein kleines Stückchen besser machen zu können.

Die Hoffnung soll Euch in das nächste Jahr hineintragen und begleiten. Ich wünsche allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr,

Herzliche Grüße,

Christine von Milczewski

\* **Bericht aus der Gemeindevertretung**

\* **Grüne Anträge zum Klimaschutz**

Unsere AG Klimaschutz war wieder fleißig und hat gleich 2 Anträge erarbeitet, die in Abstimmung mit der Fraktion auf der Sitzung der Gemeindevertretung am 9. Dezember 2021 eingebracht wurden. Bei dem ersten Antrag handelt es sich um einen Prüfantrag an die Verwaltung, welche Möglichkeiten bestehen, die gemeindeeigenen Liegenschaften mit Solaranlagen zu bestücken. Erfreulicherweise wurde diesem Antrag einstimmig zugestimmt.

Der zweite Antrag sah vor, dass die Gemeinde Molfsee bis 2030 klimaneutral wird. Alle anderen Fraktionen sahen hierin einen zu ambitionierten Zeitplan, sodass der Antrag in den Umwelt- und Wegeausschuss überwiesen werden sollte. Unsere Fraktion entschied sich deshalb, die Idee von Timo Boss nach mehr Zeit aufzugreifen und den Zeitrahmen bis 2035 auszuweiten. Diesem Vorschlag konnten sich alle Fraktionen anschließen und der Antrag wurde in abgeänderter Form einstimmig beschlossen.

Unser/e neue/r Klimamanager:in wird in beide Vorhaben maßgeblich involviert sein.

Beide Anträge könnt Ihr über folgenden Link einsehen: <https://gruenlink.de/2d3g>

\* **Antrag der SPD und CDU zum Schulneubau - unsere Position dazu**

Schulneubau oder Sanierung? Unsere Grünen Gedanken im Vorfeld der Gemeindevertretung.

Es steht in der Gemeinde Molfsee eine Entscheidung an, sich entweder für eine Schulsanierung am Standort Mielkendorf und Rammsee auszusprechen oder einen Schulneubau an einem gemeinsamen Standort zu befürworten. Um hier in der Zukunft eine Entscheidung treffen zu können, oder auch sich politisch positionieren zu können, müssen wir einige Akteure mit in die Auseinandersetzung darüber einbinden und die verschiedenen Sachlagen erörtern.

So ist es unbedingt notwendig Vertreter:innen der Eltern, Schüler und Lehrer der Schulen in diesen Prozess mit einzubinden um einen gemeinsamen gangbaren Weg zu beschreiten. Das Wissen über die zu erwartende Schülerzahl über die nächsten Jahre wird benötigt um die Ausmaße eines Ausbaus oder auch Neubaus zu ermitteln.

Die Einbindung von Expert:innen muss gelingen, denn bautechnische und energetische Gründe können für einen Neubau sprechen, aber auch Umbau- und Sanierungsmaßnahmen könnten für ein klimaneutrales Schulhaus reichen. Hier brauchen wir sachliche Expertisen, da wir die erneute Flächenversiegelung bei einem Schulneubau an anderer Stelle bedenken sollten und den Einfluss, den dieser auf unsere Umwelt hätte. Aus klimapolitischen Gründen dürfen wir auch nicht vernachlässigen, dass eventuell viel mehr Schüler als heute mit dem PKW zu einem neuen Schulstandort gefahren werden. Daher muss im Vorfeld genau abgewogen werden ob ein neues Verkehrskonzept gebraucht wird und ob dieses ökologisch vertretbar umsetzbar ist.

Nicht ganz unerheblich sind natürlich auch die finanziellen Anforderungen an die Gemeinde für entweder eine Sanierung der beiden Standorte oder einen Neubau. Welche Fördergelder können generiert werden und wird die Gemeinde sich diese Investition überhaupt leisten können? Egal, welchen Weg sie beschreiten möchte.

Unser Anliegen: ein attraktiver Schulstandort, eine innovative Bildungseinrichtung und ein nachhaltiges Bauvorhaben. Die Entscheidung für einen Schulneubau oder die Sanierung des Vorhandenen können wir nicht übers Knie brechen und sie muss mit allen Akteuren in Mielkendorf und Molfsee zusammen erarbeitet werden.

Die Fraktionen von SPD und CDU in Molfsee haben zur Sitzung der Gemeindevertretung am 9. Dezember 2021 den gemeinsamen Antrag „Schulneubau - konzeptionelle Grundlagen und Förderung“ zur Abstimmung gestellt.

Zum Lesen der Anträge gibt's hier den Link zur Tagesordnung der GV (mit Strg+Klicken):

<https://gruenlink.de/2d3g>

Die Debatte hat einige Versäumnisse dieses Antrags aufgezeigt. Erster Punkt: der viel zu kurze Zeitrahmen. Thiemo Lüße (SPD) begann auch gleich seine Erläuterung des Antrags mit den Worten: „Ich entschuldige mich schon einmal im Vorhinein für den Antrag.“ Er teilte den Gemeindevertreter:innen mit, dass ein Schulneubau gerade erst im Gespräch sei und die SPD eigentlich vorhatte im März nächsten Jahres diesen Antrag zu stellen. Seine Begründung für die dringende Befassung mit diesem Thema sind die Fördermittel, die nur bis Februar 2022 zu beantragen sind. Das Förderprogramm „IMPULS 2030 II“ wendet sich an die kommunalen Träger öffentlicher Schulen in Schleswig-Holstein und für den Kreis Rendsburg-Eckernförde steht ein Budget von 9.370.217,73€ bereit.

Hier schließt sich direkt der nächsten Punkt an: die Finanzierung eines Schulneubaus wäre die größte Herausforderung für Molfsee seit Jahrzehnten und diese sollte auf einem solide erarbeiteten Konzept stehen. Die Aussicht auf eine eventuelle maximale Fördersumme von 3.000.000€ kann hierfür nicht allein Ausschlag gebend sein.

Ein elementarer Punkt, der in diesem Antrag nicht auftaucht und der von Birgitt Uhlen-Blucha (Bündnis90/Die Grünen) in die Debatte gebracht wurde, ist die fehlende Bedarfsanalyse. Die Einschätzung wie viele Schüler in den nächsten Jahren in Molfsee und in Mielkendorf wie viel Schulraum brauchen werden, sollte dringend an den Anfang eines neuen Schulkonzeptes gestellt werden. Förderungen sind nur dann möglich, wenn entsprechende Bedarfe durch die Kommunen nachgewiesen werden können.

In der Sitzung der Gemeindevertretung wurde der nächste Punkt, die fehlende Einbindung der Belange von Mielkendorf in den Antrag, deutlich von mehreren Fraktionen zum Ausdruck gebracht. Der Antrag wurde geändert und dann zur Abstimmung gebracht.

Die Gemeinde Molfsee regt eine gemeinsame Sitzung der für die Schulen zuständigen Ausschüsse in Mielkendorf und Molfsee an. Diese sollen sich möglichst Anfang 2022 treffen.

Die Gemeinde Molfsee stellt 20.000 € für die Kostenschätzung eines Schulneubaus alternativ für die Kosten einer Sanierung der bestehenden Schulen inkl. baulicher Erweiterungen zur Verfügung. Diese Kosten werden mit einem Sperrvermerk versehen.

Schüler:innen, Lehrer:innen und Eltern haben ein Recht auf gute Bildungsstandards. Nicht zuletzt sind die Gebäude und Räume in denen Schule stattfindet ausschlaggebend für ein gutes Lernklima, daher gilt es die Befassung mit der Sanierung von unseren Schulgebäuden in Molfsee und Mielkendorf zu unterstützen. Die Fraktion von Bündnis90/Die Grünen haben an der Veränderung des Beschlussvorschlags mitgewirkt und dem veränderten Antrag zugestimmt.

\* **Satirischer Bericht** - Natürlich dürfen wir!

Zwei Stunden allein aktions- und digitallos auf einer Parkbank zu sitzen, ist auf den ersten Blick nicht Besonderes. Wenn aber dann Notarzt und Polizei auftauchen, besorgt um das Wohlergehen, weil sich ein Anwohner mit den Worten „Da sitzt einer nur so rum und macht nichts!“ bei der Notrufzentrale meldet, dann fragst du dich schon: Was ist geschehen?

Geschehen war Folgendes: Der auf der Parkbank Sitzende war Mitglied der Aktionsgruppe „Ich will hier nur so digitallos sitzen“, die sich neben vielen anderen Gruppen im Rahmen der Seniorenwoche „Senior Rampage -Normalität und Alter“ in unterschiedlichen Formen generationsambivalenten und -differenten Verhalten“ widmete.

Bei einer weiteren Aktion der Senioren\*innen kam es gar zu Tumulten und aggressiven Pöbeleien.

Im örtlichen Supermarkt fand die Aktion „Radikale Gelassenheitsreduzierung“ statt. Senioren\*innen reihten sich in langen Schlangen mit ihren Einkaufswagen und Gehhilfen vor den Kassen ein, verlangsamten bewusst ihre Bewegungen – im Fußball Tempoverschleppung genannt – begannen einen Plausch, „vergaßen“ dabei, ihre gekauften Waren auf das Laufband zu legen, taten dies erst nach Aufforderung. Und natürlich hatten sich die Aktivistinnen und Aktivistinnen auch für den Bezahlvorgang noch etwas ausgedacht. Auf Kartenzahlung wurde bewusst verzichtet.

Suche nach der Geldbörse, intensive Nutzung des Kleingeldes durch wiederholtes Drehen der Münze und zeitintensives Fokussieren des aufgedruckten Wertes waren das, was zu ersten altersdiskriminierenden Äußerungen führte. Wenn die Senioren\*innen auch dann noch eine Münze fallen ließen und nach Minuten umständlichen Suchens mit freudiger Miene hinter dem Bezahltesen wieder auftauchten und dies mit den Worten kommentierten: „Wer den Pfennig nicht ehrt...“, war im besten Fall die Zündschnur der Wartenden gefährlich kurz geworden. Häufig waren jedoch wüste Pöbeleien und Handgreiflichkeiten das Resultat.

Ruhig dagegen verlief eine dritte Aktion bei einer öffentlichen Discoververanstaltung als plötzlich eine Handvoll Senioren\*innen die Tanzfläche flutete und Irritationen bei dem vorwiegend jungen Publikum auslöste, weil sie in ungewohnten Freestyle -Dance- Moves unterwegs waren, die seinerzeit nach „In a gadda da vida - also das mit dem endlosen Schlagzeugsolo - getanzt wurden.

„Oh nee, Dad-Dancing! Cringe!“ waren da eher noch harmlose Kommentare.

Ich bin 70, also nach Gerontologenmeinung seit 20 Jahren Senior, benutze Bügelkopfhörer für das Abhören meiner CDs. In Ear machen alt und erinnern zu sehr an Hörgeräte.

Ich trage gern meine ärmellose, beigefarbene Weste mit den vielen aufgesetzten Taschen, auch wenn meine Freunde sagen, die Taschen brauchst du auch, damit du alles bei dir behalten kannst und mich damit aufziehen, die Weste wäre eine Beigabe zu ersten Rentenauszahlung. Ich strafe sie mit ihrer kulturellen Unwissenheit: Ich finde mich in guter Gesellschaft mit Joseph Beuys.

Und überhaupt, Mick Jagger tanzt als über 70jähriger mit den gleichen Moves wie vor 50 Jahren. Gerade 50 Jahre alt war Oskar Lafontaine, seinerzeit MP des Saarlandes und SPD Vorsitzender, als er sich auf einem Kulturfest seiner Partei zu Techno Rhythmen auf der Tanzfläche bewegte. „Es hat sich kein Spalt in der Erde aufgetan, kein Blitz ist hernieder gefahren“, schrieb damals die Süddeutsche.

Der Spiegel kommentiert gönnerhaft: „Er darf.“

Natürlich dürfen wir!

## \* **Rezepte** - Festtagsmenü 2021

Die Menüfolge:

- Cocktail – Cool down
- Variationen von Crostini
- Möhren-Orangensuppe mit Ingwer
- Polenta mit karamellisiertem Bohnen -Tomatengemüse – vegetarisch
- Alternativ: Bandnudeln mit Lachsfilets und Blutorangensauce
- Kaffeecreme mit Kirschkompott

**Cool down** - Zum Wohl - ein erstes Willkommen, wenn die Gäste eintreffen

(Für 4 Gläser `a 200 ml))

450 ml weißer Traubensaft

300 ml Pink-Grapefruitsaft

3 EL Birnendicksaft

zerstoßenes Eis

zum Garnieren: Birne, Apfel, Orangen, Ananas und  
Limettenscheiben.

Trauben- und Grapefruitsaft zusammen mit Birnendicksaft im Mixer  
verrühren.

Pro Glas 2-3 EL zerstoßenes Eis in ein Glas geben und den Saft  
darüber gießen. Klein geschnittene Früchte und Limettenscheiben  
auf einen Spieß stecken und quer auf den Glasrand legen.



Tipp:

So lässt sich zerstoßenes Eis herstellen: geben Sie einige Eiswürfel in ein Tuch und zerschlagen Sie diese mit einem Fleischklopfer oder Hammer. Das Eis wird dann in ein großes Glas oder in eine Schale gefüllt und bis zum Gebrauch im Gefrierfach aufbewahrt

### **Fingerfood zum Cocktail**

Crostini - Geröstete Brotscheiben

Als Vorspeise oder kleiner Happen zu einem Glas Wein oder einem Aperitif sind die gerösteten und belegten Brotscheiben wunderbar geeignet. Sie sind fast unbegrenzt in ihren Variationen. Die einfachsten werden nur mit Olivenöl beträufelt, auch gemischt mit etwas Knoblauch, mit grobem Salz bestreut oder mit frischem Tomatenfleisch bestrichen und Basilikum gewürzt.

#### **Crostini artigianali**

Ca. 10 Scheiben

½ Vollkornbaguette, ca. 250g

3-4 EL Olivenöl

½ Knoblauchzehe, ausgepresst

grobes Salz

schwarzer Pfeffer

Das Brot in dünne Scheiben schneiden, auf einem Backblech ausbreiten und bei 200°C etwa 5 Minuten rösten.

Öl und Knoblauch mischen, das warme Brot damit beträufeln und sofort servieren.

### **Crostini mit getrockneten Tomaten und Mozzarella**

für 8 Scheiben Crostini

1 Glas sonnengetrocknete Tomaten in Öl

1 Schalotte

8 EL süße Sahne

200g (1 Kugel) Mozzarella

schw. Pfeffer aus der Mühle

1 Bd. frischer Basilikum

4 EL von den Tomaten grob hacken. Die Schalotten fein hacken und in 2 EL von dem Öl, in dem die Tomaten eingelegt sind, weich dünsten. Die gehackten Tomaten dazugeben und 3-4 Minuten sanft dünsten. Die Sahne aufgießen und langsam einkochen.

Den Käse in 8 Scheiben schneiden. Die Crostini mit je 1 Scheibe Käse belegen, die Tomatenmischung darauf verteilen, mit Pfeffer bestreuen und die Scheiben nochmals kurz in den Ofen geben, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Mit Basilikumblättern belegen und sofort heiß servieren.

### **Käse-Oliven-Creme**

für 6 – 8 Scheiben

50 g schwarze Oliven

100 g Frischkäse

40 g Joghurt

1 Knoblauchzehe

½ Bund Basilikum

weißer Pfeffer aus der Mühle

Gomasio entweder fertig gekauft oder selbstgemacht:

2 TL Sesam

knapper ½ TL Meersalz

Die Oliven entsteinen und zerkleinern. Den Frischkäse mit dem Joghurt glattrühren. Die Knoblauchzehe schälen und zerreiben. Das Basilikum waschen und fein hacken. Oliven, Knoblauch und Basilikum mit der Käsemasse mischen und mit Pfeffer abschmecken.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Anschließend in einem Mörser mit wenig Salz zerreiben, bis eine Paste entsteht. Diese Paste zum Aufschnitt geben.

Tipp: Die Sesampaste, auch Gomasio genannt, ist in Reformhäusern und Bioläden erhältlich. Sie lässt sich auch auf Vorrat herstellen:

5 Teile ungeschälten Sesam und 1 Teil Meersalz, beides in der Pfanne rösten. Nach dem Abkühlen in einem Mörser gut zerstoßen und die Paste kühl aufbewahren.

### **Möhren - Orangen Suppe mit Ingwer**

für 4 Personen

500 g Möhren

150 g Kartoffeln

etwas frische geriebene Ingwerwurzel

2 TL Butter

Ca. 150 ml frisch gepresster Orangensaft

600ml Gemüsebrühe

Salz

2 Msp. getrocknete rote Chilischote

2 EL süße Sahne

zum Garnieren: 4 EL geschlagene Sahne

Kerbelblätter oder Petersilie

Möhren und Kartoffeln schälen und in feine Scheiben bzw. Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Butter im Topf erhitzen. Die vorbereiteten Möhren unter Rühren 3-4 Minuten andünsten. Die Chilischote von den Kernen befreien und fein hacken, zusammen mit den Kartoffeln zu den Möhren geben. Mit der Hälfte des Orangensaftes ablöschen, Ingwer dazugeben und 3 Minuten einkochen. Die Brühe aufgießen. Die Suppe bei milder Hitze etwa 15 –20 Minuten garen, anschließend die Suppe pürieren, mit etwas Salz, der flüssigen Sahne, dem restlichen Orangensaft und evtl. noch etwas Ingwer abschmecken.

Vor dem Anrichten Teller erwärmen und auffüllen. Mit je 1 EL geschlagener Sahne und Kerbelblätter oder der Petersilie garnieren.

### **Polenta mit karamellisiertem Bohnen-Tomatengemüse**

Vegetarische Hauptspeise

für 4 Personen

150g Polenta (Maisgrieß)

700 ml Gemüsebrühe

1 TL Thymian

1 Knoblauchzehe, gehackt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

500g grüne Bohnen

300g frische Tomaten, ersatzweise 1 Dose

2 EL Olivenöl



1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2 EL Zucker  
2 EL Rotweinessig  
1 TL frisches Basilikum  
60 g Oliven  
Pfeffer  
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Bohnen waschen und putzen, d.h. die Spitzen abschneiden, halbieren oder dritteln, je nach Größe, dann 5 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken, beiseite stellen.

Tomaten kleinschneiden, Saft auffangen. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren anbräunen. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Essig angießen, 1 Minute kochen lassen. Danach die Tomatenstücke mit dem Saft, das Basilikum, die Oliven und den Pfeffer zugeben und ohne Deckel 5 Minuten kochen. Bohnen in die Sauce geben und 10 Minuten mitkochen lassen. Mit Basilikum garnieren.

Polenta:

Gemüsebrühe aufkochen, Thymian und Knoblauch kleinhacken und zugeben, Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Vom Herd nehmen, salzen, pfeffern und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen

Alternativ: Hauptspeise mit Lachs

### **Bandnudeln mit gebratenem Lachsfilet und Blutorangensauce**

Am besten sieht das Gericht mit Blutorangen aus. Wenn diese nicht zur Verfügung stehen, wird es mit normalen Orangen auch köstlich.

für 4 Personen

600 ml Blutorangensaft oder anderer, nicht gezuckerter Orangensaft

4 Blutorangen oder Orangen

1 rote Chilischote

8 frische Minzblätter in feinen Streifen, getrocknet geht auch

200 ml flüssige Sahne

2 EL Sojasauce

40 g eiskalte Butter in Flöckchen

4 Portionen Lachsfilet oder Lachsforelle (TK Ware eignet sich auch)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Evtl. eine Prise Zucker

Bandnudeln

Zubereitung:

1 Blutorange mit dem Sparschäler dünn abschälen, die Schalen 30 Sek. in kochendes Wasser geben, abgießen. Schalen aufheben.

Orangen filetieren, den Saft auffangen.

Den Orangensaft mit den Orangenstreifen erhitzen und auf die Hälfte einkochen lassen. Dauert ca. 15 Minuten

Sahne, Chilistreifen klein schneiden, Minze und Sojasauce dazugeben.

Kurz vor dem Servieren die Sauce mit den **eiskalten** Butterflöckchen binden. Orangenfilets in die Sauce legen.

Die Lachsfilets zubereiten: waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Für 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten, dann Temperatur etwas reduzieren und weitere 3-4 Minuten von jeder Seite garen. (Hängt von der Dicke des Filets ab.)

Bandnudeln gemäß Packungsbeilage zubereiten. Achtung, die Zubereitungszeit hängt von der Art der Nudeln ab. Bitte Angaben auf der Packung folgen ☺.

Und was Süßes zum Dessert

### **Kaffeecreme mit Kirschkompott**

4 Personen

1 Glas Kirschen, ca. 680 g

1 EL Balsamicoessig

2 TL Speisestärke

250 g Mascarpone

1 EL espressopulver instant

200 - 250 ml Sahne

12 Cantuccini

Die Kirschen abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen. 2 EL Zucker mit 1 EL Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Mit 200 ml des Kirschsafte und dem Balsamico ablöschen.

2 EL Kirschsafte mit der Speisestärke verrühren, in den erhitzten Kirschsafte geben und kurz aufkochen. Die Kirschen dazugeben und das Kompott abkühlen lassen.

Den Mascarpone mit dem espressopulver und dem Zucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Sahne steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben.

Die Creme in so große Gläser füllen, dass sie zur Hälfte gefüllt sind und mind. 1 Stunde kaltstellen.

Vor dem Servieren das Kirschkompott auf die Creme geben und die Cantuccini darüber bröseln.

\* **Termine** - Grüner Stammtisch

Es gibt einen Grünen Stammtisch an jedem 3. Freitag in einem ungeraden Monat. Die Treffen finden im „Emil & Lies’chen“ statt, das Café im Jahr100Haus im Freilichtmuseum.

Wir laden euch ein am 21.01.2022 um 15:30 Uhr mit uns in netter Runde zu schnacken und über grüne Themen ins Gespräch zu kommen. Jede/r Interessierte ist herzlich willkommen.

Viele Grüße von der Öffi AG

Dezember 2021

Birgitt, Thorsten und Katja

