

# Adventsheft



LAND-FRAUENVERBAND  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.

*Ein Gruß zum Advent von  
Eurem Landesvorstand*



### SOULFOOD

Wenn es draußen kühler wird,  
sich manche Maus ins Haus verirrt,  
fällt mir beim Mäusejagen ein:  
Da müssen noch Zwiebeln im Keller  
sein!

Auch der Kühlschrank gibt was her:  
Schmand und Käse, das passt sehr!  
Mehl und Butter, einzweidrei,  
werden Teig und nebenbei  
hurtig gleich die Zwiebeln klein,  
Eier schlagen, Salz hinein,  
mit Karacho in den Herd,  
Was gut eine Stunde währt.  
Wenn Du mich jetzt kämst besuchen,  
ja, dann gäb es Zwiebelkuchen!

© Heike Müller



### Schmand-Zwiebelkuchen

Mürbeteig aus 250 g Mehl, 125 g kalte Butter, 1 Ei, 1 Teelöffel Salz, 3 Esslöffel Frischkäse (oder Kräuterfrischkäse u.a.) mit der Küchenmaschine kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Nochmals kneten, dann 10 % des Teiges für den Rand übrig lassen, den Teig in eine Quiche- oder Springform geben, einen Rand formen (Gabel zur Hilfe nehmen).

Für die Füllung ca. 8 mittelgroße Zwiebeln schneiden, in einer Pfanne glasig dünsten. 2 Becher Schmand, ca. 200 g kleingeschnittenen Schinken und 200 g geriebenen Käse dazu, alles auf den Teig geben und bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.

*Hallo ich bin der  
Weihnachtselk Luk. Ich wünsche  
Euch viel Spaß mit diesem  
kleinen Weihnachtsheft!*





### **Das rote Strümpfchen**

Als ich eines Tages wie immer traurig durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken, was in meinem Leben schiefläuft, setzte sich ein fröhliches kleines Mädchen zu mir. Sie spürte meine Stimmung und fragte:

„Warum bist du so traurig?“

„Ach“, sagte ich, „ich habe keine Freude am Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.“

„Hm“, meinte das Mädchen. „Wo hast du denn dein rotes Strümpfchen? Zeig es mir mal. Ich möchte mal hineinschauen.“

„Was für ein rotes Strümpfchen?“ fragte ich sie verwundert. „Ich habe nur ein schwarzes Strümpfchen.“

Wortlos reichte ich es ihr.

Vorsichtig öffnete sie mit ihren zarten kleinen Fingern den Verschluss und sah in mein schwarzes Strümpfchen hinein. Ich bemerkte, wie sie erschrak.

„Es ist ja voller Albträume, voller Unglück und voller schlimmer Erlebnisse!“

„Was soll ich machen? Es ist eben so. Daran kann ich doch nichts ändern.“

„Hier, nimm“, meinte das Mädchen und reichte mir ein rotes Strümpfchen. „Sieh hinein!“

Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das rote Strümpfchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens. Und das, obwohl das Mädchen noch so jung war!

„Wo ist dein schwarzes Strümpfchen?“, fragte ich neugierig.

„Das werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht weiter darum“, sagte sie.

„Für mich besteht der Sinn des Lebens darin, mein rotes Strümpfchen im Laufe des Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein. Und immer wenn ich Lust dazu habe oder beginne, traurig zu werden, dann öffne ich mein rotes Strümpfchen und schaue hinein. Dann geht es mir sofort besser. Wenn ich einmal alt bin und mein Ende droht, dann habe ich immer noch mein rotes Strümpfchen. Es wird voll sein bis oben hin und ich kann sagen, ja, ich hatte was vom Leben. Mein Leben hatte einen Sinn.“

Noch während ich verwundert über ihre Worte nachdachte, gab sie mir einen Kuss auf die Wange und war verschwunden. Neben mir auf der Bank lag ein rotes Strümpfchen mit der Aufschrift: Für dich! Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf einen kleinen zärtlichen Kuss, den ich von einem Mädchen auf einer Parkbank erhalten hatte. Bei dem Gedanken daran musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz.

Glücklich machte ich mich auf den Heimweg, nicht vergessend, mich am nächsten Papierkorb meines schwarzen Strümpfchens zu entledigen.

... nach Anna Egger  
Claudia Nielsen

## Dezember

Komm, setz dem Kalender die Krone auf  
Lass uns ein Ende machen  
Mit Nebelbänken und Nieselgrau  
Und dem Flug der bunten Drachen

Komm, setz dich zu mir an meinen Tisch  
Nimm ein Stück dir von dem gepuderten Stollen  
Oder dem Lebkuchen, duftend und frisch  
Lass uns ihnen Achtung zollen

Komm, lass uns vergessen, was uns betrübt  
Wenn wir den Abstand wahren  
Ein solches hatten wir nicht geübt  
Nicht einmal in unseren schwersten Jahren

Komm, lass uns nach der Fiedel suchen  
Dem Kind zu spielen ein fröhliches Lied  
Dessen Inhalt davon kündigt  
Dass alles, alles vorüberzieht

©Heike Müller



*Die Adventszeit ist eine Zeit,  
in der man Zeit hat, darüber  
nachzudenken, wofür es sich lohnt,  
sich Zeit zu nehmen.*



## Winterapfelgelee

- 850 ml Apfelsaft
- 50 ml Orangenlikör
- 2-3 Nelken
- 1 Prise Zimt
- 1 Päckchen Gelierzucker

Alle Zutaten mit dem Gelierzucker in einen Topf geben und gut verrühren, zum Kochen bringen und dann 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Das Gelee in die ausgewaschenen Gläser füllen und die Gläser verschließen. Am besten reinen Apfelsaft, also ausgepresst, verwenden. Es schmeckt dann fruchtiger.

Petra Zeitzen



So geht es Menschen und auch Tieren, in schönen Träumen kann man sich verlieren!

Es ist schon erstaunlich, dass auch der November Boten des Sommers schickt. So ließ ich mir es nicht nehmen, diese wundervolle Rose am 10. November zu pflücken und zwei Tage später im Foto für die Ewigkeit und als Gruß an alle Landfrauen festzuhalten. Diese Rosensorte ist übrigens alljährlich die Grundzutat meines Rosenlikörs, welchen ich dann Gästen, als Gruß aus meinem Garten, anbieten kann.

**Und hier für Euch das Rezept:**

- 500 ml Doppelkorn (38 % Alkohol)
- 500 ml Wasser
- 500 g Zucker
- 3 Handvoll essbare rote Rosenblüten (sehr gut sind auch die Blüten der Kartoffelrose)

Geben Sie die Rosenblätter in eine vorbereitete Flasche, die einen Liter Fassvermögen besitzt, und füllen Sie sie mit dem Doppelkorn auf. Verschließen Sie die Flasche und lagern Sie sie für ungefähr zwei Wochen an einem kühlen und dunklen Ort. Kochen Sie dann aus Wasser und Zucker einen Sirup und lassen Sie ihn gut abkühlen. Filtern Sie den mit Rosenblättern angesetzten Korn und vermengen Sie den Alkohol mit dem Sirup. Füllen Sie den Likör in die Flasche und lassen Sie ihn erneut zwei Wochen ruhen, bevor Sie ihn servieren.

Begeistert von meinem Werk, gab ich das Rezept an unsere polnischen Freunde zusammen mit einer Flasche Korn weiter. Zur Verkostung des Rosenlikörs war ich selbstverständlich eingeladen und musste gestehen, das fertige Produkt war meinem Resultat in Farbe und Geschmack etwas überlegen, welches ich auch spontan zugab. Die Rosenblüten für den Ansatz stammten von unserer Kartoffelrosenhecke auf unserem Betriebsgelände in Beseritz. So werde ich dann 2021 im Juni die Blütenblätter dort ernten.

*Ulrike Legde*



## Weihnachts-Engel aus Notenpapier

Pro Engel brauchst du:

- Faltpapier mit Notenmuster, 2 Blatt, gleich groß
- Doppelseitiges Klebeband
- etwas Naturschnur
- eine Holzperle, ca. 2cm Durchmesser

### Und so geht's:

1. Blatt: Knickt es längs um 1 cm ein. Schärft die Kante gut ab, streicht noch einmal mit dem Finger, oder einem Faltbein darüber. Jetzt wendet das Blatt und knickt es genau so ein. Faltet das ganze Blatt abwechselnd von beiden Seiten, sodass eine Ziehharmonika-Form entsteht. Macht dasselbe mit dem 2. Blatt.

Jetzt werden die beiden gefalteten Blätter miteinander verbunden. Nehmt das 1. Blatt und beklebt die Aussenseite des Fächers mit doppelseitigem Klebeband.

Wichtig ist, nicht alles zu kleben, sondern ca. ein Drittel frei lassen.

Das freie Drittel wird ein Flügelchen, der untere Teil bildet das Kleid.

Nehmt jetzt den anderen Fächer und klebt beide zusammen.

Nun greift den zusammengeklebten Fächer genau an der Stelle zwischen dem oberen Drittel und den unteren zwei Dritteln mit den Fingern fest zusammen. Teilt das obere Drittel in die zwei vorgegebenen Hälften. Knickt beide Hälften zur Seite ab, so dass ihr waagrecht zwei Flügelchen habt.

Wir befestigen die Flügelchen mit dem Kleid. Dazu kommt an der Unterseite des Flügels nochmal das Klebeband zum Einsatz.

Anschliessend nehmt ihr das Band und führt es durch die Löcher im Zentrum zwischen Flügel und Kleid.

Jetzt bastelt ihr das Engelsköpfchen.

Nehmt beide Enden des Bandes und fädelt sie durch die Holzperle.

Abschliessend knotet eine Schleife, so dass ihr den Engel aufhängen könnt.

Wer kein Notenpapier zur Hand hat, kann auch andere Buchseiten, Transparentpapier oder ähnliches verwenden.

Ich wünsche viel Spaß und eine schöne Vorweihnachtszeit.

Anke-M. Rehländer



## **Zeit für den köstlichen Warmmacher Tipp und leckere Rezeptidee zur Glühweinsaison**

Er duftet verführerisch nach Zimt, Kardamom und Nelken und fehlt auf keinem Weihnachtsmarkt: der Glühwein. Wenn es draußen kalt ist, genießen wir die Spezialität am liebsten.

Doch was zeichnet einen guten Glühwein aus? Ein guter Glühwein muss bestimmte Richtlinien erfüllen. So darf er nur mit Zucker und Gewürzen verfeinert werden. Die Basis ist einzig Wein, der Alkoholgehalt muss zwischen 7 und 14,5 Volumenprozent liegen. Die Qualität des verwendeten Weins spielt eine große Rolle. Ebenso wichtig: Der Glühwein darf nicht zu heiß erwärmt werden, da sich sonst die empfindlichen Gewürze und der Alkohol verflüchtigen würden. Außerdem kann der Zucker bei zu viel Hitze karamellisieren, was ihn bitter schmecken lässt. Ideal ist das Erhitzen auf maximal 62 Grad. Man sollte ihn zudem nicht zu lange warmhalten.

Ein Tipp: Der süße Warmmacher lässt sich auch für die Zubereitung eines Desserts verwenden – etwa ein Glühwein-Tiramisu.

### **Rezeptidee: Glühwein-Tiramisu**

(Zutaten für 4 Personen)

- 250 ml Glühwein
- 250 g Mascarpone
- 4 Eier
- 100 g brauner Zucker
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 EL Himbeerkonfitüre
- 200 g Löffelbiskuits oder Spekulatius
- zum Dekorieren: Zimt, Krokant o. ä.

### **Zubereitung:**

Die Eier trennen. Das Eiklar mit der Hälfte des Zuckers zu steifem Schnee schlagen. Den restlichen Zucker mit dem Eigelb schaumig rühren, Mascarpone und Himbeerkonfitüre untermischen. Die Schale der Zitrone abhobeln und diese zusammen mit dem Zitronensaft der Mascarponecreme beifügen. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Anschließend den Glühwein in ein flaches Gefäß geben und die Löffelbiskuits oder Spekulatiusstücke darin vorsichtig tränken. Danach abwechselnd in mehreren Schichten die Creme und Löffelbiskuits/Spekulatus in die Dessertgläser schichten. Mit der Creme abschließen und das Tiramisu zugedeckt mindestens 2 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren mit einer Prise Zimt und Spekulatius dekorieren.

*Katrin Hergarden*



Lecker!



Mit dem Glühwein-Tiramisu kann man zur Adventszeit Gäste verwöhnen. Foto: djd/GERSTACKER Weinkellerei Li-körfabrik

## Kartoffelbrot

### Zutaten:

- 600 g Weizenmehl
- 150 g Vollkornmehl
- 50 g Haferflocken
- 200 g gekochte, zerstampfte Kartoffeln
- 1 Würfel Hefe
- 1 gestrichener EL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Öl
- 1 EL Apfelessig
- Ca. 400–500 ml lauwarmes Wasser

### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und zubereiten, wie Hefeteig (kräftig schlagen). Erst etwas Flüssigkeit zurücklassen und bei Bedarf nachgießen. Zwei Mal aufgehen lassen und in eine Form geben und ca. 1 Std. im Backofen bei 170 °C backen (Heißluft).



## Apfeltorte mit Walnüssen

### Zutaten:

- 40 g Butter
- 60 g Zucker, grob
- 75 g Walnüsse oder gestiftete Mandeln
- 500 g saure Äpfel in ca. dicken Scheiben

### Zum Teig:

- 125 g Butter oder Margarine
- 100 g Zucker
- 2 ganze Eier
- Etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 Pr. Salz
- 100 g Mehl
- 50 g Mondamin
- ½ P. Backpulver



### Zubereitung:

Auf dem Boden einer Springform ein Pergamentpapier legen und mit Butter bestreichen, darauf gleichmäßig die Walnüsse bzw. Mandeln verteilen (dekorativ eingeteilt), darüber den groben Zucker verstreuen und mit flüssiger Butter beträufeln. Dann schön gleichmäßig die runden dicken Apfelscheiben darauf legen.

Jetzt lässt man den aus oben genannten Zutaten hergestellten Rührteig darüberlaufen, dass die Äpfel gut bedeckt sind, streicht glatt und gibt es in den Ofen.

Backen bei ca. 220 °C etwa 40 Min. Nach dem Backen ganz vorsichtig stürzen, ebenso vorsichtig das Backpapier ablösen. Nach Erkalten „Guten Appetit!“. Schmeckt herrlich und ist mal etwas anderes!

*Nun habt ihr genug zu tun,  
wenn Ihr das alles nachmachen  
wollt. Viel Spaß dabei.  
Euer Luk.*



Birgit Kraus