

Two simple stick figures are shown from the waist up, holding a large, curved banner. The banner is light gray with a darker gray border and contains the text 'GSUND und GUAD' in large, bold, black letters, and 'mit LIMA durch die Fastenzeit' in smaller, black letters below it. The figures are drawn in a minimalist style with black outlines and no facial features other than small dots for eyes and a curved line for a smile.

GSUND und GUAD
mit LIMA durch die Fastenzeit

Gebratener Lachs

Ein schnelles, köstliches,
aber nicht ganz billiges Fastenessen

Pro Person 1 Lachsfilet (tiefgekühlt oder frisch) auf einer Seite mit Zitronensaft und Kräutersalz würzen, auf der anderen mit Fischgewürz auf beiden Seiten anbraten und kurz garziehen lassen.

Gekochte, geschälte Kartoffeln kurz mitbraten lassen, mit Petersilie u. Kräutersalz bestreuen. Mit bunten Salaten servieren (Chinakohl, Eissalat etc. mit gelbem Paprika, 1 - 2 Paradeisern oder geriebenen Karotten "aufputzen").

Lasst es euch schmecken, Marie Luise Kerschbaum!