

Two simple line-drawn stick figures are holding up 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 positioned on either side of the banner, with their arms raised to hold it.

GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

LAUCHGEMÜSE

Eine große Lauchstange (je nach Personenanzahl auch mehr) Zwiebel, Knoblauch, Rahm, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, ev. Aromat

Zwiebel und Knoblauch in beliebigem Fett anschwitzen, fein geschnittene Lauchringe dazu geben, fertig dünsten und zum Schluss den Rahm mit 1 TL Mehl verrühren (für Veganer die "grüne" Alternative) und mit den Gewürzen abschmecken.

Passt als Beilage zu Würsteln oder Rindfleisch, aber auch nur mit Kartoffeln als Fastenspeise.

Mahlzeit wünscht Trude Lekeu