



MS-Sonntags-Café

BACK & SNACK BUCH

Band III

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
Münster und Umgebung e.V.

Die Beratungsstelle der Multiple Sklerose Gesellschaft Münster und Umgebung e. V. versucht, die durch die Erkrankung bei Multiple Sklerose Erkrankten hervorgerufene negativen Auswirkungen zu erkennen und diesen durch innovative, empowermentorienteerte Projekte nachhaltig entgegenzuwirken.

Ulla Boomgaarden, die Leiterin der Beratungsstelle, entwickelte das Projekt „MS Volunteers“. Dieses Projekt ermöglicht einer Gruppe von krankheitsbedingt sehr frühzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschiedenen MS Erkrankten, ihre noch vorhandenen Ressourcen im Rahmen von ehrenamtlicher Arbeit sinnvoll für sich und andere einzusetzen.

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
Münster und Umgebung e.V.

Die Freude war groß, als kurz vor Weihnachten 2011 mitgeteilt wurde, dass Aktion Mensch dieses Projekt über drei Jahre fördern würde.

Anfang 2012 nahm diese Gruppe, bestehend aus neun MS Erkrankten, ihre Arbeit auf.

Die mit diesem Projekt beabsichtigte Intention, die schlummernden Kraftreserven und verborgenden Fähigkeiten wiederzuentdecken, freizusetzen und weiterzuentwickeln, obwohl krankheitsbedingt ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Erwerbsleben notwendig war, ist voll und ganz eingetreten.

Die Gruppe „MS Volunteers“ entwickelte sich zu einer wahren Ideenschmiede. Viele dieser Ideen wurden bereits umgesetzt, besser kann sich eine Wertschätzung und Anerkennung nicht ausdrücken!

Die Umsetzung einer Idee ist das MS-Sonntags-Café:

MS-Betroffene backen für MS-Betroffene, deren Freunde und Familienangehörige. Das Café findet seit 2012 an jedem ersten Sonntag in den Monaten Mai bis September statt. Die rege Teilnahme der Besucher spricht für sich.

In den Jahren 2012 und 2013 haben wir mit der Herausgabe unseres Buches zum MS-Sonntags-Café die vielen Leckereien der Bäcker/-innen vorgestellt.



Die neukreierten Kuchen und Snacks haben auch dieses Jahr überzeugt. Die Fotos von Sabine Gebbert sprechen für sich. Wir danken ihr für ihre Unterstützung.

Dankeschön auch an:

Alle Helfer, die bei den Vorbereitungen und der Betreuung der Nachmittage tatkräftig mitgeholfen haben und die an der Gestaltung dieses Buches beteiligt waren.

Die „Kinderhauser Frauen“, liebe Frau Tertünthe, die unser Café im Dezember nach Kinderhaus verlegen und unsere jährliche Adventsfeier seit Jahren mit ihren Köstlichkeiten versorgen.

Maryse Masqueliez und Juliane Klose, die beide im Rahmen ihres ehrenamtlichen Engagements das Café organisieren.

Zum Schluss danken wir Ihnen, liebe Leser, die mit dem Kauf dieses Buches die Arbeit der DMSG Münster unterstützen.



Maximilianstraße 13 · 48147 Münster
Telefon: 02 51 / 23 23 13 · Telefax: 02 51 / 23 23 19

E-Mail: info@ms-muenster.de
www.ms-muenster.de

Spendenkonten:

Vereinigte Volksbank Münster eG, BIC: GENODEM1MSC
IBAN: DE49 4016 0050 0011 4008 00
BLZ 401 600 50, Kto. 11 400 800

Münsterländische Bank Thie & Co., BIC: MLBKDEH1MUE
IBAN: DE34 4003 0000 3492 4241 00
BLZ 400 300 00, Kto. 3 492 424 100

Zuwendungen sind steuerabzugsfähig!

Schoko-Nusskuchen

Zutaten:

200 g – 2 Tafeln der
Lieblingsschokolade (hell oder dunkel)
200 g gemahlene Haselnüsse
6 Eier
130 g Mehl
1 TL Backpulver

1 TL Zimt
220 g weiche Butter
200 g Zucker
1 Prise Salz
200 g Haselnussglasur oder Kuvertüre



Zubereitung:

Beide Tafeln Schokolade auf einer Küchenraspel grob raspeln und mit den Haselnüssen vermengen. Die Eier trennen. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Zimt mischen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Butter und Zucker mit dem Handrührgerät cremig rühren. Dann nach und nach das Eigelb darunter rühren. Nuss-Schoko-Mischung unter die Buttermasse mengen, die Mehlmischung locker unterrühren.



Das Eiweiß mit Salz steif schlagen, unterheben.

Eine Kastenform (30 cm Länge) mit der übrigen Butter ausfetten und den Teig einfüllen. Den Kuchen 55 Minuten im Ofen (Mitte) backen. Zur Sicherheit noch die Stäbchenprobe: Zahnstocher reinstecken. Wenn kein Teig am Zahnstocher ist, ist alles gut.

Den fertigen Kuchen 10 Minuten in der Form ausdampfen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen, über Nacht ganz kalt werden lassen. Wenn es auch erst einmal sehr schwer fällt ...

Am nächsten Tag die Haselnussglasur oder die Kuvertüre erhitzen und über den Kuchen gießen. Nusskuchen noch mal 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann Augen schließen und genießen!

gebacken von Elsbeth te Laar

Zitronentorte

Für den Knetteig:

125 g Margarine
1 Päckchen Vanillezucker
2 Eigelb
3 TL gemahlene Nüsse
1 EL Sahne
125 g Mehl
½ Päckchen Backpulver

Für die Zitronencreme:

⅓ l Wasser
Saft von 3 Zitronen
150 g Zucker
4 – 5 TL Speisestärke
2 Becher Sahne
1 Päckchen Sahnesteif

Für die Baiserauflage:

2 Eiweiß
100 g Zucker
100 g Mandelblättchen



Zubereitung:

Aus den Zutaten für den Knetteig im Mixer einen Teig kneten. Den Teig mit kühlen Händen schnell zu einer Wurst formen und in zwei gleiche Stücke teilen.

Zwei Böden (28 cm Durchmesser) daraus ausrollen und auf zwei gefettete Backbleche legen, mit dem Tortenring die Form korrigieren.

Dann für die Baiserauflage das Eiweiß steifschlagen, zum Schluss den Zucker hinzufügen und noch kurz weiterschlagen. Die Masse auf die beiden Böden streichen. Mit Mandel-



blättchen bestreuen und bei 190 °C im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen (Umluft-herd 180 °C und nicht vorheizen). Einen Boden (noch heiß) in zwölf gleiche Stücke schneiden, dann beide Böden erkalten lassen.

Für die Füllung aus Wasser, Zitronensaft, Zucker und Speisestärke eine Creme kochen, dabei ständig rühren und nach dem Aufkochen in einem kalten Wasserbad abkühlen lassen.

Die Sahne mit Sahnesteif sehr steif schlagen und die Hälfte der Sahne unter die erkaltete Zitronencreme geben. Die Masse auf den kalten unteren Boden geben, die übrige Sahne mit einem Spritzbeutel auf die Masse spritzen und die geschnittenen Baiserbodenstücke wie Fächer aufsetzen.

Tipp: Die Zitronencreme muss ganz abgekühlt sein, bevor sie mit der Sahne vermischt wird. Sonst wird die Sahne wieder flüssig.

gebacken von Adele Wienand

Zucchini-Blätterteignacks

Zutaten:

fertiger Blätterteig
(gefroren oder Frischetheke)
1 – 2 Zucchini
200 g Ziegenfrischkäse
(oder normaler Frischkäse)
Salz & Pfeffer
Olivenöl
frischer Thymian



Zubereitung:

Den Blätterteig mit dem Ziegenfrischkäse dünn bestreichen und in ca. 4 cm x 6 cm große Rechtecke rädeln (schneiden). Zucchini waschen und dünn hobeln. Dann die Zucchini fächerförmig auf dem Frischkäse verteilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den frischen Thymian (getrockneter geht auch) grob zupfen und auf die Zucchinischeiben legen. Alles mit Olivenöl beträufeln oder mit einem Pinsel bestreichen.

Bei mittlerer Hitze (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 10 – 15 Minuten backen.
Der Zucchini-Blätterteignack schmeckt sowohl warm wie kalt.

Tipp: Probiert es auch einmal mit grobem Kräutergewürzsalz.

zubereitet von Anja Gebbert

Zutaten:

500 g Quinoha
(Inkareis oder Andenhirse genannt;
erhältlich z. B. bei DM)
1 Ei
100 g Butter
½ Päckchen Backpulver
250 g Hähnchenfilet
2 – 3 Möhren
Salz, Pfeffer & Curmin (Kurkuma)
4 Knoblauchzehen
2 EL Erdnussbutter

2 Tomaten
2 EL Rosinen
½ Becher Joghurt
1 TL Chilipulver (nach Geschmack)
1 große Zwiebel (in kleinen Würfeln)
n. B. Salz und Pfeffer
einige Erdnüsse
Bananenblätter (erhältlich z. B.: Asien-
laden; Wolbecker/Hammer Straße)
1 – 3 gekochte Eier
je 1 gelbe und rote Paprika



Eine **Tamale** oder **Tamal** (aus dem Nahuatl Tamalli) (Plural Tamales) ist ein traditionelles mesoamerikanisches Gericht, bestehend aus Masa (Maisteig), der mit Fleisch, Käse oder anderen Zutaten gefüllt und in Pflanzenblätter eingehüllt gedämpft wird. Die Zubereitung durch Mayas und Azteken Mitte des letzten Jahrtausends ist nachgewiesen.

(Quelle: Seite „Tamale (Gericht)“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 13. September 2014, 13:02 UTC. URL: [http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Tamale_\(Gericht\)&oldid=133990360](http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Tamale_(Gericht)&oldid=133990360) (Abgerufen: 27. September 2014, 21:33 UTC))



Drei Jahre MS-Sonntags-Café!

Dieses Buch, wie die beiden Bücher zuvor, berichtet über die Köstlichkeiten, die von Bäckerinnen und Bäckern für das Café gespendet wurden. Zahlreiche Fotos zeigen, was aus den Rezepten der Spender entstanden ist. Die Besucher des Cafés waren begeistert. Wir hoffen, Sie haben viel Freude daran!

Allen, die gebacken, die das Café besucht und das Gebackene verzehrt haben, allen, die organisiert und geholfen haben und allen, die uns mit dem Kauf dieses Buches unterstützen ...

Herzlichen Dank!