

NEWSLETTER

NEUIGKEITEN UND TIPPS AUS DEM TRAGWERK



Hallo!

Wir möchten Sie informieren und schicken Ihnen dafür diesen Newsletter zu. Ein Newsletter ist eine Zeitung mit Neuigkeiten. Dieses Mal haben wir außerdem für Sie ein leckeres Rezept aus Russland und einen Pflegetipp. Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Tragwerk-Team ♥

KONTAKT

Tragwerk e.V.
Siegestr. 3
71636 Ludwigsburg

Telefon: 07141 133 18 23
www.tragwerk-lb.de
info@tragwerk-lb.de



[tragwerk.lb](https://www.facebook.com/tragwerk.lb)



[tragwerk_ludwigsburg](https://www.instagram.com/tragwerk_ludwigsburg)

Neuigkeiten

Die Corona-Zahlen sind wieder gestiegen.

Wir sollen deswegen wieder weniger Kontakt mit anderen Menschen haben. Zuhause und draußen sollen sich nur Menschen treffen, die in einer oder zwei verschiedenen Wohnungen leben. Oder wenn alle verwandt sind. In allen Fällen gilt: höchstens 10 Personen.

Restaurants, Cafés und Sportvereine müssen schließen. Auch Theater und Konzerte gibt es im November nicht.

Auch wir machen wieder eine Corona- Pause.

Wir sagen Bescheid, wenn es weitergeht.

So lange gibt es kein Café L'ink, kein Upcycling-Atelier und keinen Deutschkurs.

Aber es gibt das Café L'ink to go. Das heißt man kann Kuchen zum Mitnehmen kaufen. Immer mittwochs von 14:00-16:00 in Grünbühl (Weichselstraße 10-14).

Wenn Sie sich alleine fühlen und einfach mal reden wollen, rufen Sie uns an:

Montag, Mittwoch, Freitag von 10-12 Uhr

Das ist unsere Telefonnummer: 07141 13 31 823

Wir sind für Sie da.

Passen Sie gut auf sich auf.

Hackfleisch-Blini

FÜR DEN TEIG:

- 4 Eier
- 2 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 g Mehl
- 600 ml Milch
- Butter, zum Braten

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Dill, Petersilie
- Öl, zum Anbraten
- 200 ml Wasser



Blini (oder Blintschiki) sind russische Pfannkuchen.

In Russland serviert man Pfannkuchen oft gefüllt, wie bei diesem Rezept.

Zubereitung



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und erst das Hackfleisch anbraten.



Dann Zwiebel dazugeben. Kurz bevor das Fleisch gar ist, Knoblauch dazu geben. 200 ml Wasser aufgießen und alles so lange kochen lassen, bis kein Wasser mehr drin ist.



Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und Dill und Petersilie unterrühren.



Für den Teig Eier, Zucker, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Etwas Milch hinzugeben und alles verquirlen. Mehl durch ein Sieb in die Schüssel geben und vermengen – dann auch die restliche Milch unterrühren.



Ein wenig Butter in der Pfanne zerlassen und mit einer kleinen Kelle ein wenig Teig in die Pfanne geben. Teig so verteilen, dass ein runder Pfannkuchen entsteht.



Wenn alle Pfannkuchen fertig sind, 1 EL Hackfleisch-Füllung an den Rand von jedem Pfannkuchen geben. Seiten des Teigs einschlagen und einwickeln. .



Gefüllte Blinis nochmal kurz von beiden Seiten in etwas Fett anbraten. So halten die Teigtaschen zusammen und sind außen knusprig.

Zitronen-Peeling

FÜR CA. 5 GLÄSER:

- 250g Zucker
- 60g flüssiges Kokosöl
- Saft von einer halben Zitrone
- Abgeriebene Schale von einer Zitrone
- Wer möchte: Ätherisches Öl, Rosmarinzweige
- Einmachgläser (zum Beispiel alte Marmeladengläser)
- Schnur
- Schere
- Stift
- Locher
- Festes Papier



Die Zitronenschale in eine kleine Schüssel reiben. Dann die Zitrone halbieren. Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen. Etwas abkühlen lassen. In einer großen Schüssel den Zucker, die Zitronenschale und das Kokosöl vermischen. Am besten mit einem Löffel aus Holz. Daraufhin den Saft der halben Zitrone hinzugeben. Und wenn gewünscht etwas ätherisches Öl und Rosmarin. Alles gut verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das fertige Peeling in die Gläser füllen und gut verschließen. Die Gläser können nun dekoriert und beschriftet werden. Zitrone und Kokos pflegen die Haut. Das Peeling kann man für den ganzen Körper verwenden. Zum Beispiel unter der Dusche und dann mit Wasser abspülen. Das Peeling ist ungefähr 6 bis 8 Wochen haltbar.

UNSER UPCYCLING-ATELIER wünscht viel Spaß !