

SeHT - wir kochen in Bildersprache

Heute:

Flammkuchen



Unser Motto:

vor – machen
mit – machen
nach – machen
selber machen



(Logo der BASF)

evtl. möglich

Flammkuchen

Wir brauchen für den Teig:



Mehl



450 g Mehl



Olivenöl



5 EL Olivenöl

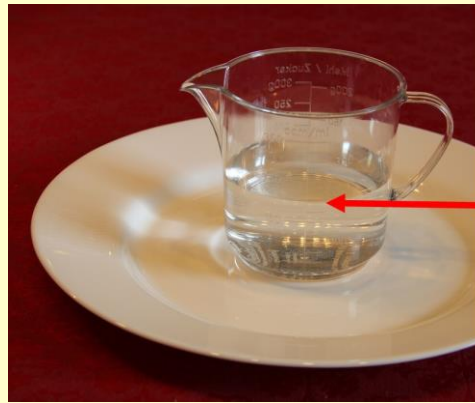


Salz

==>



2 Prisen Salz



200 ml Wasser

200 ml lauwarmes Wasser (= 0,2 Liter)

Wir brauchen für den Belag:



200 g Schmand und 250 g Magerquark



Pfeffer und Salz



zwei Zwiebeln



150 g Speckwürfel



Schnittlauch

Zusätzlich möglich:



2 – 3 Paprika



Pepperoni



Sultaninen



Datteln



Feta-Käse



Äpfel

Wir brauchen also insgesamt:

Zutaten: für den Teig

selbstgemachter Flammkuchenteig
(für zwei Bleche)

450 g	Pizza-Mehl
5 EL	Olivenöl
2 Prisen	Salz
200 ml	lauwarmes Wasser

Belag (für vier Personen):

200 g	Schmand
250 g	Magerquark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 - 2	Zwiebeln
150 g	Speckwürfel
etwas	Schnittlauch
	(zum Garnieren)

Zusätzlich möglich:

2 - 3	Paprika
	Pepperoni
	Sultaninen
	Datteln
	Feta-Käse
	Äpfel

Wir machen den Teig:



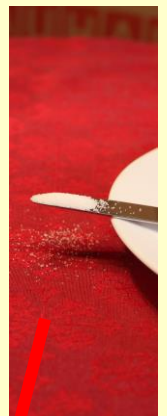
450 g Mehl



5 EL Öl



200 ml Wasser

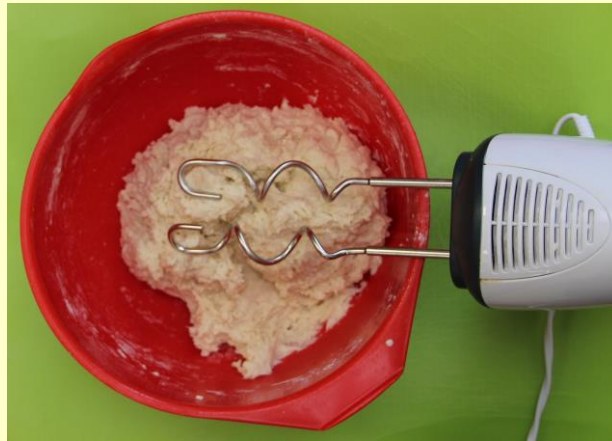


zwei Prisen Salz

200 ml lauwarmes Wasser



Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.



Den Teig mit einem Rührgerät mit Knethaken so lange rühren, bis er nicht mehr an der Wand der Schüssel klebt.



Den Teig mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen und in eine Frischhaltefolie wickeln oder ihn zudecken.



Den abgedeckten Teig an einen warmen Ort ca. 30 Minuten lang ruhen lassen.



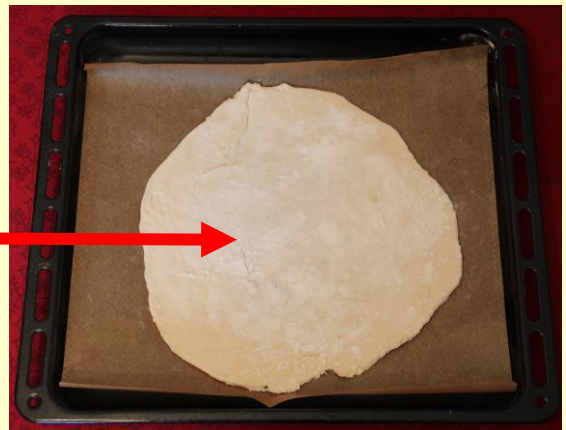
Für den Belag Schmand mit Quark und Salz und Pfeffer verrühren.



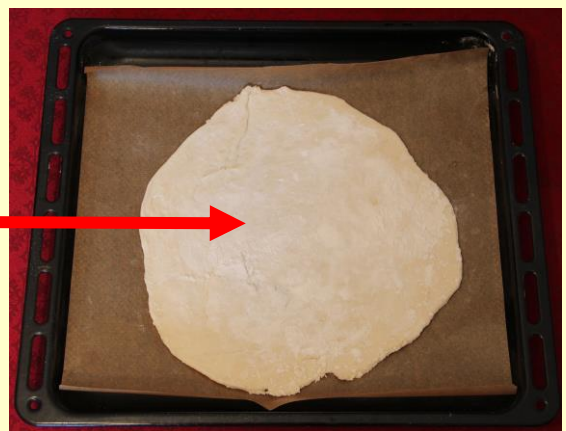
Die beiden Zwiebeln klein schneiden.



Speckwürfel bereit halten.



Den Teig halbieren und zu zwei dünnen Fladen ausrollen, die jeweils auf ein Backblech passen.



Das Gemisch aus Schmand und Quark auf den Teig streichen und danach mit Zwiebeln und Speck oder auch mit den anderen Dingen wie Paprika, Äpfeln, Sultaninen, Datteln usw. belegen.



Ofen auf 250 Grad (Umluft: 230 Grad) vorheizen.
Flammkuchen im vorgeheizten Ofen ca. zehn Minuten backen, bis er braun wird
oder bis der dünne Teig Blasen wirft.



Das Gemisch aus Schmand und Quark auf den Teig streichen und dann mit Zwiebeln und Speck
oder auch mit den anderen Dingen wie Paprika, Äpfeln, Sultaninen, Datteln usw. belegen.





Guten Appetit !

Pfälzischer Flammkuchen

Zutaten:

<u>Teig</u>	<i>selbstgemachter Flammkuchenteig (für zwei Bleche)</i>	<u>Belag</u>	<i>(für vier Personen):</i>
450 g	Pizza-Mehl	200 g	Schmand
5 EL	Olivenöl	250 g	Magerquark
2 Prisen	Salz	etwas	Salz
200 ml	lauwarmes Wasser	etwas	Pfeffer
		1 - 2	Zwiebeln
		150 g	Speckwürfel
		etwas	Schnittlauch (zum Garnieren)

Geräte: Handrührgerät mit Knethaken

Gewürze: Salz Pfeffer Öl

Arbeitsablauf:

1. Teig (für zwei Bleche)

Für den Teig Mehl mit vier Esslöffel Olivenöl, Salz und 200 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen und in Frischhaltefolie wickeln.

Bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig halbieren und zu zwei dünnen Fladen ausrollen, die jeweils auf ein Blech passen.

2. Belag (für vier Personen)

Für den Belag Schmand mit Quark und Salz und Pfeffer verrühren.

Belag auf den Flammkuchenteig verteilen und glattstreichen.

Zwiebeln nach Belieben klein schneiden und mit den Schinkenwürfeln ebenfalls auf den Flammkuchen verteilen.

Ofen auf 250 Grad (Umluft: 230 Grad) vorheizen.

Flammkuchen im vorgeheizten Ofen ca. zehn Minuten backen, bis er braun wird oder Blasen wirft.

Kurz vor dem Servieren noch etwas, in Röllchen geschnittenen, Schnittlauch auf den Flammkuchen streuen.

Weitere Alternativen für den Belag (in Kombinationen ganz nach dem persönlichen Geschmack):

Schafskäse, Pepperoni, Datteln, Speck, Apfelstücke, Rosinen, Leberwurst, Zwiebeln

Fertig - **guten Appetit!**

SeHT - wir kochen in Bildersprache!

SeHT-RLP ist eine Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Teilleistungsschwächen und für ihre Angehörigen und Freunde.

Unser zentrales Ziel ist es, die Selbstständigkeit bei Menschen mit Beeinträchtigungen so zu fördern, dass sie ihren Alltag bewältigen im privaten und im beruflichen Bereich.

Um die Menschen von innen heraus zu stärken, führen wir eine Vielfalt von Aktivitäten und Projekten durch zur Stärkung der persönlichen Fähigkeiten und zu ihrer Gesundheitsförderung.

Workshops und Wochenendseminare gibt es zu handwerklichen Tätigkeiten ebenso wie zur Bildung in Bezug auf die Natur, zur Kommunikation und zur Resilienz und sogar zu politischen Themen.

Um die Menschen von außen zu stärken, machen wir ganz unterschiedliche Angebote zur sozialen Teilhabe. Ein buntes Freizeitprogramm vom Kegeln über Malen, Basteln und Bauen, Besichtigungen, Besuche von Sportveranstaltungen und Festen usw. fördert die Teamfähigkeit und die Gemeinschaft innerhalb des Vereins und öffnet uns auch für andere Menschen außerhalb des Vereins.

Der Verein SeHT-RLP hat leider keine eigenen Räume und ist diesbezüglich auf die Unterstützung von lokalen Institutionen angewiesen.

Bis auf sehr wenige einzelne Aufgaben durch Fachkräfte werden alle Aktivitäten und Projekte ausnahmslos von Helfer*innen, die aus dem Kreis der Angehörigen und der Freunde kommen, ehrenamtlich ohne Honorar durchgeführt.

SeHT-RLP macht Selbsthilfe im wahrsten Sinne des Wortes.

Einen Teil der Kosten, die uns bei der Vereinsarbeit entstehen, können wir über die Förderung durch Krankenkassen decken und einen kleinen Teil durch unsere Mitgliedsbeiträge, die wir bewusst niedrig halten, weil unsere Mitglieder mit Beeinträchtigungen nur über ein geringes eigenes Einkommen verfügen.

Die übrigen benötigten Mittel versuchen wir über Spenden zu finanzieren. Wenn Sie uns also einen Geldbetrag, und sei er noch so gering, zukommen lassen wollen, geht das hier:

SeHT ist ein **gemeinnütziger** Verein. Wir stellen Ihnen gerne eine Spendenquittung aus. Ihre Spende bitte an:
SeHT-Landesvereinigung Rheinland-Pfalz: DE 58 5455 0010 0380 0180 93 Sparkasse Vorderpfalz

Das vorliegende Projekt „SeHT – wir kochen in Bildersprache“ haben wir speziell konzipiert für Menschen, die sich mit dem Lesen schwer tun oder die die Rezepte aufgrund einer anderen Muttersprache nicht verstehen oder denen die Umsetzung einer Handlungsabfolge allein aus einem Text zu schwer fällt.

Entsprechend der Grundlage der Lernpsychologie möchten wir alle Nutzer unserer Rezepte dazu anregen, die Lernenden nicht allein zu lassen, sondern für ein nachhaltiges Lernen unser Motto umzusetzen:

Vor- mit- nach- selber- machen

Über das MITEINANDER die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln!

Das vorliegende Projekt „SeHT – wir kochen in Bildersprache“ wäre nicht möglich gewesen ohne die Unterstützung der BASF im Rahmen des Mitmachmarktes bzw. des BASF-Tages zur Förderung gemeinnütziger Vereine und Institutionen.

Deshalb gilt unser herzlicher Dank der BASF und ganz speziell unseren Helfer*innen aus dem Team der Schwerbehindertenvertretung der BASF!!!!

Mit ihnen hatten wir großes Glück: Ein persönliches Wort an jeden einzelnen von euch engagierten Menschen:

Jedes einzelne Rezept in Bildern ist eine große Hilfe für die Menschen, für die das Kochen dadurch sehr viel leichter wird.

Jedes Rezept ist ein sichtbares Ergebnis unserer Kooperation mit euch.

Jedes einzelne Rezept in Bildersprache zu übersetzen und gemeinsam aufzubauen hat einen Riesenspaß gemacht!

Jedes Rezept entstand in einer wunderbaren Atmosphäre von angenehmer Kooperation.

Dafür sagen wir von SeHT-RLP e.V. jedem Einzelnen von euch:

ein ganz großes Dankeschön!