

# SeHT - wir kochen in Bildersprache

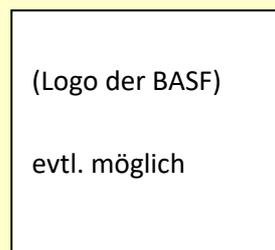
Heute:

## Saumagen - Burger



Unser Motto:

**vor** – machen  
**mit** – machen  
**nach** – machen  
**selber** machen



# Saumagen-Burger

Wir brauchen:



2 – 3 Esslöffel (EL) Öl



1 Zwiebel klein



1 Esslöffel (EL) Tomatenmark



1 Dose Sauerkraut 580ml



8 Teelöffel (TL). Senf mittelscharf



4 Teelöffel (TL). Senf scharf



4 Teelöffel (TL) Honig



4 Burger-Buns



1 Esslöffel (EL) Butter



4 Scheiben Saumagen 2 cm dick



4 EL Mayonnaise



4 EL Ketchup



1 kleine Tüte Chips

Wir brauchen also insgesamt:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel klein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose Sauerkraut 580ml
- 8 TL Senf mittelscharf
- 4 TL Senf scharf
- 4 TL Honig
- 4 Burger-Buns
- 1 EL Butter
- 4 St. Saumagen 2 cm dick
- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Ketchup
- 1 kleine Tüte Chips

## Wir kochen:



eine Zwiebel schälen



die Zwiebel in kleine Würfel schneiden



zwei EL Öl im Kochtopf erhitzen



die Zwiebel im Öl erhitzen, bis sie glasig wird





1 EL Tomatenmark dazugeben



Tomatenmark und Zwiebel 3 Min. rösten



die Dose Sauerkraut öffnen



das Wasser abfließen lassen



das Sauerkraut zu Zwiebel und Tomatenmark dazugeben und kurz aufkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist



8 TL Senf mittelscharf



4 TL Senf scharf



4 TL Honig



Senf und Honig zusammengeben



Senf und Honig verrühren



4 Burger Buns



beide Hälften mit Butter bestreichen



die Buns auf der Schnittfläche knusprig rösten



die Saumagen-Scheiben bereit legen



zwei EL Öl vorbereiten



die Saumagen-Scheiben mit zwei EL Öl braten



der Saumagen soll auf beiden Seiten gebräunt sein



4 EL Mayonnaise



4 EL Ketchup



Deckel mit Ketchup bestreichen  
und den unteren Teil mit Mayonnaise bestreichen



das Sauerkraut auf den unteren Teil legen



den Saumagen auf den unteren Teil legen  
und mit dem gemischten Honigsenf bestreichen



Chips auf dem Saumagen verteilen



Deckel drauf - und fertig !



Und auch hier:      Deckel drauf - und fertig !



Gemeinsam schmeckt es doppelt gut !

## 02 Saumagen- Burger mit Sauerkraut

Für 4 Personen

### Zutaten:

2 EL Olivenöl	4 Burger-Buns
1 Zwiebel klein	1 EL Butter
1 EL Tomatenmark	4 Scheiben Saumagen 2 cm dick
1 Dose Sauerkraut 580ml	4 EL Mayonnaise
8 TL Senf mittelscharf	1 kleine Tüte Chips
4 TL Senf scharf	4 EL Ketchup
4 TL Honig	

Geräte: Pfanne

Gewürze: keine

### Arbeitsablauf:

2 EL Olivenöl Öl im Kochtopf erhitzen,  
1 Zwiebel schälen und klein würfeln und im Öl erhitzen, bis sie glasig wird,  
1 EL Tomatenmark zugeben und 3 Min. anrösten  
1 Dose (580ml) Sauerkraut öffnen und Flüssigkeit abgießen,  
das Sauerkraut zu Zwiebel und Tomatenmark dazugeben  
und so lange rühren und aufkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

In einer kleinen Schüssel die Senfsorten:  
8 TL Senf mittelscharf und 4 TL Senf scharf mit 4 TL Honig verrühren.

4 Burger-Buns halbieren und alle Hälften mit 1 EL Butter weich bestreichen  
und in einer Pfanne auf der Schnittfläche knusprig rösten.

4 Scheiben Saumagen (2 cm dick) mit 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und auf beiden Seiten bräunen.

4 EL Mayonnaise auf die Böden der Buns verstreichen und  
das Sauerkraut darauf verteilen.

Die Saumagenscheiben mit dem Honigsenf bestreichen  
und auf das Sauerkraut setzen

1 kleine Tüte Chips auf den Saumagenscheiben verteilen.

4 EL Ketchup auf den Deckeln der Buns verstreichen und die Deckel auf die vorbereiteten Burger  
legen.

*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!**