

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geists Amen.

Der Herr sei mit euch.

Und mit deinem Geiste.

Liebe Gemeinde,

Es ist manchmal schwere eine bestimmte Situation zu handhaben, besonders wenn es nicht unserer Hand liegt zu handeln. Ein einfaches Gebet fällt mir dazu ein, das auch sehr bedeutungsvoll ist:

*Gott hilf mir die Welt zu verändern, wo ich es kann*

*Und hilf mir die Dinge zu verändern, die ich selbst verändern kann*

*Und wenn die Veränderung nicht möglich ist, gib mir den Mut und die Kraft, es Gott zu überlassen die Situation zu verändern.*

Wir legen zum Heil und Schutz in dieser schwierigen Situation das Leiden der Kranken und Sterbenden in die Hand des Allmächtigen Gottes.

Als Katholiken müssen wir Gott vertrauen und nach vorne schauen.

Einer der Wege, die ich in diesen Tagen für wichtig halte, ist es, die Zeit gut mit der Familie zu verbringen.

Eine schöne Sache ist es, wenn die ganze Familie in der Küche ist und ein neues Rezept kennenlernt: Mit mir lernen Sie indischen kochen.

Es macht sehr große Freude, wenn alle Mitglieder der Familie zusammen arbeiten und das Essen vorbereiten.

Versuchen Sie das mal in Ihrer eigenen Küche!

*Lasst uns beten:*

*Allmächtiger Gott, du kennst uns persönlich durch und durch. Danke, dass du uns wunderbarerweise erschaffen hast, und uns erhältst in dieser schönen Welt. Vielfach haben wir die Schönheit der Natur nicht wahrgenommen und unsere Verantwortung sie zu schützen. Nun beten wir in besondere Weise für die Leute, die Verantwortung für die Natur übernehmen und uns ihre Früchte bringen. Wir beten für die Bauern und alle, die uns helfen, die Früchte in unsere Küche zu bringen. Segne uns alle, die das Essen vorbereiten und zu sich nehmen, dass wir den Geschmack deiner Güte erfahren können. Das bitten wir durch unseren Herrn Jesus Christus, der lebt und herrscht in alle Ewigkeit. Amen.*

## *Egg Fried Reis*

### **Zutaten:**

2 Teetassen Reis  
4 Teetassen Wasser  
2-4 Eier  
 $\frac{3}{4}$  Öl  
 $\frac{1}{2}$  Tl Senfsamen  
 $\frac{1}{2}$  Tl Kuminsamen  
20 Blätter Curry  
4 Zwiebeln mittlerer Größe  
 $\frac{1}{2}$  Tl Kurkumapulver.  
2 Tl Korianderpulver.  
4 Grüne oder trockene Chillis  
2 Tl Ingwer-Knoblauchpaste.

### **Zubereitung:**

Zuerst waschen Sie den Reis und kochen ihn dann mit 4 Tassen Wasser.

Währenddessen bereiten Sie die anderen Dinge zu: Schneiden der Zwiebeln, der Chillis usw.

Stellen Sie einen separaten Kochtopf auf den Herd und wenn er warm ist, schütten Sie das Öl hinzu.

Wenn das Öl lauwarm ist, geben Sie die Senf- und Kuminsamen dazu. Eine halbe Minute später kommen die Curryblätter und die Chillies dazu. Eine weitere Zeit später geben Sie die Zwiebeln hinzu.

Wenn die Zwiebeln goldfarben sind, fügen Sie Salz, Kurkumapulver, Korianderpulver und die Ingwer-Knoblauchpaste hinzu.

Nach 5 Minuten geben Sie die Eier hinzu und kochen das Ganze bis es eine tief goldene Farbe erhält.

Nun geben Sie den gekochten Reis in eine große Schüssel und fügen das gekochte Ei hinzu und mischen es gut durch.

Wenn Sie frische Korianderblätter zur Hand haben, fügen Sie diese noch zum Abschluss hinzu.

Das ***Egg Fried Reis*** ist fertig.

## ***Joghurt Salat:***

### **Zutaten:**

500 g Joghurtsahne

2 Zwiebeln mittlerer Größe

½ Gurke

1 Tomate

Salz nach Geschmack

Frische Korianderblätter

### **Zubereitung:**

Geben Sie die Joghurtsahne in eine saubere Schüssel und schneiden Zwiebeln, die Tomate, die Korianderblätter sowie die Gurke in kleine Stücke und fügen Sie der Joghurtsahne hinzu. Danach mischen Sie die Zutaten gründlich und fügen Salz nach Geschmack hinzu.

Der Joghurt-Salat ist fertig.

### **Gebet vor dem Essen:**

*Allmächtiger Gott in dieser besonderen Zeit danken wir dir für die Gaben, die du uns gegeben hast und bitten dich, alle unter deinen Schutz zu nehmen, die jeden Tag kämpfen müssen, um ein Essen zu bekommen. Besonders in Zeiten des Covid-19 segne alle, die dieses Mahl erhalten werden. Amen.*

Nach dem Essen:

*Papst Franziskus hat uns die große Möglichkeit gegeben einander zu segnen, deshalb segnen sie sich gegenseitig auf diese Weise:*

*Der Allmächtige Gott segne uns im Namen des Vaters und des Sohnes und des heiligen Geistes. Amen.*