

HOROSKOP



Widder
21.03. - 20.04.



Waage
24.09. - 23.10.

Sie sind kraftgeladen, bereit sich einzusetzen und finden die richtigen Anknüpfungspunkte. Gleichzeitig wirkt Ihr Aktivismus auf andere ansteckend.

Sie sollten einen familiären oder partnerschaftlichen Konflikt in den nächsten Tagen unbedingt lösen. So kann es doch nicht ewig weitergehen.



Stier
21.04. - 20.05.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Sie sind auf einem sehr hohen Energieniveau und können sich erfolgreich einsetzen und verwirklichen. Nutzen Sie diesen Zustand, er hält nicht ewig an.

In den Morgenstunden haben Sie derzeit besonders gute Einfälle. Verschlafen Sie also nicht den Tag, sondern nutzen Sie die Gunst der Stunde.



Zwillinge
21.05. - 21.06.



Schütze
23.11. - 21.12

Es fällt Ihnen leicht, andere zu begeistern und zu motivieren. Sie setzen Ihre Wünsche durch und bekommen was Sie wollen. Dies kann von Vorteil sein.

Setzen Sie einen Gedanken in die Tat um. Sie können rasch erste Erfolge erringen und auf Dauer traumhafte Ergebnisse erzielen. Je eher desto besser.



KREBS
22.06. - 22.07.



Steinbock
22.12. - 20.01.

Sie sind voller Tatendrang und kaum zu bändigen. Erwarten Sie aber nicht, dass andere Ihrem Tempo folgen können. Aber das ist auch egal.

Erst spät laufen Sie momentan zu wirklicher Form auf. Arbeiten Sie an sich! Wenn das so weitergeht, könnten andere Konsequenzen daraus ziehen.



Löwe
23.07. - 23.08.



Wassermann
21.01. – 19.02.

Falscher Stolz kann Sie in eine menschlich unangenehme Lage bringen. Machen Sie also keinen Fehler und springen Sie über Ihren Schatten.

Ihnen bieten sich allerbeste Chancen für berufliche und finanzielle Verbesserungen. Werden Sie aktiv und kümmern Sie sich darum. Es nützt Ihnen sicher.



Jungfrau
24.08. - 23.09.



Fische
20.02. - 20.03.

Die Durststrecke geht langsam ihrem Ende zu. Es erwarten Sie jetzt wieder bessere Tage. Fassen Sie also wieder neuen Mut und starten Sie durch.

Sie sind sich Ihrer Sache wieder sicherer und finden zu Ihrer alten Entschlossenheit zurück. Aber Vorsicht, sonst geht es wieder bergab.

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Schulkonflikte lösen: Ruhig bleiben, alle Seiten hören

Klopperei auf dem Schulhof, verschwundene Dinge, Gehässigkeiten und andere Konflikte. Geht für das erste Kind die Schule los, kommt es fast zwangsläufig irgendwann zu Konflikten mit anderen Kindern.

Und ob man will oder nicht, als Elternteil ist man irgendwie mitdrin und auch dabei. Und natürlich setzt der Beschützerinstinkt ein. Erziehungsberaterin und Buchautorin Isabel Ruland rät hier: „Den Beschützerinstinkt erst einmal beiseitelassen.“

ZUHÖREN HEIßT: WIRKLICH ALLEN ZUHÖREN!

Klingt schwierig, wenn das eigene Kind in Schwierigkeiten ist. Aber wer die Emotionen unter Kontrolle behält und sich zunächst in Ruhe anhört, was



eigentlich vorgefallen ist, löst Konflikte besser.

Und zuhören heißt: allen zuhören. „Dem Kind zuhören und auch der anderen Partei zuhören“, sagt Isabel Ruland. Hat man die Geschichte einmal aus allen Blickwinkeln gehört, lassen sich viel leichter die Fakten klären.

EBENFALLS WICHTIG: ELTERN SIND NICHT ALLEIN

Und Eltern sind nicht allein, sagt die Erziehungsberaterin. Denn auch die Grundschule bietet

Wege zum Lösen von Konflikten mit Beratung und Vermittlung. Da sind etwa:

- ▶ die Klassenpflegschaft
- ▶ die Klassenlehrer
- ▶ falls vorhanden, auch die Schul-Sozialarbeitenden

IMMER SCHÖN SACHLICH BLEIBEN

Und dann gibt es ja noch die anderen Eltern, mit denen man ja auch in Konflikte geraten könnte. „Lieber immer sachlich bleiben“, lautet hier der Expertinnenrat.

Und auch wenn es bei manchen Zeitgenossen manchmal schwerfallen mag: „Lieber nicht unfein sein“, sagt Isabel Ruland. „Man ist nur für sein eigenes Verhalten verantwortlich und nicht für das der anderen.“ **DPA**

DAS REZEPT DER WOCHE

Bärlauch, Heidelbeeren, Bucheckern, Pfifferlinge – im Wald lassen sich viele Leckereien finden. In nachhaltig bewirtschafteten Wäldern etwa mit PEFC-Zertifizierung ist die Artenvielfalt häufig hoch. Auch Pilze gehören dazu – hier sollte man aber Vorsicht walten lassen und im Zweifelsfalle eine Pilzberatungsstelle aufsuchen. Aus dem Gesammelten lassen sich dann Leckereien wie dieses Pesto herstellen.

WALD-PESTO MIT BUCHECKERN, PILZEN UND GIERSCHE

Zutaten für 4 Personen: 40 g Bucheckern (oder Haselnüsse), 1 kleine Zwiebel, 120 g frische Waldpilze wie etwa Maronenhörnlinge (oder Kräuterseitlinge), 1 Handvoll Giersch-Blätter (oder 1/2 Bund glatte Petersilie), ca. 50 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer, 80 g Parmesan (funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse)

Zubereitung: Bucheckern schälen und im Mörser fein mahlen. Zwiebel schälen und fein

würfeln. Pilze putzen und klein schneiden. Giersch waschen und fein hacken. Parmesan reiben. Zwiebelwürfel glasig dünsten. Pilze hinzugeben und garen. In zweiter Pfanne Bucheckern fünf Minuten ohne Fett rösten, dabei durchschwenken. Geröstete Bucheckern zur Pilzmasse geben, durchmischen und kurz erhitzen. So viel Olivenöl hinzugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Giersch und Parmesan darunter heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Pasta, Gnocchi oder Bratkartoffeln servieren.



Tiersprung

Hallo liebe Kinder!

könnt ihr dieses Rätsel lösen? Viel Spaß beim Tüfteln! (Die Lösung findet ihr unten.)

Versucht herauszufinden, welche Tiere hier in den Lückentext reinspringen sollten. Welche beiden Wörter ergeben sich dann daraus?

a) RABE - ESEL

c) RIND - ESEL

b) RIND - ENTE

d) RABE - ENTE

FEIE _ _ _ _ ND &

KI _ _ _ _ STEIN



Lösung: Es ist a) FEIERABEND und KIESELSTEIN

RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE



Sachsen Medien

Mehr Aufmerksamkeit für Ihre Anzeige!

www.sachsen-medien.de

britan-nischer Sagen-könig

latei-nisch: damit

germa-nischer Kriegs-gott

ver-brauchen

chinesischer Politi-ker

Lasttier

seidiger Baum-woll-stoff

Frauen-kose-name

kurzes Ent-setzen

altägyptischer Herr-scher

Waren-rechnung

Reit-stock

ein Gemüse

jüd. Priester in Babylon

Binde-strich

Schrift-steller-verband (Abk.)

Sprung beim Eislauf

steif, förmlich

Platz in Berlin (Kw.)

Wasser-sportler

Kirchen-gebäude

starkes Ver-langen

Prophet im A.T.

altgriechische Säulen-hallen

König der grie-chischen Sage

Haupt-stadt der West-sahara

Bundes-staat in Vene-zuela

Gefäß im Haushalt

Wald-frucht

Haupt-stadt Taiwans

alt-röm. Fami-lien-verband

sandiger Ton

enger Ver-trauter

UNO-General-Sekretär (Ki-moon)

Anteil-nahme

Roman von Wole Soyinka

engl. Frauen-kurz-name

Frauen-kose-name

Kitz-Z. Neuen-burg, Schweiz

Teil der Kamera

Streich-instrumente

Titel ind. Fürstin-nen

kleiner Flug-platz in Berlin

körper-lich, stofflich

allgriechische Säulen-hallen

König der grie-chischen Sage

Haupt-stadt der West-sahara

Bundes-staat in Vene-zuela

Gefäß im Haushalt

Wald-frucht

Haupt-stadt Taiwans

alt-röm. Fami-lien-verband

sandiger Ton

enger Ver-trauter

UNO-General-Sekretär (Ki-moon)

Anteil-nahme

Roman von Wole Soyinka

engl. Frauen-kurz-name

Frauen-kose-name

Kitz-Z. Neuen-burg, Schweiz

Teil der Kamera

Streich-instrumente

Kartoffel-sorte

priester-liches Gebet

obwohl

Sieb

abge-standen

ange-graut (Haar)

Elch

Kinder-tages-stätten (Kw.)

Saug-stromung

Hinter-lassen-schaft

englisch: zwölf

Laub-baum-frucht

Mutter d. letzten chin. Kaisers

Abk.: Block

unver-heiratet

ins Eis gehäu-e Löcher

über-lieferte Erzäh-lung

kleines Feld-huhn

eigen-ständig

Kurzform von Franziska

Land-wirt-schaft betref.

Bass-sänger (ital.)

Suche nach Antwort

Deck-schich-ten

Pro-gramm-ankün-digung

Papagei Neusee-lands

Honig-wein

chem. Zeichen für Astat

Dele-gation

zusam-men-zählen

japan. Verwal-tungs-bezirk

Abk.: Stera-diant

Sitzung, Tagung

Krach

Gebirge in Böhmen

ener-gisch

Heidel-beeren

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-röhrlinge

Kräuter-seitlinge

Handvoll Giersch-Blätter

1/2 Bund glatte Petersilie

ca. 50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

80 g Parmesan

funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse

Bucheckern

schälen und im Mörser fein mahlen

Zwiebel

schälen und fein

Wald-pilze

Maronen-r