

02 | 2023

**WIR** ZUHAUSE  
MACHER

02

**UNSER**  
**FEBRUAR**

**DIE TIPPS DES MONATS**

## Wir wollen uns treffen

**02., 09., 16., 23. Februar** | 14.30 Uhr

Spiele mit Hilde

**06., 13., 20., 27. Februar** | 15.00 Uhr

Quigong mit Reiner Fulst

**07. Februar** | 14.30 Uhr

Gemütliches Klönen mit leckerem Kuchen von Inge Kohlwey (2,50 €)

**08. Februar** | 16.00 Uhr

Wir unternehmen gemeinsam eine leckere Reise nach China mit Reiner Fulst

**14. Februar** | 9.30 Uhr

Gemeinsam mit Karin Schüler und Inge Kohlwey bereiten wir ein ausgiebiges Frühstück vor (5 €)

**22. Februar** | 10.00 Uhr

Alltagsberatung mit Nicole Zakrzewski

## Vorankündigung März

### Wie geht Online-Banking mit dem Handy?

In Kooperation mit der Volksbank eG Delmenhorst Schierbrok und dem Seniorenpunkt der AWO.

Mit **Bringservice** zum AWO Gemeinschaftszentrum.



## HÄDDCHENWEISE GESUNDHEIT

**18. Februar** | 11.00 Uhr

### „Gesunde Winterküche“ mit Dr. Hans Böhmann

Zusammen mit dem Kinderschutzbund nehmen wir die Herausforderung an, trotz des Winters mit einem begrenztem Angebot an Gemüse eine gesunde Mahlzeit zu kochen und natürlich zu verkosten.

Mit **Bringservice** zum Familienzentrum (Fröbelstr.1).

**Anmeldung:** Bitte 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung verbindlich anmelden, damit wir genügend Zeit für die Planung haben.

## Motto des Monats

Wer nach **VORNE**  
sehen will, darf **NICHT**  
nach **HINTEN** denken.



Rezept des Monats

# GRÜNKOHL-KARTOFFEL FRITTATA

Für 3 Portionen

1 Zwiebel

400 g Kartoffeln

300 g Grünkohl

5 Eier

50 ml Schlagsahne

4 EL Öl

1/2 TL Zitronenschale

Salz und Pfeffer



1. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden. Grünkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten kochen. Grünkohl abgießen, abschrecken und mit den Händen gut ausdrücken. Grünkohl grob schneiden. Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schale verquirlen.
2. Öl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten farblos braten, bis sie knapp gar sind. 3 Minuten vor Ende der Bratzeit Zwiebeln zugeben und mitgaren. Grünkohl zwischen den Kartoffeln verteilen. Kartoffeln und Kohl mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Ei-Sahne-Mischung darübergießen. Pfanne leicht rütteln, damit sich die Ei-Sahne-Mischung gut verteilt und am Boden zu stocken beginnt.
3. Frittata im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 25 bis 30 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in der Pfanne servieren.