ERNÄHRUNGSRAT KÖLN
UND UMGEBUNG



KARTOFFELN MIT SPINAT UNTEREINANDER & EI

von Resi
(Gremberger Treff)

ZUTATEN:

Kartoffeln
Spinat
Eier
Salz
Pfeffer
Butter/Margarine/Öl

Als vegane Alternative:
Räuchertofu oder vegane Bratwurst

ZUBEREITUNG:

- Salzkartoffeln kochen.
- Spinat grob hacken.
- Spinat mit Butter/Öl kurz anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen (bei Bedarf auch mit Maggi).
- Kartoffeln mit einer Gabel andrücken und den Spinat unterheben.
- Ei als Spiegelei oder Rührei zubereiten, anschließend auf das Kartoffel-Spinat-Gemisch setzen.

Vegan:

- Anstelle von Ei: Räuchertofu in Würfel schneiden und in etwas Öl knusprig braten.

Gefördert durch
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

ERNÄHRUNGSRAT KÖLN
UND UMGEBUNG

GEMEINSCHAFTSTREFFS – DIESE ORTE GIBT ES IN KÖLN

Gemeinschaftstreffs sind offene Anlaufstellen in Köln, an denen Menschen zusammenkommen – zum Essen, Reden oder einfach, um nicht allein zu sein.

GREMBERGER TREFF:

Wo? - Odenwaldstraße 38, 51105 Köln
Was? - Ort der Gemeinschaft; Tafelausgabe; Mittagstisch
Wann? - Mo. - Fr. 8-14 Uhr (& Mo. 15-16:30 Uhr)
Sonstiges: "Gemeinsam statt einsam" - das Motto unter dem Resi und die anderen Ehrenamtlichen jeden Tag hier sind.

Ähnliche Orte in Köln:

- Vringstreff (Im Ferkulum 42)
- AWO Bickendorfer Büdchen (Platanenweg 14)
- Café Bickolo (Clemens-Hastrich-Straße 11)

Weitere Orte findest du auf den Websites der Sozialraumkoordinationen der Stadt Köln!

Gefördert durch
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt