

HI-L4

DAS SOMMER-REZEPT



Michael Wolff vom Pungshaus empfängt Tunfisch. RP-FOTO: TINTER

Leichtes aus dem Pungshaus

Das Pungshaus ist in einem 300 Jahre alten Fachwerkhaus im Süden von Hilden untergebracht. Im Sommer können die Gäste draußen sitzen. Der Besitzer und Chefkoch Michael Wolff bietet frische, saisonal ausgerichtete Speisen an und achtet auf hochwertige Produkte und deren sachgemäße Verarbeitung. Er kocht seit zehn Jahren für seine Gäste. Sein Rezept:

Tunfisch auf dem Zitronengrasspieß mit Gemüsebulgur

- Rezept für 4 Personen:
- 600 g Tunfisch (Sushi Qualität)
- 4 Zitronengräser
- etwas Teriyakisauce
- 200 g groben Bulgur
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 dicke Möhre
- 1 Chilischote
- 1 El Tomatenmark
- frische Kräuter
- 600 ml Brühe
- 100 ml Fischfond
- etwas flüssige Sahne

Von dem Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und mit dem Fischfond und der Sahne köcheln lassen. Etwas mit Mondamin andicken.

Den Staudensellerie, den Lauch, die Zwiebel, die Möhre und die Chili in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Den Bulgur mit anschwitzen und dann mit der Brühe auffüllen. Kochen lassen bis der Bulgur weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter fein hacken und unter den Bulgur geben.

Den Tunfisch in grobe Würfel schneiden und auf den Zitronengras aufspießen. In der heißen Pfanne von jeder Seite max. 1 Minute braten. Vor dem Anrichten mit etwas Teriyakisauce übergießen. Nun den Tunfisch auf den Bulgur anrichten, die Sauce aufmischen und über den Spieß geben. Guten Appetit.

ILKA PLATZEK

Chefköche von beliebten Restaurants der gehobenen Kategorie lassen RP-Leser an ihrem Wissen teilhaben – und geben jeden Samstag in den Ferien einen Tipp für ein Sommer-Rezept. Die Gerichte lassen sich nachkochen, aber natürlich auch in den jeweiligen Restaurants bestellen.

Erfolgreiche Tour über Alpen

Der Hildener Zahnarzt Dr. Frank Döring hat die **Sponsorenfahrt**, zu der er mit elf Freunden aufgebrochen war, wohlbehalten hinter sich gebracht. Das **Kinderheim** an der Lievenstraße freut sich demnächst über eine Spende.

VON SUSANNE GENATH

HILDEN Leicht war sie nicht, die Mountainbike-Tour über die Alpen, zu der sich der Hildener Zahnarzt Dr. Frank Döring und elf Freunde aufgemacht hatten. Ein schwerer Sturz, zahlreiche kleine Blessuren, eine kaputte Felge und sechs Platten sind die Bilanz der sechstägigen Radfahrt von Garmisch zum Gardasee. Doch das trübt die Freude nicht. „Die Tour war der Hammer“, schwärmt Döring. „Es ist schon toll, wo man mit dem Rad überall hinkommt.“

Wechselhaftes Wetter

446 Kilometer und 9690 Höhenmeter hat die Gruppe, die von einem österreichischen Tourenführer begleitet wurde, zurückgelegt. „Jeder Tag war super.“ Und das, obwohl sich das Wetter nicht von seiner besten Seite gezeigt hat. „Die letzte Abfahrt hinunter zum Gardasee sind wir noch pitschenass geworden, weil es anderthalb Stunden nur geregnet hatte“, erzählt der Familienvater. Trotzdem seien am Ende alle glücklich gewesen. Selbst der schwer Gestürzte, der sich mit seinem Rad auf einer Abfahrt überschlagen hatte, aber schon nach einem Tag Pause wieder im Sattel sitzen konnte.

„Als wir vor zwei Jahren in den Dolomiten waren, sind wir viel auf Straßen gefahren.“ Diesmal hingegen sei es weitestgehend über Wald- und Feldwege gegangen. Nur einmal habe die Gruppe einen Lift nehmen müssen: in Ischgl. Dies sei aber von vornherein so geplant gewesen, weil der Tag auch schon so jede Menge Höhenmeter bereitgehalten hat. „Wir haben auch noch viel von unserem Guide lernen können.“



Über Stock und Stein ging die Tour. „Wir haben technisch viel dazugelernt“, sagt Frank Döring. FOTO: PRIVAT

nen.“ Dies wolle die Gruppe jetzt auch zu Hause nicht verlernen und sich noch weiter regelmäßig zu Radtouren treffen. Vorerst ist allerdings Pause. Kaum wieder in der Praxis, hat sich Döring einen Hensenschuss zugezogen. „Bei irgendeiner Drehbewegung – ich weiß gar nicht, wie ich das gemacht habe.“ Mit Wärme und Dehnen werde es aber langsam besser.

Auch das Hildener Kinderheim freut sich über die erfolgreiche Tour. Da es sich um eine Sponsorenfahrt handelte, erhält es demnächst 4500 Euro. „Mit dem Geld wollen wir unseren Grillplatz überdachen, neue Basketballkörbe an unserem Sportplatz anbringen und neue Bälle anschaffen“, berichtet Heimleiter Hans Delcuve. 19 Mädchen und Jungen von sieben bis 17 Jahren leben an der Lievenstraße. Die Radler haben das Heim schon durch ihre Tour vor zwei Jahren unterstützt. „Das ist toll“, sagt Delcuve. „Damals konnten wir mit dem Geld eine Nestschaukel mitfinanzieren.“

INFO

Fahrtroute

Von **Garmisch** bis **Torbole** am Gardasee führte die Radtour vergangene Woche. Nicht überall konnten die Mountainbiker die Strecke allerdings im Sattel bewältigen. Laut Frank Döring gab es etliche Stellen, an denen die Teilnehmer ihr Fahrrad schieben oder auch **tragen** mussten. Für **Details** zur Route macht der Zahnarzt aufmerksam auf die Internetseite: www.appi.at

Fahr, aber fahr mit Gott!

AUF EIN WORT von Hanno Nell



Hanno Nell, Pfarrer der evangelisch-reformierten Kirche Gruitzen ARCHIVFOTO: ATI

GRUITZEN Ein Gebet zum Ferienbeginn: „Guter Gott, wir bitten Dich für alle, die bald Urlaub haben und sich freuen, dass sie ihre Alltagsor-

gen vergessen können, dass sie schöne und erholsame Tage erleben und Zeit für sich und Dich haben und neue Kräfte sammeln. Lass sie reicher in den Alltag zurückkehren, dankbar für alles Gute und Schöne, das sie unterwegs erlebt haben. Und lass auch die eine erfüllte Zeit haben, die nicht wegfahren können, obwohl sie es nötig hätten. Amen.“

Balkonien und Bergisches Land sind auch schön, aber viele freuen sich jetzt auf weiter entfernte Urlaubsziele. Abstand tut

manchmal gut. Sich freuen an den Wundern der Schöpfung, Durchatmen am Meer oder in der Bergluft. Viele, auch von denen, die zu Hause kaum in den Gottesdienst gehen, besuchen Kirchen, nicht zuletzt sonntagsmorgens.

„Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten“, ist die Erfahrung des Beters des 139. Psalms. Ein auf der Suche in einem buddhistischen Kloster in Südostasien gelandeter

junger Mann las den Vers in der Bibel, die ihm aus Deutschland geschickt worden war, und fand darin die „Erleuchtung“, nach der er sich gesehnt hatte. Der Abt freute sich mit, auch wenn der junge Mann wegzog und evangelischer Pfarrer wurde.

Hoffentlich machen Sie die nächsten Wochen gute Erfahrungen: zu Hause, im Urlaub, vielleicht schon in einer Autobahnkirche. Wenn Sie fahren, mögen Sie mit Gott fahren – und nach guten Erfahrungen zu Hause davon zehren!

APOTHEKEN

Samstag: Beethoven-Apotheke, Hilden, Beethovenstraße 4, ☎ 02103 367100, Sa 8.30 - So 8.30 Uhr.

Sonntag: Bergische-Apotheke, Haan, Neuer Markt, ☎ 02129 93930, So 8.30 - Mo 8.30 Uhr.

ÄRZTE

Notfallpraxis am St.-Josefs-Krankenhaus, Hilden, Walder Strasse 34, ☎ 02103 967373, Mo, Di, Do 19 bis 8 Uhr Folgetag, Mi, Fr 13 bis 8 Uhr Folgetag, Sa, So und Feiertage 8 bis 8 Uhr.

Zahnärztlicher Notdienst, ☎ 0180 5986700, 14 Cent/Min aus dem Festnetz, Mobilfunkhöchstpreise: 42 Cent/Min.

Kinderärztlicher Notdienst, am St.-Martinus-Krankenhaus, Klosterstraße 32, Langenfeld, Hilden, ☎ 02173 909999, Mittwoch 16 bis 21 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertag 10 bis 13 und 16 bis 21 Uhr.

EV. GEMEINDEN

HILDEN

Friedenskirche, Molzhausweg: So 10 GD/T (Pickshaus).

Reformationskirche, Alter Markt: So 10.30 GD (Hergarten).

Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg: So 11 A-GD (Schüller).

Neuapostolische Kirche, Friedenstraße 10: So 9.30 GD; Mi 19.30 GD.

Apostolische Kirche, Hoffeldstraße: So 10 GD und KGD.

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde, Paul-Spindler-Str: So 11 GD.

Gemeinde der Christen Ecclesia, Klotzstraße 24: So 10 GD; Mi 19.30 GD.

HAAN

Evangelische Kirche, Kaiserstr.: Sa 11 Wort am Samstag; So 11 GD/T (Gummel).

Friedensheim: So 9.30 GD (Gummel).

Ev.-ref. Gemeinde Gruitzen, Pastor-Vömel-Straße: So 10 GD (Köller).

Freie evangelische Gemeinde, Ellscheider Straße: So 10.30 GD und KGD.

Neuapostolische Kirche, Eisenbahnstraße 4: So 9.30 GD; Mi 19.30 GD.

KATHOLISCHE GEMEINDEN

HILDEN

St. Jacobus, Mittelstr.: Sa 8.30 M, 10 B, 14 Tr, 17 M; So 9.30 FaM, 18 M, 19.30 ökum. Taizé-Andacht.

St. Konrad, St.-Konrad-Allee: Sa 18 M; So 11 FaM.

St. Marien, Gerresheimer Str.: So 10 FaM.

HAAN

St. Chrysanthus und Daria, Königsstraße: Sa 15 Silberhochzeit, 17.45 RK; So 9.45 ital. Messe 11.15 M, 12.30 T.

St. Nikolaus, Pastor-Vömel-Straße: Sa 16.30 B, 17 M; So 9.45 M.

Krankenhaus: Sa 18 B, 18.30 M.

Abkürzungen: A Abendmahl, And Andacht, B Beichte, G Gebet, GD Gottesdienst, FaGD Familiengottesdienst, FaM Familienmesse, JuGD Jugendgottesdienst, JuM Jugendmesse, KGD Kindergottesdienst, M Messe, RK Rosenkranzandacht, T Taufe, Tr Trauung

RP Gewinnspiel

Sommerlicher Natururlaub in der Schweiz „Zeit für das Echte“ im 4-Sterne Superior Hotel Adula

Nehmen Sie sich „Zeit für das Echte“ im 4-Sterne Superior Hotel Adula im bekannten Schweizer Ferienort Films-Waldhaus. Echte Gastfreundschaft erwartet Sie in dem in vierter Generation geführten Haus ebenso wie heimische Materialien, die Tradition und Moderne im Inneren des Hauses zu einer besonderen Atmosphäre verbinden. Echtes bieten auch die Gourmetküche und die Wellness-Anwendungen mit Bergkräutern und Schweizer Schoggi. Und die ursprüngliche Umgebung mit der Rheinschlucht, stillen Bergseen und der Tektonikarena Sardona (UNESCO Welterbe) verzaubert Naturfreunde aus aller Welt.

Weitere Infos unter www.adula.ch

Ihr Preis für 2 Personen:

- 7 Übernachtungen in einer Junior Suite inkl. Halbpension
- je eine Wellness-Anwendung
- Greenfee-Ermäßigung auf einigen Golfplätzen
- freie Nutzung von Wellness & Spa Bereich
- freie Nutzung der hoteleigenen Mountain- und E-Bikes
- freie Fahrt auf den Bergbahnen der Region
- freier Eintritt am Caumasee

* 50 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunk ** ohne Vorwahl, 50 Cent/SMS

Anreise nicht im Preis enthalten! Buchung des Hotels nur bei Verfügbarkeit. Gewinner können in der RP veröffentlicht werden! Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Preis kann nicht getauscht oder in bar ausbezahlt werden. Nicht teilnehmen dürfen Mitarbeiter der beteiligten Firmen und Verlage.



Wie nennt der Schweizer Schokolade?

A Schokoladi

B Schoggi

Rufen Sie an unter: 0137 9 88 67 15*

Oder senden Sie eine SMS mit dem Kennwort „rp1“, Leerzeichen, Ihrem Namen, Ihrer Adresse, Geburtsdatum und der Lösung an 1111**.

Teilnahmeschluss: 18.07.2012, 24 Uhr.

