

Pain Perdu – ein Rezept für die Fastenzeit

Weißt du, dass viele Menschen auf der Welt nicht genug zu essen haben? Auch bei uns in Deutschland gab es in den Jahren nach dem zweiten Weltkrieg eine große Hungerzeit. Eigentlich sind auf unserer Erde genug Nahrungsmittel für alle Menschen vorhanden. Nur sind sie nicht gerecht verteilt.

Unser Vorschlag für die Fastenzeit: achte mit darauf, dass keine Lebensmittel verderben.

Hier findest du das Rezept für ‚pain perdu‘, das kommt aus Belgien und heißt auf Deutsch ‚verlorenes Brot‘. Es ist eine gute Möglichkeit, altbackene Brötchen zu verwerten.



Du brauchst:

- 3-4 altbackene Brötchen
- 2 Eier
- ¼ l Milch
- 2 Eßl. Zucker
- etwas Zimt
- Ein bisschen Butter oder Margarine
- Eine flache Auflaufform
- Einen Schneebesen
- Eine Rührschüssel
- Eine Pfanne
- Eine Küchenhexe
- Ein Schneidebrett
- Ein Brotmesser



Schneide die Brötchen in 2 cm dicke Scheiben und lege sie flach in die Auflaufform.



Verquirle mit dem Schneebesen Eier, Milch und Zucker. Gebe die Masse über die Brotscheiben und lasse alles mindestens 15 Minuten quellen.



Dann zerschmelze Butter oder Margarine in der Pfanne. Backe die vollgesogenen Brotscheiben bei milder Hitze goldbraun. Wende sie vorsichtig und backe auch die zweite Seite.



Serviere das ‚verlorene Brot‘ mit etwas Zucker und Zimt bestreut.

Übrigens: viele Menschen verzichten in der Fastenzeit ganz bewusst auf Fleischspeisen und teure Gerichte. Sie wollen damit ihre Solidarität mit den Menschen in armen Ländern spürbar werden lassen. Das eingesparte Geld überweisen sie z.B. an Hilfsorganisationen wie ‚MISEREOR‘, ‚unicef‘ oder ‚Brot für die Welt‘.

