

Urlaub und Ausflüge im Saarland

in Leichter Sprache





Das steht in diesem Heft

- 4 Das Saarland
- 6 Das ist ein QR-Code
- 7 Unterwegs ohne Hindernisse
- 7 Saarland Card
- 8 Städte und Kultur im Saarland
- 12 Natur im Saarland
- 16 Gutes Essen im Saarland
- 19 Wir stellen uns vor
- 22 Rezept: „Nudeln mit Hack-Fleisch-Sosse“
- 24 Rezept: „Knödel mit Fleisch-Käse“
- 26 Rezept: „Gefillde“

Das Saarland

Herzlich willkommen im Saarland!

Das Saarland ist ein Bundesland in Deutschland.
Das Saarland liegt neben Frankreich und Luxemburg.
Das ist etwas Besonderes.

Du kannst hier viele alte Sachen entdecken:

- Spuren von den Römern
Ganz früher haben hier die Römer gelebt
- Schöne Kirchen aus alter Zeit

Das kannst Du Dir im Museum anschauen:

- Die Kunst vom Saarland
- Die Geschichte vom Saarland

Die Natur im Saarland ist sehr schön.

Du findest hier:

- Viele Wälder
- Flüsse
- Seen

Du kannst:

- Kanu fahren
- Im See schwimmen

Da können sich die Menschen gut erholen.



© Moritz Leg



© Hartwig Jenal



© Eike Dubois

Das Essen im Saarland ist etwas Besonderes:
Die Menschen kochen hier deutsch und französisch.
Es gibt:

- Gutes Essen mit Kartoffeln
- Viele gute Gasthäuser
- Verschiedene Biersorten
- Apfelwein. Der heisst hier „Viez“
- Guten Wein

Was steht in diesem Heft?

In diesem Heft steht viel über das Saarland.
Über die Kultur im Saarland.
Über die Natur im Saarland.
Über das gute Essen im Saarland.
Du bekommst auch Infos zur Barriere-Freiheit.
Barrierefrei heisst: Ohne Hindernisse.

In diesem Heft schreiben wir immer „Du“.
Mit „Du“ meinen wir alle Leser und Leserinnen.
Wir finden das „Du“ freundlich und persönlich.

Wo gibt es noch mehr Informationen?

Auf dieser Internet-Seite:

www.barrierefreies.saarland

Dort findest Du:

- Informationen in Leichter Sprache
- Informationen in Gebärdensprache
- Dieses Heft als PDF-Datei



Das ist ein QR-Code



In diesem Heft gibt es ein paar QR-Codes.

Code ist ein englisches Wort.

Das Wort wird so ausgesprochen: Koed.

Damit bekommst Du Informationen über das Saarland.

Das kannst Du mit den QR-Codes machen:

1. Du machst auf deinem Smart-Phone die Kamera an.

2. Halte das Smart-Phone über den QR-Code.

Das Bild vom QR-Code muss ganz im Kamera-Bild sein.

3. Das Smart-Phone erkennt den QR-Code automatisch.

Es erscheint dann ein Link.

4. Tippe auf den Link.

Dann öffnet sich die Internet-Seite mit den Informationen.



Unterwegs ohne Hindernisse

Alle Menschen sollen im Saarland einen schönen Urlaub machen.

Alle sollen überall hin können.

Egal ob:

- sie einen Kinder-Wagen schieben
- sie einen Roll-Stuhl brauchen
- sie schlecht hören

Darum prüfen wir genau:

Sind die Hotels und Sehens-Würdigkeiten barrierefrei?

Manche Urlaubs-Ziele haben dieses Zeichen: „Reisen für Alle“.

Das ist eine Auszeichnung.

Dieses Urlaubs-Ziel ist gut für alle Menschen.

Immer mehr Hotels und Gasthäuser machen mit.

Auch viele Sehens-Würdigkeiten machen mit.

So können alle besser Urlaub planen.



Die Saarland-Card

Die Saarland-Card ist eine besondere Karte für Gäste.

Sie ist auf dem Handy.

Mit der Karte kannst Du viele Dinge kostenlos besuchen.

Im Saarland gilt diese Karte an ganz vielen Orten.

Du kannst damit auch mit Bus und Bahn im ganzen Saarland kostenlos fahren.

Du willst 2 Nächte oder länger in einem Partner-Hotel schlafen?

Dann bekommst Du die Saarland-Card kostenlos dazu.



Städte und Kultur im Saarland

Städte im Saarland

Das Saarland ist nicht gross.
Aber im Saarland gibt es schöne Städte.
Viele von den Städten haben eine lange Geschichte.
Und es gibt viele interessante Orte.

Saarbrücken

Saarbrücken ist die Haupt-Stadt vom Saarland.
In Saarbrücken gibt es:

- Viele Cafés
- Viele Geschäfte
- Museen
- Alte Gebäude

Besonders schön sind:

- Das Schloss
- Die Ludwigs-Kirche
- Der Sankt Johanner Markt

Das ist im alten Teil von Saarbrücken.



Saarlouis

Saarlouis ist eine alte Stadt.
Saarlouis wurde von einem französischen König gebaut.
Die Stadt hat dicke alte Mauern.
Viele Städte in Frankreich sehen auch so aus.
In der Altstadt gibt es:

- Viele Gasthäuser
- Kleine Geschäfte



Sankt Wendel

Sankt Wendel ist im Norden vom Saarland.

Die Stadt ist bekannt für:

- Den Weihnachts-Markt
- Die grosse Basilika
Das ist eine besondere Kirche.
- Schöne Feste



Homburg

Viele Leute kennen die Schlossberg-Höhlen in Homburg.

Das sind die grössten Sandstein-Höhlen in Europa.

In Homburg gibt es:

- Viel Kultur
- Schöne Wander-Wege



Neunkirchen

In Neunkirchen waren früher viele Fabriken.

Heute gibt es dort:

- Neue Einkaufs-Zentren
- Ein tolles Kino
- Viele Veranstaltungen, z.B. Musik-Feste



Kultur im Saarland

Im Saarland findest Du viele Orte für Kultur.

Und um Geschichte zu erleben.

Hier sind wichtige Orte:

Völklinger Hütte

Das war früher eine grosse Eisen-Fabrik.

Heute ist sie ein UNESCO-Weltkultur-Erbe.

Das bedeutet:

Manche Orte sind wichtig für die Geschichte und die Kultur der Menschen.

Die Völklinger Hütte ist so ein Ort.

Dort kannst Du tolle Ausstellungen sehen.

Und Du kannst lernen:

So haben die Arbeiter früher Eisen gemacht.



Römische Villa Borg

In Borg gibt es ein altes römisches Haus.
Es wurde genau so gebaut wie vor 2000 Jahren.
Das ist schon sehr lange her.

Du kannst sehen:

So haben die Römer gelebt.

Du siehst dort:

- Ein Bade-Zimmer
- Eine Küche
- Einen Garten



Europäischer Kulturpark Bliesbruck-Reinheim

Dort graben Experten ganz alte Sachen aus.

Das ist sehr spannend.

Du kannst dort Häuser von früher anschauen.

Dann weißt Du:

So hat es vor über 2000 Jahren ausgesehen.

Deutschland und Frankreich haben den Park zusammen errichtet.



Gondwana – Das Prähistorium

Das ist ein besonderes Museum bei Neunkirchen.

Das Museum zeigt die Geschichte von der Erde.

Und von Dinosauriern.

Dinosaurier sind Tiere aus der Urzeit.

Da lebten noch keine Menschen auf der Erde.

Das ist ein besonderes Erlebnis:

Es ist wie eine Reise durch viele tausend Jahre.

Das ist besonders schön für Familien.

Viele Kinder haben ganz viel Spass dort.



Museen im Saarland

Im Saarland gibt es viele Museen.

Das kannst Du dort anschauen:

- Kunst
- Geschichte
- Technik

Hier sind bekannte Museen:

Moderne Galerie in Saarbrücken

Da gibt es Kunst aus vielen Jahren.

Von vor 200 Jahren bis heute.

Hier siehst Du:

- Gemalte Bilder
- Figuren aus Stein
- Neue Kunst



© Gerd Wehlack



© Marc Schweitzer

Historisches Museum Saar in Saarbrücken

Das Museum erzählt die Geschichte vom Saarland.

Von ganz früher bis heute.

Städtische Galerie Neunkirchen

Das ist ein Haus für neue Kunst.

Die Ausstellungen wechseln oft.

Auch die kleinen Städte im Saarland haben Museen.

Diese Museen zeigen oft Sachen aus der Region.



© Johannes-Maria Schlorke

TIPP:

An manchen Orten gibt es Führungen in Leichter Sprache.

Zum Beispiel:

- in Saarlouis
- in der Völklinger Hütte

Natur im Saarland

Das Saarland hat viel schöne Natur.

Vielen Menschen gefällt die Natur im Saarland.

Sie mögen den Wald im Saarland.

Und sie mögen die Flüsse und Seen.

Du kannst zum Beispiel diese Sachen machen:

- Im Bostal-See baden
- Im Losheimer Stau-See baden
- Wandern
- Fahrrad fahren



Die Saar-Schleife

Die Saar ist ein Fluss im Saarland.

Bei dem Ort Mettlach-Orscholz fließt die Saar um einen Berg herum.

Das ist die Saar-Schleife.

Viele Leute kennen die Saar-Schleife.

Das ist dort zu sehen:

- Der Baumwipfel-Pfad.

Das ist ein langer Weg hoch in den Bäumen.

Der Weg ist über 1 Kilometer lang.

Am Ende steht ein hoher Turm.

Von dem Turm kannst Du ganz weit sehen.

- Im Wald sind Spielplätze für Familien.

Kinder und Erwachsene können dort klettern und spielen.



© Jens Wegener

Der Bostal-See

Der Bostal-See ist ein sehr grosser See.

Er ist im Naturpark Saar-Hunsrück.

Das ist ein besonderes Naturgebiet mit viel Wald.

Du kannst um den See herum gehen oder Fahrrad fahren.

Die Wege sind sehr schön.

Auf dem See kannst Du viel unternehmen:

- Segeln
- Mit einem Boot fahren
- Angeln
- Schwimmen

Am See gibt es 2 grosse Plätze am Strand.

Der Sand ist dort schön weich.

Das ist gut zum Spielen und Ausruhen.

Am Bostal-See gibt es einen Wasser-Spielplatz.



© Jens Wegener



© Frank Rauber

Wandern und Fahrrad fahren im Saarland

Im Saarland kannst Du viel in der Natur unternehmen.

Du kannst dort gut wandern und Fahrrad fahren.

Wandern:

Es gibt den Saar-Hunsrück-Steig.

Das ist ein weiter Weg zum Wandern.

Es gibt auch viele kurze Wege.

Zum Beispiel: Der Weg um die Saar-Schleife.

Die Wege gehen durch Wälder und über Hügel.

Oben auf den Hügeln kannst Du schön weit sehen.



Fahrrad fahren:

Es gibt viele schöne Rad-Wege.

Zum Beispiel den Saar-Rad-Weg.

Der Weg ist meistens flach.

Und es gibt Radwege auf alten Bahn-Strecken.

Die sind ziemlich flach.

Das ist gut für Familien mit Kindern.

Fahrrad fahren geht dort ganz leicht.

Das ist gemütlich.



Ein besonderer Tipp:

Bei „Luca’s Bewegung“ kannst Du besondere Fahrräder ausleihen.

Das kostet kein Geld.



Besondere Naturgebiete im Saarland

Im Saarland gibt es besondere Gebiete für die Natur.
Zum Beispiel den National-Park Hunsrück-Hochwald.
Das ist ein sehr grosser Wald.
Natur-Schutz ist hier sehr wichtig.

Dort kannst Du spazieren gehen und wandern.
Ein anderes Gebiet heisst: Biosphäre Bliesgau.
Das sprichst Du so: Biosfäre Bliesgau.
Die Pflanzen und Tiere dort sind besonders geschützt.
Dort sind viele Wiesen mit Obst-Bäumen.



Gutes Essen im Saarland

Im Saarland essen die Menschen sehr gut.
Sie sind auch sehr gast-freundlich.
Das Essen im Saarland ist etwas Besonderes:
Es ist wie deutsches Essen und französisches Essen zusammen.
Die Menschen kochen mit Liebe.
Und sie essen gerne zusammen.

Typisches Essen aus dem Saarland

Es gibt viele Gerichte von früher.
Sie heißen auch traditionelle Gerichte.
Zum Beispiel:

Dibbelabbes: Das ist ein Auflauf aus Kartoffeln.
Er ist knusprig.

Gefillde: Das sind Knödel mit einer Fleisch-Füllung.
Dazu gibt es eine Sosse mit Speck.

Apfelkühle: Das ist ein süßes Gericht aus Äpfeln.

Dazu trinken viele Menschen Viez:
Viez ist ein Wein aus Äpfeln.
Oder die Menschen trinken ein leckeres Bier aus der Region.

Essen für jeden Geschmack

Es gibt auch teure Gasthäuser.
Da ist das Essen sehr modern.
Und es schmeckt ausgezeichnet.
Es gibt auch gemütliche Gasthäuser.
In den Gasthäusern ist das Essen oft bürgerlich.
Das bedeutet: Das Essen ist einfach und gut.



Hier kannst du sehr gute Sachen zum Kochen kaufen:

- Hofläden auf Bauern-Höfen
- Wochen-Märkte

© Manuela Meyer



Besondere Aktion für die Nationalen Spiele im Saarland

Die Nationalen Spiele von Special Olympics Deutschland sind ein grosses Sport-Fest.

Das Sport-Fest ist für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Im Sommer 2026 findet das Sport-Fest im Saarland statt.

Über 4 Tausend Sportler und Sportlerinnen nehmen daran teil.

Sie treten in mehr als 20 Sport-Arten an.

Dafür haben wir eine besondere Idee:

3 Sportler und Sportlerinnen zeigen ihre Lieblings-Gerichte.

Diese Lieblings-Gerichte sind

- **Gefillde:** Das sind Knödel mit einer Fleisch-Füllung
- **Nudeln** mit Hack-Fleisch-Sosse
- **Knödel** mit Fleisch-Käse

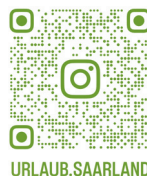
Die Gerichte werden in saarländischen Gasthäusern gekocht.

Davon machen wir Videos.

Diese Videos siehst Du vor den Nationalen Spielen.

Zum Beispiel auf Instagram.

Dafür kannst Du diesen QR-Code benutzen:



Das wollen wir damit ausdrücken:

Gutes Essen bringt Menschen zusammen.

Das ist genauso wie beim Sport.

Überall auf der Welt.

Für die Nationalen Spiele kannst du diesen QR-Code benutzen:



© SOD / Niclas Breves





Wir stellen uns vor

Ich bin Hanna Hohe

Ich bin 23 Jahre alt.

Ich wohne in Ensdorf bei Saarlouis.

Ich mache gerne Sport.

Meine Sport-Art ist Basketball.

Ich mache das schon seit dem Jahr 2012.

Ich mache bei Special Olympics Deutschland mit.

Was ich besonders mag:

Mein Lieblings-Ort im Saarland ist Saarbrücken.

Mein Lieblings-Essen ist Nudeln mit Hackfleisch-Sosse.

Warum mag ich dieses Essen so sehr?

Weil dieses Essen schnell geht und dieses Essen gut schmeckt.

Mein besonderes Sport-Erlebnis:

Das war bei den Landes-Spielen im Jahr 2025.

Ich habe mit meiner Basketball-Mannschaft gespielt.



© Hanna Hohe

Meine Mannschaft hat den 2. Platz gemacht.

Das war ein sehr grosser Erfolg für mich.

Noch etwas Besonderes über mich:

Ich kann etwas besonders gut:

Ich kann gut moderieren.

Das heisst: Ich kann gut vor vielen Menschen reden.

Zum Beispiel bei einer Feier.

Das gefällt mir sehr gut.

Ich bin Tim Theobald

Ich bin 24 Jahre alt.

Ich wohne in Überherrn bei Saarlouis.

Ich mache sehr gerne Sport.

Meine Sport-Arten sind Leicht-Athletik und Fussball.

Leicht-Athletik ist zum Beispiel Laufen, Springen oder Werfen.

Ich mache bei Special Olympics Deutschland mit.

Das mache ich seit dem Jahr 2009.

Was ich besonders mag:

Mein Lieblings-Ort im Saarland ist die Alt-Stadt von Saarlouis.

Mein Lieblings-Essen ist Mehl-Knödel mit Fleisch-Käse.

Warum mag ich das Essen so sehr?

Weil es einfach lecker schmeckt.

Im Saarland sagt man oft:

Hauptsache gut gegessen.

Mein besonderes Sport-Erlebnis:

Das war bei den Nationalen Spielen in Berlin im Jahr 2022.

Ich war dort mit meinem Verein.

Der Verein heisst kurz: KuSMB.



© SOD / Nicolas Breves

Das ist der Kultur- und Sport-Verein für Menschen mit Behinderung in Oppen.

Mit meinem Verein habe ich den 3. Platz gemacht.

Das war mein grösstes Erlebnis im Sport.

Noch etwas Besonderes von mir:

Ich singe sehr gerne!

Früher habe ich lieber Pop-Musik gesungen.

Jetzt singe ich lieber deutsche Lieder.

Diese Lieder sind oft mit viel Gefühl.

Die Band Silbermond singt solche Lieder.

Die mag ich besonders gern.

Ich bin Daniel Sträßer

Ich bin 35 Jahre alt.

Ich wohne in Rohrbach bei
Sankt Ingbert.

Ich mache gerne Sport.

Meine Sport-Art heisst Boccia.

Das ist eine Ball-Sport-Art.

Früher habe ich Staffel-Lauf gemacht.

Ein Staffel-Lauf ist ein Lauf mit
mehreren Team-Mitgliedern.

Sie wechseln sich mit dem Laufen ab.

Sie übergeben sich beim Laufen
einen Stab.

Ich mache bei Special Olympics mit.

Das mache ich seit dem Jahr 2008.

Was ich besonders mag:

Mein Lieblings-Ort im Saarland ist
Neunkirchen.

Mein Lieblings-Essen heisst Gefillde.

Das sind gefüllte Knödel.

Warum mag ich Gefillde so sehr?

Weil es einfach nur gut schmeckt.

Mein besonderes Sport-Erlebnis:

Das war bei den Europa-Spielen im
Jahr 2014.

Die Spiele waren in Belgien.



Ich war in einer Staffel.

Eine Staffel ist eine Mannschafts-
Gruppe.

Meine Staffel hat den 3. Platz gemacht.

Wir haben eine Bronze-Medaille
gewonnen.

Das war sehr toll für mich.

Noch etwas Besonderes über mich:

Ich habe schon zwei Bundes-

Präsidenten getroffen.

Der Bundespräsident ist der Chef von
Deutschland.

Das heisst auch Staats-Oberhaupt.

Durch eine Bekannte habe ich Herrn
Gauck getroffen.

Mit Herrn Steinmeier habe ich auch
schon gesprochen.

„Nudeln mit Hack-Fleisch-Sosse“

Rezept von Hanna Hohe

Über das Essen

Vor ungefähr 60 Jahren kamen viele Menschen aus Italien nach Deutschland.
Diese Menschen haben hier gearbeitet.
Sie haben ihre Koch-Rezepte mitgebracht.
Zum Beispiel: Nudeln mit Hack-Fleisch-Sosse.
Das Essen war einfach und lecker.
Und es war sehr preis-wert.
Die Deutschen fanden es auch prima.
Heute ist es ein sehr beliebtes Essen in Deutschland.

Das brauchst Du für das Kochen:

- Einen grossen Topf
 - Eine grosse Pfanne
 - Einen Koch-Löffel
 - Ein Sieb
 - Ein scharfes Messer
 - Ein Schneide-Brett
 - Einen Ess-Löffel
-

Das sind die Zutaten für 4 Personen:

- 500 Gramm Nudeln
 - 500 Gramm Hack-Fleisch, vom Rind oder gemischt
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Stück Knoblauch-Zehen
 - 2 Dosen Tomaten, ungefähr 800 Gramm
 - 2 Ess-Löffel Tomaten-Mark
 - 2 Ess-Löffel Speise-Öl
 - etwas Sahne (wenn du magst)
 - Gemüse-Brühe
 - Salz und Pfeffer
 - getrocknete italienische Kräuter
 - Wasser zum Nudeln kochen
 - Etwas geriebener Käse
-

So kochst Du das Essen:



Schritt 1: Die Nudeln kochen

- Fülle Wasser in einen grossen Topf
- Gib 1 Teelöffel Salz in das Wasser
- Schalte den Herd an
- Warte, bis das Wasser kocht
- Gib die Nudeln in das kochende Wasser
- Koche die Nudeln so lange wie auf der Packung steht (Meistens dauert das 8 bis 10 Minuten)
- Sind die Nudeln etwas weich?
- Dann sind sie gerade richtig
- Schütte jetzt das Wasser mit den Nudeln in ein Sieb



Schritt 2: Die Sosse machen

- Schäle die Zwiebeln und die Knoblauch-Zehen
- Schneide sie in kleine Würfel



Schritt 3: Das Hack-Fleisch braten

- Giesse das Speise-Öl in eine Pfanne
- Schalte den Herd an
- Stelle die Herd-Platte auf die mittlere Stufe
- Gib die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne
- Brate die Zwiebeln und den Knoblauch kurz an

- Gib das Hack-Fleisch in die Pfanne
- Dabei musst Du gut umrühren
- Ist es schön braun und krümelig?
- Dann ist es fertig



Schritt 4: Die Sosse fertig machen

- Tu jetzt die Tomaten aus der Dose zu dem Hack-Fleisch in die Pfanne
- Tu etwas Sahne dazu (wenn du magst)
- Rühre alles gut um
- Gib Wasser in die Pfanne, etwa eine halbe Tasse
- Gib einen Teelöffel Salz, Pfeffer und die Kräuter dazu
- Lasse diese Sosse 10 Minuten kochen
- Stelle die Herd-Platte dabei auf eine kleine Stufe



Schritt 5: So ist das Essen fertig:

- Probiere jetzt die Sosse, das heisst auch ab-schmecken
- Vielleicht musst Du noch Salz oder Pfeffer dazutun
- Gib die Nudeln auf den Teller
- Auf die Nudeln machst du ein bisschen Sosse
- Streue ein bisschen Käse über das Essen

Guten Appetit!

„Knödel mit Fleisch-Käse“

Rezept von Tim Theobald

Knödel sind ein bekanntes deutsches Essen.
Sie werden auch gerne im Saarland gekocht.
Früher gab es sie oft am Sonntag oder bei einem Fest.
Dazu passt Fleisch-Käse und Rotkohl.

Das brauchst Du zum Kochen:

- 2 Töpfe
 - 1 Pfanne
 - 1 Schnee-Besen
 - 1 Teller
 - 1 Tee-Löffel
 - 1 Koch-Löffel
 - 1 Schneide-Brett
 - 1 scharfes Messer
-

Das sind die Zutaten für 4 Personen:

- 2 Packungen Knödel-Teig, das sind ungefähr 1,5 Kilo
- 4 Scheiben Fleisch-Käse
- 1 Glas Rotkohl
- 250 Gramm Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Tee-Löffel Gemüse-Brühe
- 100 Milliliter Sahne (das ist ein halber Becher)
- Speise-Öl
- Salz
- Petersilie

So machst Du das Essen:



Schritt 1: Die Knödel machen

- Nimm etwas Teig aus der Packung
- Rolle mit beiden Händen eine Kugel
- Lege alle Knödel auf einen Teller



Schritt 2: Die Knödel kochen

- Stelle einen grossen Topf mit Wasser auf den Herd
- Gib 2 Tee-Löffel Salz dazu
- Schalte den Herd auf mittlere Stufe
- Lege die Knödel mit einem Löffel in das heisse Wasser
- Die Knödel sind nach 20 bis 25 Minuten fertig, sie schwimmen dann oben
- Hole die Knödel mit einem Löffel aus dem heissen Wasser
- Lege die Knödel auf einen Teller



Schritt 3: Den Fleisch-Käse braten

- Stelle eine Pfanne auf den Herd
- Gib 2 Ess-Löffel Speise-Öl dazu
- Schalte den Herd auf mittlere Stufe
- Lege den Fleisch-Käse in die Pfanne
- Brate den Fleisch-Käse von beiden Seiten braun an



Schritt 4: Die Sosse vorbereiten

- Wasche die Champignons
- Schäle die Zwiebel
- Schneide beides in kleine Stücke



Schritt 5: Die Sosse machen

- Stelle einen Topf auf den Herd
- Gib 2 Ess-Löffel Speise-Öl dazu
- Schalte den Herd auf mittlere Stufe
- Schütte die Champignons und die Zwiebeln in den Topf
- Brate alles an
- Gib jetzt die Sahne und die Gemüse-Brühe in den Topf
- Rühre alles gut um



Schritt 6: Den Rotkohl warm machen

- Gib den Rotkohl in den Topf
- Schalte den Herd auf kleine Stufe
- Rühre den Rotkohl öfter um



Schritt 7: So ist das Essen fertig

- Schneide die Petersilie klein
- Verteile das Essen auf die Teller
- Streue etwas Petersilie darüber

Guten Appetit!

„Gefillde“ – gefüllte Knödel

Rezept von Daniel Sträßer

Gefillde ist ein saarländisches Gericht.
Die Menschen im Saarland essen das oft.
Gefillde heisst gefüllte Knödel.
Es sind Knödel aus Kartoffel-Teig.
Sie sind zur Hälfte rohe und gekochte Kartoffeln.
Das heisst halb und halb.
In die Knödel kommt Fleisch oder Leber-Wurst.
Dazu passt Sauerkraut und Speck-Sosse.

Das brauchst Du zum Kochen:

- 2 Töpfe
 - 1 Pfanne
 - 1 Schnee-Besen
 - 1 Tee-Löffel
 - 1 Koch-Löffel
 - 1 Schneide-Brett
 - 1 scharfes Messer
-

Das sind die Zutaten für 4 Personen:

- 2 Packungen Knödel halb und halb, das sind ungefähr 1,5 Kilo
- 1 Packung Leber-Wurst (200 Gramm)
- 1 Packung Sauerkraut (400 Gramm)
- 100 Gramm gewürfelter Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Tee-Löffel Mehl
- 1 Tee-Löffel getrocknete Gemüse-Brühe
- 100 Milliliter Sahne (das ist ein halber Becher)
- Speise-Öl
- Salz
- Petersilie

So machst Du das Essen:



Schritt 1: Die Knödel machen

- Nimm etwas Kartoffel-Teig
- Rolle mit beiden Händen eine Kugel
- Mache mit dem Finger ein Loch in den Teig
- Drücke etwas von der Leber-Wurst in das Loch
- Mache das Loch mit Kartoffel-Teig richtig zu
- Lege alle Knödel auf einen Teller



Schritt 2: Die Knödel kochen

- Stelle einen grossen Topf mit Wasser auf den Herd
- Gib 2 Tee-Löffel Salz dazu
- Schalte den Herd auf mittlere Stufe
- Lege die Knödel in den Topf
- Die Knödel müssen 20 bis 25 Minuten kochen
- Dann schwimmen die Knödel oben
- Hole die Knödel mit einem Löffel aus dem heissen Wasser
- Lege die Knödel auf den Teller



Schritt 3: Die Sosse vorbereiten

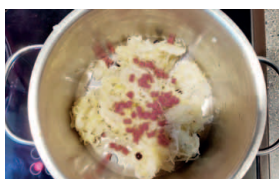
- Schäle die Zwiebel
- Schneide die Zwiebel in kleine Würfel
- Gib das Mehl und die Sahne in eine kleine Schüssel

- Rühre Mehl und Sahne mit dem Schnee-Besen gut um



Schritt 4: Die Sosse machen

- Stelle die Pfanne auf den Herd
- Schalte den Herd auf mittlere Stufe
- Gib den Speck und die Zwiebel-Würfel in die Pfanne
- Brate den Speck und die Zwiebel an
- Gib die Gemüse-Brühe in die Pfanne
- Schütte die Sahne in die Pfanne
- Rühre alles in der Pfanne gut um



Schritt 5: Das Sauerkraut warm machen

- Stelle einen Topf auf den Herd
- Gib das Sauerkraut in den Topf
- Schalte den Herd auf kleine Stufe
- Rühre das Sauerkraut öfter um



Schritt 6: So ist das Essen fertig

- Schneide die Petersilie klein
- Verteile das Essen auf die Teller
- Streue etwas Petersilie darüber

Guten Appetit!

Impressum

Herausgeber: Tourismus Zentrale Saarland GmbH

Trierer Str. 10, 66111 Saarbrücken, Tel.: 0681 92720-0, info@tz-s.de

Gestaltung: LEIS Grafikdesign

Übersetzung Leichte Sprache: Lutz Quack

Redaktion: Tourismus Zentrale Saarland GmbH

Druck: dieUmweltDruckerei



Dieser Text in Leichter Sprache wurde geprüft:

Prüfgruppe der Lebenshilfe Saarbrücken gGmbH

Simple-i, Büro für Leichte Sprache

Sulzbachstraße 31

66111 Saarbrücken

Projektleitung: Frank Theres

Tel.: 0681 938 263-24

f.theres@lebenshilfe-sb.de

