



Der Winter ist die Sünd',
 Die Buße Frühlingszeit,
 Der Sommer Gnadenstand,
 Der Herbst Vollkommenheit.

Angelus Silesius (1624-1677)

NOVEMBER

1	Mi	Allerheiligen
2	Do	
3	Fr	
4	Sa	
5	So	
6	Mo	
7	Di	
8	Mi	
9	Do	
10	Fr	
11	Sa	
12	So	
13	Mo	
14	Di	
15	Mi	

16	Do	
17	Fr	
18	Sa	
19	So	
20	Mo	
21	Di	
22	Mi	
23	Do	
24	Fr	
25	Sa	
26	So	
27	Mo	
28	Di	
29	Mi	
30	Do	

Geschichte im November:

- **9. November 1918** Novemberrevolution in Berlin
- **7./8. November 1942** Nachdem deutsche Truppen den Italienern 1941 gegen die Briten in Libyen und Ägypten zur Hilfe gekommen sind, eröffnen Großbritannien und die USA in Marokko und Algerien eine zweite Afrikafront. Sechs Monate später (13. Mai 1943) kapitulieren die Deutschen in Afrika.

Allgemeines zum Thema Skispringen:

- Skispringen ist ein Wintersport, bei dem der Skifahrer über eine Rampe springt und dabei kurze Zeit den Kontakt mit dem Boden verliert, bevor er wieder aufsetzt. Der Sportler fährt dabei auf seinen Ski eine Skisprungschanze hinab, um Geschwindigkeit aufzunehmen, springt dann am Schanzentisch ab und versucht, möglichst weit zu fliegen. Die Jury bewertet neben der Weite des Sprungs auch die Flughaltung und die Eleganz der Landung.

Rezept-TIPP:

Asia-Nudeltopf:

Zutaten (für 2 Portionen)

- 50 g Mie-Nudeln
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 Zwiebel
- 300g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- 150 g Zuckerschoten
- Kohlenhydrate
- 300 g Chinakohl
- 4 El Sojasauce
- 1 Tl Fischsauce
- 4 Stiele Koriandergrün

Zeit: 40 Minuten Nährwerte: 290 kcal/Portion



Zubereitung:

1. Mie-Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung quellen lassen.
2. Ingwer in dicke Scheiben schneiden. Chilischote einschneiden und Zwiebel mit Schale halbieren. 600 ml Wasser, Hähnchenfilet, Ingwer, Chili und Zwiebelhälften in einen Topf geben, mit Salz würzen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. garen.
3. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Chinakohl putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden. Hähnchenfilet, Ingwer und Zwiebeln aus der Brühe nehmen. Brühe mit Zuckerschoten und Chinakohl aufkochen, 2-3 Min. garen. Nudeln abtropfen lassen, Fleisch in Scheiben schneiden, beides in der Suppe erhitzen. Mit Soja- und Fischsauce abschmecken. Korianderblättchen abzupfen und über die Suppe streuen.