

# MUGGELIGE JAHRESZEIT



Der norddeutsche Pannfisch als moderne Bowl-Version!  
**Lecker und gesund** und auch ein bisschen trendy.

## Zutaten für 2 Personen:

- » 2 Fischfilets (z. B. Kabeljau oder Scholle)
- » 200 g Kartoffeln (gekocht und gewürfelt)
- » 100 g Erbsen
- » 1 Handvoll Babyspinat
- » 2 EL Senfsoße (Senf, Sahne, Brühe)
- » 1 EL Rapsöl
- » Salz, Pfeffer, Dill

## Zubereitung:

- 1** Fischfilets würzen, in Öl braten und leicht zerpfücken.
- 2** Kartoffelwürfel knusprig braten und mit Erbsen kurz erwärmen.
- 3** In einer Bowl: Kartoffeln, Fisch, gewaschenen Babyspinat und Senfsoße anrichten.
- 4** Mit Dill garnieren und genießen.



## JANUAR 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

## SCHNEEKUGELN SELBST MACHEN

### Du benötigst:

- » leere Schraubgläser (z. B. Marmeladengläser)
- » wasserfeste Figuren (z. B. Schneemänner, Tannenbäume, Comicfiguren) und wasserfester Kleber
- » Glitzer in gold, silber oder bunt – wie du magst
- » Wasser und ein bisschen Spülmittel oder Glycerin, damit der Glitzer langsamer fällt

### So geht's:

Nimm die Figur und klebe sie in die Mitte des Deckels. Lass den Kleber gut trocknen, damit alles hält.

Fülle dein Glas fast bis zum Rand mit Wasser. Gib eine kleine Prise Glitzer hinein – je mehr Glitzer, desto schöner wird es! Füge einen Tropfen Spülmittel oder ein bisschen Glycerin hinzu, damit der Glitzer schön im Wasser schwebt.

Schraube den Deckel mit der Figur vorsichtig auf das Glas. Achte darauf, dass er fest zuge dreht ist, damit kein Wasser ausläuft. Drehe die Schneekugel um, schüttle sie und schau zu, wie der Glitzer wie Schnee fällt!



## WUSSTEST DU, DASS ...

... Füchse super empfindliche Ohren, fast wie kleine Radargeräte, haben?

Sie können Geräusche hören, die für Menschen unhörbar sind – sogar das leise Knistern von Mäusen, die unter einer dicken Schneedecke herumhuschen. Wenn eine Maus unter dem Schnee läuft, bleibt der Fuchs ganz still stehen, neigt den Kopf und lauscht. Er kann genau hören, wo die Maus ist, auch wenn sie tief unter dem Schnee versteckt ist.

Sobald der Fuchs weiß, wo die Maus ist, macht er einen ganz besonderen Trick: Er springt hoch in die Luft, fast wie ein Akrobat. Mit einem gezielten Sprung landet der Fuchs mit seinen Vorderpfoten auf der Schneedecke – genau dort, wo die Maus sich versteckt, und beginnt zu graben, um sie zu fangen. Dieser Sprung sieht nicht nur toll aus, sondern hilft dem Fuchs, die Schneeschicht zu durchbrechen und seine Beute zu fangen.