



Dinkelnudeln mit Fenchelgemüse

Dinkelnudeln bissfest garen.

Die Fenchelknollen in sehr feine Streifen schneiden. Das frische Grün hacken und beiseite legen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Bei hoher Temperatur die Fenchelstreifen ca. 5 Minuten anbraten.

Eine kleine geschnittene Gemüsezwiebel und gehackten Knoblauch dazugeben und mit anbräunen.

Mit Kräutersalz, Galgant, Bertram, Quendel und etwas Zucker abschmecken. Der Fenchel sollte goldgelb und noch al dente sein. Pfanne vom Herd nehmen. Mit etwas süßer oder saurer Sahne oder Frischkäse verfeinern.

Vor dem Servieren das frische Fenchelgrün darüber streuen. Auch Parmesan schmeckt dazu sehr gut.

Dinkelnudeln mit Spinat

Zutaten für 2 Portionen:

250 g Dinkelnudeln

225 g Blattspinat frisch oder aufgetauter Tiefkühlspinat

½ mittlere Zwiebel

½ Knoblauchzehe

30 g süße Sahne

50 g saure Sahne oder Schmand

Etwas Schafskäse und geriebenen Parmesan

Kräutersalz, Muskat, Galgant, Quendel und Bertram zum abschmecken

Sonnenblumenöl zum Braten

Zuerst das Nudelwasser aufsetzen, anschließend die

Zwiebeln und den Knoblauch schälen, würfeln und in Sonnenblumenöl anbraten. Den Spinat zerrupfen, dazugeben und kurz mit andünsten. Dann ein wenig Schafskäse darüber bröseln, umrühren.

Wenn der Schafskäse cremig wird, Pfanne mit süßer Sahne und Schmand oder saurer Sahne aufgießen. Den Spinat kurz köcheln lassen, aber aufpassen, dass es nicht anbrennt, also immer wieder umrühren. Die Soße mit den Heilgewürzen abschmecken.

Die abgossenen Nudeln zum Schluss mit der Soße in der Pfanne mischen und servieren.

Wer mag, kann noch Parmesan darüber streuen.



Drei leckere Salate nach der HL. Hildegard

Dinkelkopfsalat nach Hildegard v. Bingen (fördert den Stuhlgang)

2-3 EL weichgekochte Dinkelkörner mit
1 Kopfsalat
je 2 EL Weinessig und Sonnenblumenöl
je ½ TL Salz und etwas Senf
Pfeffer und Zucker abschmecken.

Selleriesalat nach Hildegard v. Bingen (Schmerzlindernd und macht gute Körpersäfte)

1 kg Sellerie
wenig Salz
1 ¼ l Wasser
Essigmarinade oder Joghurtsauce

Sellerieknolle schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Wasser weich dünsten lassen. Überschüssige Flüssigkeit abschütten und den Sellerie abkühlen lassen. Mit Salatsauce vermischen und abschmecken.

Fenchelsalat (macht frohes Gemüt, schöne Haut, gute Augen)

750 g Fenchelgemüse
125 ml Weißwein
500 ml Wasser
3 EL Weinessig
1 TL Rohrzucker
4 EL Sonnenblumenöl
½ Bund Petersilie
Salz, Bertram, etwas schwarzer Pfeffer oder Galgant

Harte Stiele und Kraut von den Knollen entfernen, das Kraut aber aufheben. Fenchel waschen und halbieren. Wasser, Wein, Salz aufkochen, Fenchel darin halbweich garen lassen (ca. 15 Min.) Fenchel abtropfen und auskühlen lassen. Kraut und Petersilie klein hacken, Die halbierten Knollen jeweils in vier Streifen schneiden, auf eine tiefe Platte setzen und mit Essig, Öl, Kräutern und Gewürzen anrichten.
Wer mag kann auch mit Mandeln und Orangenstückchen verfeinern.



Dinkelspaghetti mit Champignons

Zutaten für 2 Portionen

½ Zwiebel

250 g Champignons

250 g Dinkelspaghetti

100 ml Gemüsebrühe

100 g Frischkäse

Gewürze: Galgant, Quendel und Bertram, Kräutersalz

Etwas geriebenen Parmesan

Butter zum Braten

Die Zwiebel fein würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Spaghetti nach Packungsangabe bissfest kochen.

Währenddessen die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Pilze zufügen und nochmal 2 Minuten dünsten. Die Brühe dazugeben und den Frischkäse einrühren, 5 Minuten kochen lassen. Die Gewürze zur Sauce geben und abschmecken.

Die Spaghetti mit der Sauce mischen und sofort servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Gemüse-Spaghetti

Für 2 Mahlzeiten

200 g Dinkelvollkorn Spaghetti mit etwas Salz bissfest garen.

Währenddessen

2 Möhren und

2 Zucchini putzen und schälen.

Beide Gemüse mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen, ähnlich wie Bandnudeln, schneiden. Die Gemüsenudeln etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit mit ins Nudelwasser geben. Anschließend alles in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

1 EL Kräuterbutter in einem Topf erwärmen,

die Nudeln mit den Gemüsestreifen dazugeben, schwenken und mit Galgant, Quendel und Bertram sowie nach Geschmack würzen.



Drei leckere Aufstriche nach HL. Hildegard von Bingen

Kichererbsen-Aufstrich:

150 g Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
2-3 EL Mandelmus
1 Zitrone
½ TL Bertram
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Sahne
Salz, Kubebenpfeffer, nach Bedarf Galgant und Petersilie zum Bestreuen

Die Erbsen über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Erbsen mit etwas Salz im Einweichwasser ca. 1 Stunde kochen. Die abgeseihten und abgekühlten Kichererbsen werden zusammen mit den gepressten Knoblauchzehen, Bertram, Mandelmus und dem Saft der Zitrone mit dem Mixstab püriert. Sonnenblumenöl und Sahne unterrühren und mit Salz, frisch geriebenem Kubebenpfeffer oder Galgant abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Dinkelbrot.

Sonnenblumenkern-Aufstrich:

500 g Sonnenblumenkerne
1 l Wasser
2 Zwiebeln geschnitten
1 EL Butter
1 Apfel
Abschmecken mit: Salz, Galgant, Muskat, Apfelessig
Fein geschnittene Petersilie, Rucola, Zitronenmelisse, Gemahlene Mandeln
Sonnenblumenkerne im Wasser weichkochen. Zwiebeln in Butter andünsten, Äpfel in feine Scheiben schneiden und mitdünsten. Alle mixen und abschmecken. Die Kräuter untermischen, mit den gemahlten Mandeln binden, damit die Masse eine cremige Konsistenz erhält.

Vegetarische Leberwurst:

3 Zwiebeln
100 g Butter
1 Würfel Hefe
Gemüsebrühe
100 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Weinessig
1 EL Majoran
je 1 Messerspitze Zimt, Gewürznelken gemahlen, Muskatnuss
je 1 TL Galgantpulver, Bertram und Quendel
3 kleine Prisen schwarzer Pfeffer
Zwiebeln schälen und würfeln und in 50 g Butter hellgelb dünsten. Hefewürfel darüber bröckeln und unterrühren, bis er sich aufgelöst hat. Mit Brühe und Mehl aufkochen, restliche Butter untermischen und beiseite stellen. Nach dem Abkühlen mit Essig, Kräutern, Gewürzen abschmecken und gut vermischen. Kühl stellen.



Kürbisrisotto für 2 Portionen

200 g Kürbisfleisch
½ Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter
175 g Reis
50 ml Weißwein
½ ltr. Gemüsebrühe
2 EL saure Sahne oder Crème fraîche
25 g geriebener Parmesan
Zum Würzen: Galgant, Quendel, Bertram und Kräutersalz
Frische Kresse

Kürbisfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Öl erhitzen, die Butter darin zerlassen. Zwiebel und Kürbistreifen darin andünsten. Den Reis einstreuen und ebenfalls kurz mitdünsten. Wein angießen und aufkochen. Nach und nach die Brühe angießen. Anschließend den Reis ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Sauerrahm oder Crème fraîche mit dem Parmesan unterheben und würzen. Kresse abschneiden und aufstreuen.

Ofengemüse mit viel Vitaminen und Mineralstoffen

Einfach zu machen und intensiv im Geschmack. Vitamine und Mineralstoffe bleiben weitgehend erhalten, wenn sie nicht in Wasser gekocht, sondern im Backofen gegart werden.

Zutaten:

150 g vorgegarte Rote Beete (vakuumverpackt)
2 Möhren
2 Pastinaken
½ Süßkartoffel
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 EL flüssiger Honig
3 EL Apfel- oder Quittensaft
Salz, Pfeffer oder Galgant, Quendel und Bertram nach Geschmack
Sonstige Kräuter die schmecken
Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl mit Zwiebel, Knoblauch, Honig und Saft verquirlen. Das Gemüse damit in einer ofenfesten Form mischen und darin gleichmäßig verteilen. Mit den Gewürzen würzen und im Ofen auf mittlerer Schiene 40-50 Minuten backen. Wichtig ist allerdings, nie ein natives, kalt gepresstes Öl zu verwenden sonst entstehen schädliche Zerfallsprodukte. Alternativ können auch Fenchelknollen, Sellerie oder Kürbisgemüse verwendet werden. Dazu passt sehr gut gegrillte Hähnchenbrust.



Saftiger und sehr lockerer Apfelkuchen mit Zimt

125 g Weiche Butter
125 g Zucker
3 Eier
½ Pck. Backpulver
250 g Dinkelmehl und
1,5 kg geschälte und entkerne Äpfel
Fett für die Form
viel Butter zum Bestreichen
etwas braunen Zucker und Zimt

Aus der Butter, dem Zucker, den Eiern, dem Backpulver und dem Mehl einen Rührteig kneten. Die Äpfel in große Stücke schneiden (je nach Größe der Äpfel z. B. Achtelstückchen) und unter den Teig heben. Das Ganze dann in eine, mit Pergamentpapier ausgelegte, Springform geben und etwas glätten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf der unteren Schiene ca. 50 bis 55 Minuten backen. Nach 45 Minuten mit viel Butter bestreichen und mit ordentlich Zucker oder Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.

Falls der Kuchen schon früher braun werden sollte, den Kuchen einfach für die restliche Backzeit mit Backpapier abdecken.

Lecker, super saftig und passt super zu Schlagsahne mit Zimt. Es scheint zwar, dass es zu viele Äpfel sind im Verhältnis zum Teig, aber keine Angst. Der Teig sucht sich seinen Weg durch die Äpfel und dient eigentlich nur als zusammenhaltende Form für die Äpfel.

Bratapfelrezept

Einen Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen.
Dann 1 TL Butter und einen TL braunen Zucker einfüllen und in eine feuerfeste Form stellen. Diese mit etwas Wein auffüllen (Bodenbedeckt) anschließend ca. 40 Minuten bei 180 Grad im Bratrohr garen.

Auf dem Teller anrichten und mit Zimt und Mandeln bestreuen.



Maronensüppchen

Zutaten:

200g Maronen, gegarte

200g Süßkartoffeln

100ml Sahne

Etwas Gemüsebrühe

150ml Weißwein, trocken

½ Chilischote

1 Stängel Rosmarin

1 Zwiebel

Thymian = das ist unser Hildegardquendel ☺

Mit Salz, Bertram und Galgant abschmecken.

Zubereitung:

Maronen garen oder fertig gegarte Maronen verwenden.

Süßkartoffel in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Chilischote klein schneiden und anbraten. Süßkartoffel dazugeben und auch anrösten. Maronen dazugeben und mit dem Wein ablöschen. Brühe und Sahne in den Topf rühren, bis alles gut bedeckt ist. Die Maronen und die Süßkartoffeln ergeben eine dicke Suppe, deshalb darf es ruhig etwas mehr Flüssigkeit sein. Mit frischem Rosmarin und Quendel würzen. Wer getrocknete Gewürze verwendet, sollte diese vorher anrösten. Die Suppe ca. 20-30 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Wenn die Süßkartoffeln durch sind, mit dem Mixstab pürieren. Wenn die Suppe zu dick ist, etwas Brühe dazugeben und evtl. mit Salz würzen.

(Rezept von Fastenteilnehmerin Kerstin)