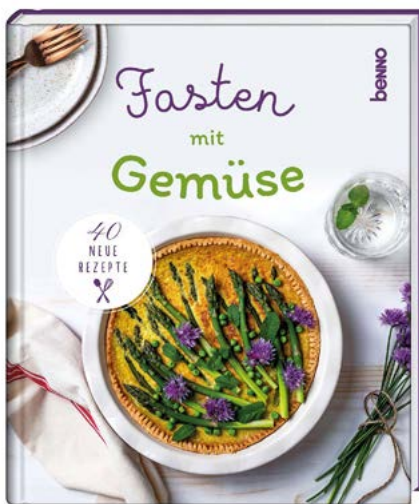


Leseprobe



Fasten mit Gemüse

40 neue Rezepte

64 Seiten, 16 x 19 cm, gebunden, durchgehend farbig
ISBN 9783746261065

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2022

Fasten mit Gemüse



benno

Den ersten Schritt machen



Segne, o Herr, die Speisen, die wir zu uns nehmen.
Damit wir dich noch stärker lieben und dir noch besser dienen können.
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



Vorwort

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Das klingt leichter als es ist, gerade in der heutigen Zeit und nicht im vorindustriellen 16. Jahrhundert. Essen, wo es eben gerade noch in den hektischen Alltag passt, möglichst schnell, dabei aber gesund, das bleibt eine Herausforderung.

Doch die Fastenzeit lädt gerade durch die Einfachheit und den Verzicht dazu ein, einmal den Blick wieder zurück nach innen zu werfen und Jesus zu suchen. Die 40 leichten Gerichte kommen ganz ohne Fleisch aus und zeigen die Vielfalt, die in Gemüse steckt.

Nehmen Sie sich Zeit für den Weg hin zu Ostern und tun Sie sich und Ihrer Familie mit regelmäßigen vitamin- und nährstoffreichen Mahlzeiten etwas Gutes. Kurze Fastengebete vor und nach dem Essen zwischen den Rezepten laden dazu ein, das gemeinsame Ritual des Essens wieder wertzuschätzen und der Dankbarkeit Raum zu geben. In „Fasten mit Gemüse“ können Sie über 60 Gemüsesorten entdecken und einfach nachkochen. Der Anhang des Buches erklärt kurz noch kleine Kniffe, die die Zubereitung erleichtern.

So kommen Farbe und Gesundheit auf den Teller. Starten Sie in eine wohltuende Fastenzeit für Körper und Seele.

Blumenkohl-Möhren-Topf mit Brunnenkresse	10
Rote-Bete-Avocado-Salat-Türmchen	11
Grüne-Erbсен-Zuckerschotensuppe mit Basilikum und Quinoa	12
Letscho	13
Grüner-Spargel-Quiche mit Hirtenkäse und Schnittlauchstrauß	14
Tomatencremesuppe mit Crunch	16
Champignon-Frühlingsalat	17
Schnelle Nudelsuppe	19
Bunte Frühlings-Bowl	20
Bohnenliebe-Eintopf	22
Familienfreundlicher Gemüse-Vollkorn-Kuchen	23
Hirse-Topf mit Gemüse	24
Petersilienwurzelsuppe mit Graupen- und Steckrübeneinlage	25
Knackiger Brokkolisalat	26
Frühlings-Minestrone mit buntem Gemüse	27
Frische Schupfnudel-Pfanne an Limetten-Chili-Salat	28
Dillsuppe	29
Kalter Gurken-Radieschen-Eintopf	30
Erbсен-Möhren-Tofu-Wok	31
Zucchini-Lauch-Tartelettes mit zweierlei Käse	32

Apfel-Karotten-Salat mit Frühlingsdip	34
Lauchzwiebelsuppe	35
Ratatouille	37
Schwarzwurzelcremesuppe	38
Erdnusstopf mit Kichererbsen	39
Brokkoli-Käse-Suppe	40
Quinoasalat mit Cashewnüssen und Granatapfel	41
Dreierlei Gnocchi an Salbei-Parmesan-Sauce	42
Eintopf mit Mangold und Roter Bete	44
Bärlauchsuppe	45
Hafer-Dinkel-Scheiben mit Brennesselpesto, Tomaten und Hüttenkäse	46
Klare Pilzsuppe	48
Spanischer Tomatentopf	49
Kartoffelsalat im Oliven-Rucolabett	50
Eintopf mit Dinkel und Möhren	52
Gnocchi-Salat mit Thymian-Kräuterpesto	53
Rauchiges Wildkräutersüppchen	55
Toskanische Brotsuppe	56
Quinoa mit Bohnen und Gemüse	57
Oster-Quiche mit Blauschimmel, Karotten und Erbsen	58

Grüner-Spargel-Quiche mit Hirtenkäse und Schnittlauchstrauß

Boden:

- 190 g Dinkelvollkornmehl
- 90 g Margarine oder kalte Butter
- 50 ml Sprudel
- Salz

Belag:

- 750 g frischer grüner Spargel
- 200 g Hirtenkäse
- 2 Sträuße frischer Schnittlauch
- 4 Eier
- 200 ml Schlagsahne
- 100 g Schmand
- Muskat, Salz, Pfeffer



1. Mehl mit Salz vermischen, kalte Margarine oder Butter mit Wasser untermengen und nur kurz zu einem Teig durchkneten. Mindestens 30 min kaltstellen.

2. Eingefettete Form mit Teig auslegen und 20 min bei 160° C Umluft blindbacken.

3. Den grünen Spargel kurz abwaschen und ggf. trockene Enden unten abschneiden, dann 4–5 min in einer Pfanne rundherum mit etwas Öl rösten. Beiseitestellen.

4. Für die Füllung Hirtenkäse würfeln, Eier mit Schlagsahne gut aufschlagen, Schmand und gewürfelten Hirtenkäse unterheben. Mit Pfeffer und Muskat, ggf. auch mit ein wenig Salz, abschmecken. Einen Schnittlauchstrauß kleinhacken und unter die Füllung heben.

5. Füllung auf blindgebackenen Teig geben. Den Spargel „einlassen“ und bei 160 °C weitere 15 min backen. Die letzten 5 min je nach Geschmack vom zweiten Schnittlauchstrauß Halme mit Blüten einlegen. Wer möchte, kann sogar den ganzen Strauß hineinlegen.

6. Lauwarm servieren. Dazu passt ein Gurkensalat mit Zwiebeln.



Tomatencremesuppe mit Crunch

- 1 kg frische Tomaten (oder 1 Dose geschälte Tomaten)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Brühe
- 150 g Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker/Honig
- 1 Bund Basilikum

1. Die Tomaten waschen, für ca. 2 min in heißes Wasser legen, und häuten. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten. Tomaten und Brühe zugeben und 5 min kochen lassen. Alles pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen.
3. Die Sahne halb steif schlagen und unterrühren. Nun die Suppe aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit frischem Basilikum bestreut servieren.



»»» Tipp

Für leckeren Crunch in der Suppe 4 Vollkorn-toastscheiben mit Olivenöl bestreichen, leicht salzen und ca. 10 min im Backofen bei 160 °C backen. Danach würfeln und nochmals etwas mit Olivenöl beträufeln.



Champignon-Frühlingssalat

- 400 g Champignons
- 4 hartgekochte Eier
- 200 g blaue und grüne Weintrauben ohne Kerne
- 50 g ganze Haselnusskerne

Für die Curry-Mayonnaise:

- 1 große Orange
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 100 g Salatmayonnaise
- 1 EL Currypulver
- Salz
- Zucker
- Zitronenmelisse- oder Petersilienblättchen

1. Champignons putzen, evtl. mit Küchenpapier abreiben, abspülen, gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Eier schälen und in Achtel schneiden, Weintrauben gründlich waschen, abtrocknen und halbieren. Haselnüsse grob hacken.
3. Für die Curry-Mayonnaise Orange halbieren und auspressen. Joghurt mit Mayonnaise, Orangensaft und Currypulver verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken.
4. Die Zutaten mit der Currymayonnaise in einer Schüssel locker miteinander vermengen. Kräuterblättchen abspülen und trocken tupfen und den Salat mit den Blättchen garnieren.





Bunte Frühlings-Bowl

- 1 Avocado
- 6 Radieschen
- 4 Kugeln Rote Bete vorgekocht
- 1 gelbe Paprika
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Dose Kichererbsen
- ½ Stück Feta
- 6 Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- gemischter Salat
- 4 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- Weißer Sesam zur Dekoration

1. Das Gemüse waschen und kleinschneiden in Würfel bzw. Scheiben. Die Walnüsse grob hacken. Den Salat waschen und ganze Blätter unten als Bett in die Teller legen.

2. Das Gemüse in kleinen Grüppchen auf den Tellern platzieren.

3. Aus dem Öl, der Sojasauce und dem Zitronensaft das Dressing herstellen und die Salate fein damit beträufeln. Am Schluss mit weißem Sesam bestreuen.



»»» Tipp

Kichererbsen aus der Dose sind schon vorgegart, dennoch sind sie nicht so leicht verdaulich. Wer möchte, kann diese noch 4 min in ein wenig Salzwasser weitergaren und dann erst dem Salat hinzufügen. Die Rote Bete kann natürlich auch frisch und lauwarm dazugegeben werden.



Die Schöpfung wertschätzen



Guter Gott, wir danken dir für alle deine Früchte der Erde.
Für die Vielfalt preisen wir dich. Segne dieses Essen und
mach uns zuversichtlich und dankbar auch durch dein Wort. Amen.

Ratatouille

- 250 g Zucchini
- 1 Aubergine
- 400 g Tomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Paprika, rot
- 1 Paprika, gelb
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Basilikum
- 3 Stiele Thymian
- 3 Stiele Oregano
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100-150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Petersilie



1. Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden. Paprika aufschneiden, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Tomaten für ca. 2 min in heißes Wasser legen, danach die Haut abziehen, klein schneiden.
2. Knoblauchzehen fein hacken, Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Beides in den Topf geben und in Olivenöl andünsten. Paprika dazugeben und etwas mit-schmoren. Übriges Gemüse, Tomatenmark und gehackte Kräuter hinzugeben und kurz andünsten. Alles gut miteinander vermengen und die Brühe hineingießen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Kräuter hinzugeben. Ca. 10 min kochen. Jetzt die Tomaten hinzufügen und in ca. 15-20 min alles bissfest garen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Datensind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Rezepte dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Bildnachweis

Cover: © zarzamora/shutterstock (Foto); jukaspring/shutterstock (Illustration); S. 6: © stock.adobe.com/AVTG;
S. 10, 20: © Kiian Oksana/shutterstock; S. 11: © sarsmis/shutterstock; S. 12: © Rimma Bondarenko/shutterstock;
S. 13: © matka_Wariatka/shutterstock; S. 15: © zarzamora/shutterstock; S. 16: © JoannaTkaczuk/Fotolia;
S. 17: © FOOD-micro/fotolia; S. 18: © Brett/shutterstock; S. 19: © zia_shusha/Fotolia; S. 22: © stock.adobe.com/
nikolaydonetsk; S. 23: © MShev/shutterstock; S. 24: © stock.adobe.com/Dusan Zidar; S. 25: © Johanna Mühlbauer/
shutterstock; S. 26: © Natalia Klenova/fotolia; S. 27: © stock.adobe.com/pinkyone; S. 28: © KarepaStock/shutterstock;
S. 29: © Cesarz/shutterstock; S. 30: © Photo_ANIKA/shutterstock; S. 31: © mauritius images/foodcollection/Teubner
Foodfoto; S. 33: © Anna Shepulova/shutterstock; S. 34: © Oksana Mizina/shutterstock; S. 35: © ksena2you/shutterstock;
S. 36: © stock.adobe.com/Jan; S. 37: © stock.adobe.com/HLPhoto; S. 38: © PhotoSG/Fotolia; S. 39: © stock.adobe.com/
FomaA; S. 40: © inats/Fotolia; S. 41: © denio109/shutterstock; S. 43: © Julia Sememova/shutterstock; S. 44: © mauritius
images/Tilialucida/Alamy; S. 45: © ji_images/Fotolia; S. 46: © mauritius images/foodcollection_Maricruz Avalos Flores;
S. 48: © minadezhda/shutterstock; S. 49: © Yulia Davidovich/shutterstock.com; S. 51: © margouillat photo/shutterstock;
S. 52: © mauritius images/ Westend61/Harald Walker; S. 53: © nesavinov/shutterstock; S. 54: © Angela/fotolia;
S. 55: © vlasna/shutterstock; S. 56: © mauritius images/foodcollection; S. 57: © marco mayer/shutterstock;
S. 58: © pbd Studio/shutterstock; S. 61: © stock.adobe.com/Kurhan.

Wir danken allen Inhabern von Rechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich darum bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-6106-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf
Zusammenstellung Claudia Michels, Leipzig
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig

O Herr, die Seele liebt in allen Dingen das richtige Maß.
Hilf uns, im Essen und im Leben richtig zu wählen und
uns das richtige Maß zu wählen. Dank sei dir dafür, o Herr.