

# Pregenzer, B. / Schmidle, B. Hildegard von Bingen. Einfach kochen

## Leseprobe

[Hildegard von Bingen. Einfach kochen](#)

von [Pregenzer, B. / Schmidle, B.](#)

Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich



<http://www.unimedica.de/b14023>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Inhalt

Zu diesem Buch.....	7
Kochen mit Hildegard von Bingen .....	8
Gewürze .....	11
Suppen .....	18
Saucen und Dips .....	26
Salate und Marinaden .....	30
Vorspeisen und Aufstriche .....	38
Hauptspeisen:	
Gemüsegerichte.....	51
Fleischgerichte .....	69
Fischgerichte .....	80
Nudelgerichte und Spätzle .....	84
Sonstige Hauptgerichte .....	92
Süße Hauptspeisen .....	96
Beilagen .....	100
Nachspeisen.....	106
Kuchen, Torten und Gebäck .....	114
Partygebäck.....	137
Teige.....	142
Brot .....	148
Getränke .....	160
Frühstück .....	164
Das Wichtigste in Kürze .....	168
Register .....	170

### Hildegard-Homepage:

<http://vorarlberg.orf.at>

[www.pregenzer.info](http://www.pregenzer.info)

**„Über ein gutes Werk freut sich die Seele, wie der Leib  
durch eine schmackhafte Speise erquickt wird.“**

(Hildegard von Bingen)

## Zu diesem Buch

Seit 1996 präsentiert Brigitte Schmidle jeden Dienstag bei Radio Vorarlberg die Reihe „Gesund leben“. Das Interesse an dieser Reihe ist nach wie vor ungebrochen. Die darin vorgestellten Rezepte stammen von der Hildegard-Küchen-Expertin Brigitte Pregonzer, die sich auch einen Namen als hervorragende Hildegard-Kursleiterin gemacht hat. Längst hat die Radio-Vorarlberg-Reihe auch bei den ORF-Regionalradios in Tirol und Salzburg eine große Fangemeinde, die Woche für Woche beim Kundendienst die Rezepte bestellt. Gerade dieser Wunsch nach den genauen Rezepten war es, der Brigitte Schmidle und Brigitte Pregonzer zur Herausgabe dieses Rezeptbuches veranlasst hat.

Jedes Rezept erfüllt drei wesentliche Anforderungen:

- es entspricht den Ernährungsrichtlinien der Hildegard von Bingen
- es ist einfach zuzubereiten
- es schmeckt ausgezeichnet.

Ich wünsche den beiden Autorinnen weiterhin viel Erfolg.

Wolfgang Burtscher  
ORF-Landesdirektor Vorarlberg



Pregenzer, B. / Schmidle, B.

## [Hildegard von Bingen. Einfach kochen](#)

176 Seiten, Spiralbindung  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)