

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

<http://www.unimedica.de>



Fenchelsalat

4 EL Sonnenblumenöl,
2 EL Weinessig,
2 Prisen Salz,
1 Prise Galgant,
1 KL Maronimehl und
1/2 KL Bienenhonig gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Rohen Fenchel mit dem Gurkenhobel in ganz feinen Streifen in die Marinade hobeln bzw. gekochten Fenchel untermengen und den Salat 10 Minuten ziehen lassen.

Fenchel ist das einzige Gemüse, das nach Hildegard roh gegessen werden darf.

Dinkel-Kopfsalat

Sonnenblumenöl,
Weinessig,
Salz,
Galgant und
Pelargonienmischpulver zu einer Marinade verrühren und
1/4 Stunde ziehen lassen.
Salatblätter und
3 EL Dinkelkörner, gekocht, dazugeben und gut durchmischen. Den Salat 10 Minuten ziehen lassen, nochmals mischen und dann erst servieren.

Wird der Salat auf diese Art zubereitet, ist er nach Hildegard keine Rohkost mehr. Er fördert die Verdauung und regt die Durchblutung an.

Fenchelschiffchen

4 Fenchelknollen	5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Die äußeren Blätter ablösen und in eine gebutterte Form geben. Den restlichen Fenchel würfeln.
1 Zwiebel , 1 EL Butterschmalz	hacken und in gelb anrösten. Die Fenchelwürfel dazugeben, kurz mitdünsten und dazugeben. Mit
1 Schuss Weißwein Galgant, Bertram Salz	und würzen, alles gut durchmischen und abkühlen lassen.
200 g Mozzarella	würfeln, mit dem Fenchel mischen und in die Fenchelschiffchen füllen. Je
1 EL geröstete Dinkelbrösel	auf die Schiffchen verteilen und bei 180 Grad ca. 15 Minuten gratinieren.

Dinkel-Semmelbrösel lassen sich gut auf Vorrat halten: 200 g Dinkelbrösel in 50 g Butter unter ständigem Rühren goldgelb rösten. Gut auskühlen lassen und in Vorratsdosen füllen.

„Gewöhnliche Speisen werden durch den Geschmack der Gewürze in besser schmeckende verwandelt.“
(Hildegard von Bingen)



Hauptspeisen 59

Leseprobe von Brigitte Pregoner und Brigitte Schmidle
„Hildegard von Bingen - Einfach Kochen“
Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Rehschnitzel

4 Rehschnitzel à 150 g	kalt waschen, trockentupfen, 24 Stunden lang in folgende Beize legen und mehrmals wenden:
¼ Liter Rotwein, 1 EL Rotweinessig, 100 ml Wasser 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 5 Kubebenkörner, 5 Pfefferkörner, 3 Wacholderbeeren, 1 Stück Zitronenschale	(wenn notwendig), in Ringe geschnitten, entkeimt und in Scheiben geschnitten,
Galgant Bertram 1 EL Butterschmalz	Alle Zutaten gut verrühren. Die Schnitzel nach dem Beizen abtropfen lassen und mit und würzen. Bei milder Hitze in von beiden Seiten anbraten und warm stellen. Jetzt erst salzen. Die Sauce mit ablöschen, aufkochen und mit
100 ml Rotwein Galgant, Bertram, Ysop, Quendel, 1 Hauch Zimt Salz	und würzen.

Die Rehschnitzel nochmals kurz in die Sauce legen und mit Dinkelnudeln servieren. Pro Portion 1 Esslöffel abgetropftes Quittenkompott (siehe Seite 112) auf dem Teller anrichten.

Wer es gern sämig hat, kann die Sauce mit 1 Esslöffel Mehlbutter binden, die sich gut auf Vorrat machen lässt: 50 g Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen und mit 150 g Dinkelfeinmehl verkneten. Eine Rolle formen und in Klarsichtfolie tiefgefrieren. Die Mehlbutter eignet sich zum schnellen Binden von Saucen, Gemüsen und Suppen.



Nachspeisen

Leseprobe von Brigitte Pregonzer und Brigitte Schmidle
„Hildegard von Bingen - Einfach Kochen“
Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Grieß-Zauber

90 g Dinkelgrieß
½ Liter Milch

mit
kalt anrühren, aufkochen und
10 Minuten auf der ausgeschalteten
Herdplatte ausquellen lassen.

50 g Rohrohrzucker,
1 Prise Salz,
1 EL Zitronensaft,
1 KL Zitronenzesten,
2 Msp. Safran
2 Eidotter
2 Eiweiß

und
unter die Grießmasse ziehen.
steif schlagen, unter die warme Grieß-
masse ziehen und einmal aufkochen
lassen.

Eine kalt ausgespülte Form mit Zucker ausstreuen und die Masse einfüllen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen, stürzen und je nach Saison mit Früchten verzieren.

Safran wird von Hildegard nicht beschrieben, gibt dem Grieß-Zauber aber seine besondere Note und frische Farbe.

Schokocreme

2 EL Dinkelfeinmehl,
1 EL Kakaopulver
2 EL Rohrohrzucker

und
mit wenig Milch kalt anrühren, damit
sich keine Klümpchen bilden. Mit dem
Rest von
mischen und unter ständigem Rühren
10 Minuten köcheln lassen.

½ Liter Milch

Ein süßer Genuss erfreut die Seele. Allerdings weist Hildegard immer wieder darauf hin, das richtige Maß („Discretio“) zu beachten.

Nachspeisen 107



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