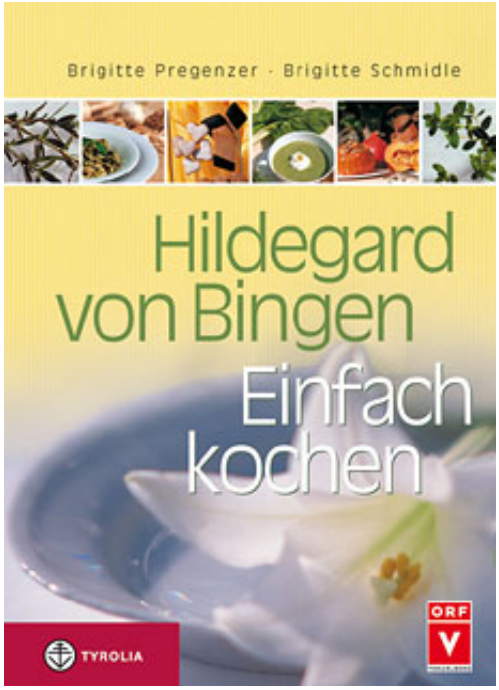
# Pregenzer, B. / Schmidle, B.
# Hildegard von Bingen. Einfach kochen

## Extrait du livre

Hildegard von Bingen. Einfach kochen
de Pregenzer, B. / Schmidle, B.
Éditeur : Tyrolia Verlag Österreich




http://www.editions-narayana.fr/b14023

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

# Fenchelsalat

4 EL Sonnenblumenöl,
2 EL Weinessig,
2 Prisen Salz,
1 Prise Galgant,
1 KL Maronimehl und
*V2* 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 ¼ 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.



Leseprobe von Brigitte Pregenzer 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

# Fenchelschiffchen

| | |
|---|---|
| 4 Fenchelknollen | 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Die äußeren Blätter ablösen und in eine gebutterte Form geben. Den restlichen Fenchel würfeln. |
| 1 Zwiebel , | hacken und in |
| 1 EL Butterschmalz | gelb anrösten. Die Fenchelwürfel dazugeben, kurz mitdünsten und |
| 1 Schuss Weißwein | dazugeben. Mit |
| Galgant, Bertram | und |
| Salz | 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)



Leseprobe von Brigitte Pregenzer 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

Leseprobe von Brigitte Pregenzer 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: |
| ¼Liter Rotwein, | |
| 1 EL Rotweinessig, | |
| 100 ml Wasser | (wenn notwendig), |
| 1 kleine Zwiebel, | in Ringe geschnitten, |
| 1 Knoblauchzehe, | entkeimt und in Scheiben geschnitten, |
| 5 Kubebenkörner, | |
| 5 Pfefferkörner, | |
| 3 Wacholderbeeren, | |
| 1 Stück Zitronenschale | Alle Zutaten gut verrühren. Die Schnitzel nach dem Beizen abtropfen lassen und mit |
| Galgant | und |
| Bertram | würzen. Bei milder Hitze in |
| 1 EL Butterschmalz | von beiden Seiten anbraten und warm stellen. Jetzt erst salzen. Die Sauce mit |
| 100 ml Rotwein | ablöschen, aufkochen und mit |
| Galgant, Bertram, | |
| Ysop, Quendel, | |
| 1 Hauch Zimt | und |
| Salz | 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.



Leseprobe von Brigitte Pregenzer 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

# Nachspeisen

Leseprobe von Brigitte Pregenzer 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 | mit |
| ½ Liter Milch | 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 | und |
| 2 Eidotter | unter die Grießmasse ziehen. |
| 2 Eiweiß | steif schlagen, unter die warme Grießmasse 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 | und |
| 2 EL Rohrohrzucker | mit wenig Milch kalt anrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Mit dem Rest von |
| ½ Liter Milch | mischen und unter ständigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. |

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



Leseprobe von Brigitte Pregenzer 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

Pregenzer, B. / Schmidle, B.

Hildegard von Bingen. Einfach kochen

176 pages, reliure spirales
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr