

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.narayana-verlag.de/b14023>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.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

**„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.

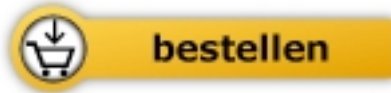
Wolfgang Burtscher
ORF-Landesdirektor Vorarlberg



Pregonzer, B. / Schmidle, B.

[Hildegard von Bingen. Einfach kochen](#)

176 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de