



Schwester Hiltrud Gutjahr
Pasquale Piccinno

Rezepte und Weisheiten nach
**HILDEGARD
VON BINGEN**
Kochen für Leib und Seele



Dinkel-Tofu-Salat mit Galgant

2x

100 g gekochte
Dinkelkörner
200 g Tofu
50 g Galgantwurzel
150 g Rapunzelsalat
(Feldsalat)
1 Zucchini
1 Möhre
100 g Speckstreifen
2 El geröstete
Sesamkörner
1 Zweig Feldthymian
Kubebenpfeffer
Sonnenblumenöl
Weißer Balsamico
Salz

Für 4-6 Personen

① Dinkelkörner waschen und wie im Grundrezept kochen. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und mit in Streifen geschnittenem Galgant, Thymian, Salz, Kubebenpfeffer, Balsamico und Sonnenblumenöl marinieren.

② In der Zwischenzeit Zucchini und die geschälte Möhre fein würfeln. Speckstreifen mit einem El Öl auslassen, Speck herausnehmen, im Öl das Gemüse darin bissfest rösten.

③ Den Rapunzelsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Rapunzelsalat mit den Dinkelkörnern, Balsamico, zerstoßenem Kubebenpfeffer und Bertram anmachen und auf der Tellermitte anrichten. Mit dem marinierten Tofu, dem Speck und dem Gemüse bestreuen und mit den gerösteten Sesamkörnern und dem Thymian-Zweig garnieren.



Galgant

Gemüsesuppe mit Garnelen *„Minestrone del Gondoliere“*

2x

16 Garnelen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 Zucchini
1 Stange Sellerie
1 Kartoffel
50 g gekochte
Dinkelkörner
4 Tomaten
100 g Broccoli
30 g Galgantwurzel
Gemüsebrühe
2 cl Weinbrand
20 g Hummerbutter
1 Zweigspitze Rosmarin
Olivenöl
Salz
1 Prise Peperoncino

Für 4-6 Personen

① Möhre und Kartoffel waschen und schälen. Sellerie waschen und putzen. Die Zucchini waschen und mit dem anderen Gemüse in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen schneiden, den Strunk schälen und würfeln.

② Jede Gemüsesorte in separatem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren und im Eiswasser schnell abschrecken (Farbe und Bissfestigkeit bleiben so erhalten). Die Gemüsefonds aufheben, nur Kartoffelwasser wegschütten!

③ Den Strunk aus der Tomate herausschneiden, Tomate oben einschneiden, kurz in heißes Wasser tauchen, abschrecken und abziehen. In Spalten schneiden, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

④ Die Gemüsefonds mischen. Gemüsebrühe, Hummerbutter, Salz und zerkleinerte Peperoncino hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.

⑤ Inzwischen Rosmarin, Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in Olivenöl rösten. Garnelen dazugeben, kurz schwenken und mit dem Weinbrand ablöschen, salzen und pfeffern.

Anrichten Gemüse und Garnelen in tiefe Teller verteilen, heiße Gemüsebrühe hinzufügen, mit in Streifen geschnittenem Galgant bestreuen und mit Dinkelbrot servieren.

Dinkel-Pfannkuchen mit Pilzfüllung an Fenchel-Orangen-Salat

2x

Für die Pfannkuchen

50 g Dinkelschrot
100 g Dinkelmehl
3 Eier
40 g Butter
0,3 l Buttermilch
Je 1 Prise Quendel
und Galgant
Sonnenblumenöl

Für die Füllung

600 g Pilze
30 g Dinkelmehl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Schinkenspeck
0,2 l Sahne
Salz
Kubebenpfeffer
Olivenöl
Salz

Für den Salat

1 Fenchel
2 Orangen
20 g Pistazien
20 g Pinienkerne

Für 4-6 Personen

- ① Dinkelschrot mit 50 ml Wasser mischen und eine $\frac{1}{4}$ Stunde quellen lassen.
- ② Dinkelmehl mit Buttermilch, Eidottern und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten, Dinkelschrot zum Teig mischen und eine halbe Stunde ruhen lassen.
- ③ Inzwischen Zwiebel und Knoblauch würfeln und mit dem Speck in wenig Olivenöl dünsten. Pilze dazugeben und mit Mehl bestreuen. Einige Minuten kochen lassen, Sahne hinzufügen, mit Salz und Kubebenpfeffer würzen, weitere 5 Minuten bei mäßiger Hitze kochen.
- ④ Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Aus dieser Mischung dünne Pfannkuchen am besten in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl ausbacken.
- ⑤ Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
- ⑥ Für den Salat Orangen filetieren und Fenchel in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Orangensaft, ein wenig Olivenöl, Salz, den Pistazien und den gerösteten Pinienkernen einen Dressing zubereiten und in einer Schüssel unter den Salat heben.

Anrichten Die Pfannkuchen jeweils auf dem Teller großzügig befüllen und einschlagen. Den Salat seitlich dazu legen.

Lachsfilet an Rucola-Pesto auf Austernpilze „Mailänder Art“

1,2 kg Lachs
100g
8 Lachsfilet à 80g
246 gleich große
Austernpilze
50 g geriebener
Parmesan
Dinkelmehl
200 g Paniermehl
2 Eier
Je 1 Messerspitze Bertram,
Galgantpulver und
Quendel
Salz

Für das Pesto
100 g Rucola
30 g Pinienkerne
30 g Schafskäse
2 Scheiben frischen
Galgant
Olivenöl
2 Knoblauchzehen

Für 4-6 Personen

① Rucola waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Zusammen mit Knoblauch und frischem Galgant in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Pinienkerne und Schafskäse hinzufügen und mit Olivenöl zu einer zähflüssigen Masse verarbeiten.

② Austernpilze mit Bertram und Salz bestreuen und einziehen lassen. Quendel, Parmesan und Paniermehl vermischen. Eier mit etwas Wasser schlagen, mit Galgantpulver, Bertram und Salz würzen. Die Pilze in Dinkelmehl wenden und in die geschlagenen Eier tauchen, anschließend im Paniermehl. In einer Pfanne den Boden mit Öl bedecken, panierte Pilze goldgelb ausbacken. Nach dem Backen auf einem Papiertuch ablegen und im Backofen warmhalten.

③ Das Lachsfilet in portionsbreite Stücke schneiden mit Salz und Bertram würzen, in Dinkelmehl wenden und in nicht zu heißem Olivenöl braten.

Anrichten Lachsfilet in die Tellermitte geben, zum Teil mit Pesto überziehen und mit den Austernpilzen umlegen und servieren.

Weinempfehlung Sommerwein vom Klosterweingut der Abtei St. Hildegard.

Wildschweinrücken an Kastanien-Quitten-Kartoffelpüree

1,2-1,5 kg

600 g Wildschweinrücken

30 g Dinkelmehl

0,3 l Rotwein

30 g Dinkelschrot

1 kleiner Bund

italienische Kräuter

30 g Parmesan

2 Eier

400 g geschälte

Kastanien

600 400 g Quitten

600 400 g Kartoffeln

50 g Butter

Quendel

Bertram

Kubebenpfeffer

2 Knoblauchzehen

Olivener Öl

Dinkelmehl

Salz

Für 4-6 Personen

① Kartoffeln und Quitten schälen, salzen und mit Wasser leicht bedecken. Zusammen weich kochen.
② Kastanien rösten und ca. $\frac{3}{4}$ davon in der Küchenmaschine fein mahlen (Rest für die Garnierung aufheben). Die gekochten Kartoffeln und Quitten pürieren. Kastanien, Butter, Quendel hinzufügen und mit einem Schneebesen rasch zu einem sämigen Püree verrühren.

③ Das Fleisch waschen, abtupfen, von den Sehnen befreien, mit Salz und Quendel würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform zur Seite stellen. Einen Esslöffel Dinkelmehl in den Fleischfond einrühren, mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen und warm halten.

④ Knoblauch und Kräuter fein hacken, mit Parmesan, Dinkelschrot und Eiern verrühren und auf den Wildschweinrücken gleichmäßig aufstreichen. Vor dem Servieren in einer Auflaufform bei ca. 200° im vorgeheizten Ofen 5 Minuten goldbraun gratinieren.

Anrichten Auf die vorgewärmten Teller mit der Rotweinsauce einen feinen Spiegel aufgießen. Den Wildschweinrücken in dünne Scheiben schneiden, in Fächerform auf den Soßenspiegel legen und das Püree mit einem Spritzbeutel an das Fleisch portionieren. Mit übrigen Kastanien und Kräutern garnieren.

Nuss-Auflauf mit eingesetzten Äpfeln und Vanillesoße

2x

Für den Auflauf

4 Eier
4 Eiweiß
100 g Zucker
100 g gehackte
Haselnüsse
60 g Dinkelschrot
2 cl Rum
2 cl warmes Wasser
20 g Vanillezucker
Eine Prise Salz
✂ 4 große Äpfel
100 g Rosinen

Für die Vanillesoße

1 l Milch
4 Eigelb
25 g Dinkelgrieß
5 Tropfen Vanilleextrakt

Für 4-6 Personen

① Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und kurze Zeit in Zuckerwasser vordünsten. Rosinen mit dem Rum einweichen und die Äpfel mit den Rumrosinen füllen.



Ei

② 2 mal vier Eier trennen. Davon vier Eigelb mit dem Apfelfond und Zucker schaumig schlagen. Den Eischnee aus 8 Eiweiß unter das schaumige Eigelb heben, dann vorsichtig mit dem Schneebesen die Haselnüsse und den Dinkelschrot unterheben.

③ In eine Auflaufform füllen, anschließend die Äpfel einsetzen. Bei 170° ca. 15 Minuten goldbraun backen.

④ Für die Soße die restlichen 4 Eigelb mit dem Zucker und dem Grieß gut vermischen. Nach und nach die warme Milch unterrühren, Vanilleextrakt hinzufügen und alles zusammen unter ständigem Rühren aufkochen. Passieren und warm oder kalt zum Auflauf servieren.

Beifuss

Der Beifuss ist sehr warm und sein Saft ist sehr nützlich. Wenn er gekocht wird und in Mus gegessen wird, heilt er kranke Eingeweide und er wärmt den kranken Magen. Wenn jemand isst und trinkt und davon Schmerzen leidet, dann koche er mit Fleisch oder mit Fett oder in Mus den Beifuss und esse ihn, und die Fäulnis, die der Kranke sich durch frühere Speisen und Getränke zugezogen hat, nimmt er weg und vertreibt sie. (PHYSICA CAP. 1–107, S. 114)

Beifuss ist eine wichtige Heilpflanze in der Hildegard-Heilkunde. Sie eignet sich zur Behandlung von Völlegefühl und Verdauungsstörungen wie bei Sodbrennen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren und Gastritis.

Rezeptur

Frische, klein gewiegte Beifußblätter oder 1–3 Messerspitzen in Fleisch oder Gemüsegerichten mitkochen. Aus frischen Blättern kann auch eine Art Spinat zubereitet werden. Beifuss muss immer mitgekocht werden, damit sich die giftigen Thujonstoffe verflüchtigen.

Bertram

Der Bertram ist von gemäßigter und etwas trockener Wärme und diese rechte Mischung ist rein und erhält gute Frische. Denn für einen gesunden Menschen ist er gut zu essen, weil er die Fäulnis in ihm mindert und das gute Blut in ihm vermehrt und einen klaren Verstand im Menschen bereitet. Aber auch den Kranken, der schon fast in seinem Körper gestorben ist, bringt er wieder zu Kräften und im Menschen schiebt er nichts unverdaut heraus, sondern bereitet ihm eine gute Verdauung. Und einem Menschen, der viel Schleim im Kopf hat und Bertram häufig isst, dem mindert er den Schleim in seinem Kopf. Auf welche Weise er gegessen wird, trocken oder in einer Speise, ist er nützlich und gut sowohl für den kranken wie auch für den gesunden Menschen. Denn wenn ein Mensch ihn oft isst, vertreibt er von ihm die Krankheit und verhindert, dass er krank wird. Beim Essen im Mund ruft er den Speichel hervor, er zieht die üblen Säfte heraus. (PHYSICA CAP. 1–18, S. 44)

Bei Fehlernährung, zur Anregung der Verdauungssäfte, bei Stoffwechselschwäche, Verschleimung der Atemwege und zur Stärkung des Immunsystems wird Bertram verwendet. 1–3 Messerspitzen gemahlener Bertram über jedes Essen streuen oder mitkochen in Saucen, Suppen, Dinkelgerichten, auf Brot. Bertram kann als Universalgewürz in jedem Gericht mitgekocht werden. Die Wurzel wird verwendet.

Quendel (Gartenthymian)

Der Quendel ist warm und gemäßigt. Ein Mensch, der krankes Fleisch des Körpers hat, so dass sein Fleisch wie die Krätze ausblüht, der esse oft Quendel, entweder mit Fleisch oder Mus gekocht und das Fleisch seines Körpers wird innerlich geheilt und gereinigt werden. Und wenn das Gehirn krank und wie leer ist, dann pulverisiere er Quendel und dieses Pulver vermische er mit Semmelmehl in Wasser und so mache er Törtchen und er esse sie oft und sein Gehirn wird sich besser befinden. (PHYSICA CAP.1-32, S.54)

Quendel ist eines der wichtigsten Kräuter der Hildegard-Küche. Besonders in der heutigen Zeit, in der viele Menschen unter Hautallergien und Neurodermitis leiden, sollte Quendel in den Speisen mitgekocht werden, als Würze in Fleisch-, Lammgerichten, Gemüseintöpfen, Leberknödeln.

Die Heilpflanze wird auch zur Blutreinigung, zur Förderung der Gehirndurchblutung und Gedächtnisleistung verwendet, am besten als Quendelkekse.

Quendelkekse

Man bereitet aus 500 g Dinkelmehl, 250 g Butter, 100 g braunem Zucker, 20 g Quendelkrautpulver, 2 Eigelb und etwas Wasser einen Mürbeteig. Daraus werden Rollen geformt, die man in dünne Scheiben schneidet. Auf Backpapier bei ca. 190° C im Backofen goldbraun backen.



Quendel (Gartenthymian)