

Aus der Hildegard Küche

Edelkastaniencremesuppe

Quittenkuchen gedeckt

Kürbissuppe

Edelkastaniencremesuppe (gegen Abwehrschwäche)

(für 4 Personen)

500 g Edelkastanien

1 Hühnerbrühe

1 Zwiebel

1/8 l saure Sahne

1/4 l Rotwein

2 EL Butter

Gewürze (Bertram, Galgant, Muskat, Nelken)

Die Edelkastanien müssen vor der Zubereitung heiß und geschält sein. Die schnellste Art Kastanien zu schälen ist folgende: Man ritzt die rohen Kastanien vorher rundum ein und röstet sie auf einem Backblech mit etwas Wasser (bodendeckend) 10 Minuten bei 200 Grad. Sofort Schälen, auch die hellere Innenhaut entfernen. Leichter ist es von geschälten, getrockneten Edelkastanien auszugehen, die wie Gemüse 20 Minuten in Wasser gekocht werden (1 Stunde vorweichen). Zwiebel schälen, würfeln und in heißer Butter andünsten, mit Hühnerbrühe ablöschen und mit den heißen, geschälten Edelkastanien im Mixer pürieren, mit saurer Sahne und Wein kurz aufkochen und heiß servieren.

Quittenkuchen gedeckt

Für den Mürbeteig:

400-500 g Dinkelmehl

3 gestr. TL (Weinstein-)Backpulver

150 g (Rohr-)Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

1 EL Milch

200 g weiche Butter

Für die Quittenfüllung:

2-3 Pfund Quitten

1/8 l süßlichen Weißwein

1/4 l Wasser

150g Zucker

etwas geriebene, süße Mandeln

Hildegard

1 TL Galgantpulver
1-2 EL Mondamin

Die Quitten mit einem Tuch abreiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Quitten kleinschneiden. Zusammen mit dem süßlichen Weißwein und dem Wasser unter Rühren weichkochen. Die Masse durch das Passiersieb oder durch die "Flotte Lotte" streichen. Anschließend mit dem Zucker süßen und etwas geriebene, süße Mandeln, Galgantpulver und Mondamin hinzufügen. Abkühlen lassen.

Etwas mehr als die Hälfte des Teiges auf dem Boden einer mit Butter gefetteten Springform (Durchmesser ca. 26cm) ausrollen, am Rand eine Art Rolle (ca. 2,5cm hoch) formen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Füllung auf den Boden geben, glatt streichen und die Teigplatte darauflegen. Wenn man will, ein Eigelb mit 1 EL Milch verschlagen und die Teigplatte damit bestreichen oder den Kuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen. Zum Schluß die Teigplatte nochmals mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bei 200 Grad 50-60 Minuten backen.

Kürbissuppe

1/2 kg Kürbis
Salz
3/4 l Brühe
1 Becher saure Sahne
etwas gehackten Dill
Gewürze: Bertram, Muskat, evtl. Beifuß gehackt

Den Kürbis schälen und vom Kerngehäuse säubern. Danach in schmale Würfel schneiden. In der Brühe kurz weich kochen, danach pürieren, saure Sahne und Gewürze dazugeben. Nochmals kurz aufkochen. Mit den gehackten Kräutern garnieren.
Tip: Mit Kastanienpüree verfeinern.

(Entnommen aus "Die Ernährungstherapie der hl. Hildegard", Dr. Strehlow (Bauer Verlag Freiburg)