

Aus der Hildegard-Küche

Mariniertes Gemüse

Sud:

3 Tassen Hühnerbrühe

1 Tasse Öl

1 Tasse trockenen Weißwein

1 Bund Petersilie

2–4 Knoblauchzehen (kleingehackt)

1 TL Salz, Quendel, Bertram, Galgant

1/2 Tasse Zitronensaft

Alles zu einer Brühe Zusammenrühren, erhitzen.

Gemüse: Zucchini, Karotten, grüne Bohnen, Broccoli oder anderes bei Hildegard erlaubtes Gemüse im Sud nacheinander ca. 5–10 Minuten kernig weichkochen, Sud nach jedem Gemüse nachwürzen; Marinade abkühlen lassen und das Gemüse darin 1 Tag (oder länger) ziehen lassen, danach auf Platten kalt anrichten.

Als Abendbrot geeignet mit Dinkelbrot und Butter.