

## Rezept - Nervennahrung

### Vorspeise: Rote Beete Timbale

3-4 rote Beete  
100 g saure Sahne  
Saft und abgeriebene Schale von ½ unbehandelte Zitrone  
Je 1 Messerspitze Bertram, Galgant und Muskat  
Etwas Salz und Pfeffer  
2 Eiweiß  
2 EL süße Mandeln  
1 EL Butter

Rote Beete in Wasser kochen bis sie weich sind. Mit kaltem Wasser abkühlen, schälen, klein schneiden und im Mixer pürieren. Saure Sahne und Gewürzen dazugeben, steif geschlagenen Eischnee, Zitronensaft und Zitronenschale darunterheben. Vier große Tassen mit Butter ausfetten, mit geriebenen Mandeln bestreuen und das Püree einfüllen. Die Tassen in den auf 180°C vorgeheizten Backofen in ein Wasserbad stellen und ca. ½ Stunde backen. Die Timbale auf einen Teller stürzen und mit einer Joghurt-Sauce servieren.

### Wildschwein Medaillon auf Rosmarin

300 g Wildschweinefilet vom jungen Schwein  
Salz, Pfeffer  
1 EL Dinkelmehl  
125 ml saurer Rahm  
1 Zwiebel, gewürfelt  
30 g Butter  
1/8 l herber Weißwein  
Petersilie, Rosmarin, Bachminze

Fleisch waschen, abtupfen, von Sehnen befreien, in 4 Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben und in Mehl wenden. Butter auslassen, Zwiebel darin dünsten. Das Fleisch von beiden Seiten etwa 5 bis 8 Minuten braun braten. Fleisch warmstellen. Den Bratenfond mit Wein löschen und Kräuter, Rahm dazugeben. Aufkochen lassen und abschmecken.

## Dinkelgrieß-Klößchen

$\frac{3}{4}$  l Milch  
40 g Butter  
Salz, 1 Prise Pfeffer, Muskat  
375 g Dinkelgrieß  
3 Eier  
1–2 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

Milch, Butter und Gewürze zum Kochen bringen, dann den Grieß einstreuen. Die Masse bei ausgeschalteter Kochplatte so lange rühren, bis sich der Teig kloßartig zusammenballt. In die heiße Masse die Eier einzeln unterrühren, ebenso die gehackten Kräuter. Die Masse gut durcharbeiten. Nun mit feuchten Händen Klößchen formen und in kochendes Salzwasser legen und vom Aufkochen an 10 bis 12 Minuten auf kleiner Stufe köcheln; dann 5 Minuten ziehen lassen.

## Edelkastanien Gemüse

(glasierte Edelkastanien)  
750 g Edelkastanien  
3 EL Butter  
2 Zwiebeln  
1 Tasse Hühnerbrühe oder Weisswein  
Gewürze: Bertram, Galgant, Muskat, Nelken  
Kräuter: Oregano, Thymian, Ysop, Petersilie

Geschnittene Zwiebeln in Butter andünsten. Kräuter zugeben und kurz mitgaren lassen, mit Brühe oder Weisswein ablöschen. Etwas Kochwasser dazugeben und mit etwas Dinkelmehl abbinden. Die gegarten Kastanien zufügen, kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

### Kastanienezubereitung:

Die Edelkastanien müssen vor der Zubereitung geschält und heiß sein. Rohe Kastanien vorher rundum einritzen und in sprudelndem Wasser 3 – 6 Min. kochen lassen oder auf dem Backblech mit etwas Wasser 10 Minuten bei 200 Grad rösten, sofort schälen, auch die hellere Innenhaut entfernen.

Leichter ist es, von geschälten getrockneten Edelkastanien, die wie Gemüse 20 Minuten in Wasser gekocht werden, oder von schon gekochten Kastanien, auszugehen. Zwiebeln schälen, würfeln und in heißer Butter andünsten, mit Hühnerbrühe ablöschen und mit den gekochten Edelkastanien 10 Minuten weich schmoren lassen. Mit gehackten Kräutern garnieren.

## **Rote Bete mit Quendelsauce**

1 kg Rote Bete  
30 g Butter  
40 g Dinkelmehl (405)  
½ l Gemüsebrühe  
Salz, 1 gestrichener EL Quendel  
eventuell Mutterkümmel, Galgant, Muskat

Die Knollen gut waschen, ohne dabei die Schale zu verletzen, damit sie nicht ausbluten. Je nach Größe eine ¾ Stunde lang mit wenig Salzwasser dünsten. Danach die Rüben mit kaltem Wasser abschrecken und in einer Schüssel mit Essigwasser pellen. Letzteres verhindert ein Rotfärben der Hände. Die Rüben schneiden und mit Gewürzen bestreuen. In der Zwischenzeit aus Dinkelmehl und Butter eine helle Mehlschwitze bereiten, Quendel unterrühren und Gemüsebrühe nach und nach zugeben um eine glatte Sauce zubereiten. Mit Sauerrahm, Kräutern und weiteren Gewürzen abschmecken und verfeinern. Die Sauce über die Rüben gießen und warm servieren.

## **Rote Grütze**

500 g Beerenfrüchte (Johannisbeeren, Himbeeren und/oder Sauerkirschen)  
¼ l Wasser  
80 g Rohrzucker  
Zitronengelb und Stangenzimt  
40 g Sago (oder 30 g Speisestärke)

Die Beeren waschen, entsteinen und mit Wasser, Zucker Zitronengelb und Stangenzimt aufkochen. Sago darüber streuen, untermischen und zirka 10 Minuten quellen lassen. Nochmals 10 Minuten erwärmen und quellen lassen, bis die Grütze glasig aussieht. In eine Schüssel füllen und erkalten lassen.

Wird Speisestärke statt Sago benützt, dann lässt man die in kaltes Wasser angerührte Speisestärke nach dem Untermischen in die Grütze nur etwa eine halbe Minute mitkochen (also kürzere Quelldauer als bei Sago).

In Dessertschälchen einfüllen und mit Minzblätter dekorieren.

*Quelle: Wighard Strehlow, „Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen“, Knauer Verlag 2010*