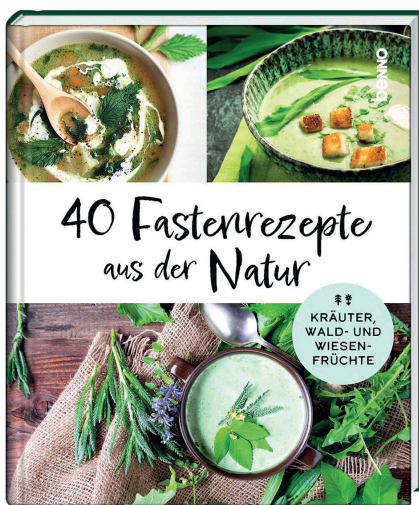


## Leseprobe



### **40 Fastenrezepte aus der Natur**

Kräuter, Wald- und Wiesenfrüchte

64 Seiten, 16 x 19 cm, gebunden, farbige Abbildungen

**ISBN 9783746262949**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](https://www.st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2023

# 40 Fastenrezepte aus der Natur

✿  
KRÄUTER,  
WALD- UND  
WIESEN-  
FRÜCHTE

benno

# Brotsegen



Segne uns im Brechen des Brotes: Es teilt sich aus, um Hunger zu stillen.  
 Dass auch wir zu teilenden Menschen werden.  
 Segne uns mit dem Brot des Lebens, Jesus Christus, der sich hingibt,  
 dass wir das Leben in Fülle haben.



## Vorwort

„Wunder stehen nicht im Gegensatz zur Natur, sondern nur im Gegensatz zu dem, was wir über die Natur wissen“ (Hl. Augustin). Dieses Frühlings-Fastenrezeptebuch lädt genau dazu ein: Die Wunder der Natur in Vorbereitung auf das Osterfest direkt vor der eigenen Tür in Wald und Wiese für ein gesundes Leben zu entdecken. Dabei sind die oft schon bekannten Wildkräuter wie Löwenzahn oder Kresse wahre Vitaminbomben und tun Leib und Seele nachhaltig gut.

Die Fastenzeit lädt gerade durch die Einfachheit und den Verzicht dazu ein, einmal den Blick wieder zurück nach innen zu werfen und Jesus zu suchen. Die 40 leichten Gerichte kommen mit wenig Fleisch oder Fisch aus und zeigen die Vielfalt, die in der ganzen Natur steckt.

Nehmen Sie sich Zeit, mit wenig Aufwand eine bewusste und ausgewogene Mahlzeit auf die Teller Ihrer Familie zu zaubern. Kurze Fastengebete vor und nach dem Essen zwischen den Rezepten laden dazu ein, das gemeinsame Essen wieder bewusst wertzuschätzen. In „40 Fastenrezepte aus der Natur“ können Sie mehr als 20 heimische Wildkräuter und -früchte kennen-, sammeln und mit ihnen kochen lernen – und das ganz einfach. Der Anhang des Buches begleitet dabei mit Erläuterungen und Bildern zu den Wildkräutern. Höchste Zeit, die Wunder der Naturschätze in die eigene Küche zu bringen!

## Inhalt

Bärlauch-Pesto .....	10
Dillsuppe .....	11
Salat mit Primeln .....	12
Gefüllte Süßkartoffeln .....	13
Hafer-Dinkel-Scheiben mit Brennesselpesto, Tomaten und Hüttenkäse .....	14
Rauchiges Wildkräutersüppchen .....	16
Süßer Giersch-Smoothie .....	17
Avocado-Creme mit Gänseblümchen und Veilchen .....	19
Frühstücksvollkornpasta mit Tomaten, Ei und Salbei .....	20
Brennesselsuppe .....	22
Mairitterlingspfanne mit Gnocchi .....	23
Löwenzahnspinat .....	24
Salbei-Smoothie .....	25
Brunnenkresse-Bärlauch-Suppe .....	26
Focaccia „Wilde Blumenwiese“ .....	27
Apfel-Karotten-Salat mit Frühlingsdip .....	28
Grüne Wraps mit grünem Spargel und Rösttomaten .....	29
Melonen-Feta-Salat mit Minze .....	30
Bärlauch-Hähnchenfilets mit Nudeln .....	31
Kartoffelsalat im Oliven-Rauke-Bett .....	32

Borretsch-Pesto mit Antipasti .....	34
Blätterteig-Taschen mit Wildkräutern .....	35
Spinatsalat mit Buttermilchdressing .....	37
Frühlingspizza mit Spargel und Kresse .....	38
Inkasalat mit Gänseblümchen .....	39
Gundermann-Giersch-Kräuterbutter mit Brot .....	40
Löwenzahnsalat mit Pancetta .....	41
Kartoffelsalat mit roter Kresse .....	42
Tomaten-Giersch-Muffins .....	44
Bärlauch-Spinat-Knödel .....	45
Lachs mit Sauerampfer und Bandnudeln .....	46
Rauke-Süßkartoffel-Bowl .....	48
Salatbowl mit Gerste .....	49
Kartoffelsuppe mit Borretsch .....	50
Rauke-Sandwich .....	52
Kartoffelpuffer mit Brennesseln .....	53
Bunter Frühlingsalat mit Spargel .....	55
Hirtentäschel-Quark mit Ofenkartoffeln .....	56
Erbsenrisotto mit Parmaschinken und Frühlingszwiebeln .....	57
Forellenfilets mit Kräuter-Parmesankruste und Drillingen .....	58



## Rauchiges Wildkräutersüppchen

- je 1 halbe Handvoll Sauerampfer, Knoblauchsrauke, Giersch, Brennnessel, (Wiesen-)Kerbel, glatte Petersilie, Schnittlauch, Estragon, je gewaschen und fein geschnitten
- 1 Kopfsalat oder Rucola
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 g Basilikum-Tofu



### »»» Tipp:

Wer den Geschmack von Sauerampfer mag, kann auch davon mehr als von den anderen Kräutern hineingeben und am Ende noch zur Verstärkung ein wenig saure Sahne oder statt des Tofu Speck zur Suppe geben.

1. Die fein gehackten Kräuter mit 2 EL Butter-schmalz anbraten und mit etwas Brühe ablöschen. Dann mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Muskatnuss abschmecken, mindestens 20 min köcheln lassen. Zum Schluss wird der Salatkopf oder Rucola kleingeschnitten in die Suppe gegeben.
2. Den Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne kurz und schnell anbraten. Beim Servieren über die Suppe geben und mit essbaren Blüten garnieren.



## Süßer-Giersch-Smoothie

- 100 g Giersch
- 50 g Spinat oder Rauke
- 2 reife Bananen
- 1 Zitrone
- 2 Orangen
- 2 EL Zuckerrübensirup
- ein kleines Stück Ingwer
- 300 ml Wasser



1. Den Giersch und Spinat waschen, putzen und trockenschleudern. Bananen grob kleinscheiden, Orange schälen und Kammern auseinanderteilen. Zitrone auspressen und Ingwer fein reiben.
2. Alle o. g. Zutaten in einen Mixer geben und Wasser sowie Zuckerrübensirup ebenfalls hinzugeben.

### »»» Tipp

Wenn gewünscht, noch mit drei Eiswürfeln zu einer kühleren Masse weitermischen.



## Brunnenkresse-Bärlauch-Suppe

- 1 Zwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 30 g Butter/Margarine
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Handvoll Brennnesseln
- 150 g Sahne
- 400 g Champignons



1. Zwiebel würfeln, Champignons putzen und in Streifen schneiden und alles im Topf anbraten. Währenddessen die Brunnenkresse und Bärlauch waschen und kurz mit in den Topf geben.

2. Mit der Gemüsebrühe den Topfinhalt ablöschen und 50 g Sahne hinzugeben, 10 min köcheln lassen, dann pürieren.

3. Die restliche Sahne halbsteif schlagen und unterheben. Nun noch mit Salz, Pfeffer und beliebigen Gewürzen abschmecken.



## Foccacia „Wilde Blumenwiese“

### Teig:

- 265 g Mehl
- 20 g Hefe
- 190 ml handwarmes Wasser
- 1 EL Zucker oder 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 5 g Salz

### Belag:

- 50 g Oliven
- 2 rote Zwiebeln
- 400 g Kirschtomaten
- wilde Kräuter oder Blumen wie Löwenzahn, Bärlauch, Giersch, Kohlrabi- oder Sellerieblätter, Liebstöckel, Gänseblümchen
- 50 g Pinienkerne
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer



1. Hefeteig wie auf S. 38 (Pizza) herstellen und gehen lassen. In der Zwischenzeit rote Zwiebeln in Streifen schneiden, Kirschtomaten und Kräuter waschen, kleinhacken.

2. Aus dem Teig zwei dicke Fladen formen und auf ein Backpapier legen, dann mit allen fünf Fingern überall tiefe Mulden in den Teig drücken. Wiese entstehen lassen, indem die Zutaten auf der Foccacia dekorativ gelegt werden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3. Foccacia 15 min bei 220 °C im Ofen backen. Die letzten 5 min mit den Pinienkernen bestreut backen. Nach dem Backen nochmals etwas Olivenöl darübergeben.





## Rauke-Sandwich

- 80 g Rauke
- 50 g Feta
- Kirschtomaten
- 2 (Vollkorn-)Toastscheiben
- 1 EL Balsamico oder Balsamico-Creme
- 3 EL Olivenöl



1. Die Rauke und die Tomaten waschen, trocknen, die Tomaten halbieren und in eine Schüssel geben. Dann den Feta zerbröseln hinzugeben.
2. Nun alles mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Für 5–10 min ziehen lassen.
3. Zwei Toastscheiben in der Pfanne kurz von beiden Seiten rösten, nun den Salat auf eine Scheibe Toast geben und die andere Scheibe darauflegen.



## Kartoffelpuffer mit Brennesseln



- 8 große Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 200 g Brennessel
- 4 EL Mehl
- Bratöl



1. Kartoffeln und Zwiebeln mit einer Reibe kleinreiben.
2. Die Masse in eine Schüssel geben. Die Eier und das Mehl hinzugeben und vermengen und ggf. noch einmal mit Milch strecken.
3. Die Brennesselblätter waschen, überbrühen, kleinhacken und zum Teig hinzugeben.
4. Die Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Kartoffelteig in Kleksen in die Pfanne geben und zu einem Kartoffelpuffer drücken. Von jeder Seite 4–5 min braten.

## Schätze aus Wald & Wiese

Die Natur vor der eigenen Tür hat viel zu bieten: Frische Kräuter und wohlschmeckende Wiesenfrüchte aus gutem Boden warten nur darauf, kostenlos gesammelt zu werden. Oft herrscht zunächst Verunsicherung, welche Kräuter in der freien Natur, vor allem auch in der Stadt, gesammelt werden können, ob sie tatsächlich essbar sind und wie sie weiterverwendet werden können. Dieses Fastenbuch lädt bewusst dazu ein, die gesunde Kraft aus der Natur zu entdecken und in der Küche zu verwenden. Dabei wurden Wildkräuter ausgewählt, die leicht zu finden und einfach zu verarbeiten sind.

Achten Sie beim Sammeln von Wildkräutern und -blumen stets darauf, dass ihre Sammelstelle möglichst weit von einer Straße entfernt ist, diese nicht zu stark durch Düngemittel, Hundekot oder Müll verunreinigt ist und die Pflanze, von der Sie sammeln, gesund und kräftig aussieht. Beachten Sie, welche Bestandteile Sie brauchen und was tatsächlich verwendbar ist. Es ist nützlich, sich vorher zu belesen, in welchem Fall es „falsche“ Zwillinge der Pflanzen gibt (Bärlauch und Maiglöckchen, Gänseblümchen und Margarite, Giersch und Engelwurz, Brunnenkresse und Bitteres Schaumkraut) und sich das genaue Erscheinungsbild der Pflanze gut einzuprägen.

Im Zweifel gilt immer: Die Gesundheit geht vor, dann verzichten Sie auf die Verwendung der Pflanze. In diesem Buch wurde versucht zu berücksichtigen, dass die Wald- und Wiesenfrüchte im Frühjahr regional im städtischen und ländlichen Raum gesammelt werden können, allerdings ist die Natur in ihrem Wachstum nicht immer gleich weit.

Einige der Wildkräuter können durch im Supermarkt erhältliche Pflanzen ersetzt werden z.B. Wilde Rauke durch Rucola, Quendel durch Thymian, Brunnenkresse durch herkömmliche Kresse. Andere können im gut sortierten Bio- markt käuflich erworben werden z.B. Giersch, Borretsch, Sauerklee.

Bei den meisten Wildkräutern empfiehlt es sich, die noch jungen Pflanzen zu sammeln, z.B. schmecken Gänseblümchen, die schon viele Rosetten ausgetrieben haben, leicht bitter, während junge, einzelne Pflanzen leicht zitronig schmecken. Beachten Sie auch, dass das Aroma der Wilden Rauke, von Quendel und das anderer Kräuter ebenfalls nach der Blüte bitter wird.

Es gibt aber auch Kräuter, bei denen die Blüten das Highlight sind, z.B. bei der Primel oder aber bei der Gundelrebe (Gundermann). Diese haben dann oft ein süßliches Aroma und sind zudem noch sehr dekorativ.



Bärlauch



Borretsch



Brennnessel



Brunnenkresse



Gänseblümchen



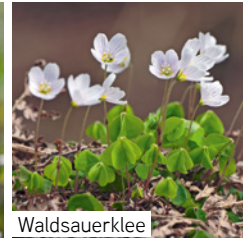
Giersch



Gundermann



Hirtentäschel



Waldsauerklee



Löwenzahn



Kerbel



Hornveilchen



Mairitterling



Quendel



Rauke



Sauerrampfer



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Datensind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Rezepte dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

#### Bildnachweis

Cover: © stock.adobe.com/Lumixera (unten); stock.adobe.com/Brebca (rechts, oben); Beliphotos/shutterstock (links, oben); S. 6: © stock.adobe.com/AVTG; S. 10: © stock.adobe.com/Kathleen Rekowski; S. 11: © Cesarz/shutterstock; S. 12: © stock.adobe.com/Ralf Kabelitz; S. 13: © stock.adobe.com/Africa Studio S. 15: © mauritius images/foodcollection\_Ma-ricruz Avalos Flores; S. 16: © stock.adobe.com/Lumixera; S. 17: © stock.adobe.com/annabell2012; S. 18: © Brett/shutterstock; S. 19: © stock.adobe.com/zi3000; S. 20: © stock.adobe.com/Katrinshine; S. 22: © Beliphotos/shutterstock; S. 23: © stock.adobe.com/HLPhoto; S. 24: © stock.adobe.com/Madeleine Steinbach; S. 25: © stock.adobe.com/Vasiliy; S. 26: © stock.adobe.com/Brebca; S. 27: © stock.adobe.com/Magdalena Bujak; S. 28: © Oksana Mizina/shutterstock S. 29: © stock.adobe.com/nikolaydonetsk; S. 30: © stock.adobe.com/Lukas Gojda; S. 31: © stock.adobe.com/nikolay-donetsk; S. 33: © margouillat photo/shutterstock; S. 34: © stock.adobe.com/Svetlana Kolpakova; S. 35: © stock.adobe.com/O.B.; S. 36: © stock.adobe.com/Jan; S. 37: © elena\_hramowa/fotolia S. 38: © stock.adobe.com/marcin jucha; S. 39: © stock.adobe.com/fahrwasser; S. 40: © stock.adobe.com/efstudioart; S. 41: © jeepbabes/fotolia S. 43: © marysckin/fotolia; S. 44: © stock.adobe.com/Volodymyr Shevchuk; S. 45: © stock.adobe.com/MariaKovaleva; S. 46: © stock.adobe.com/zoryanchik; S. 48: © stock.adobe.com/yuliyagontar; S. 49: © stock.adobe.com/nesavinov; S. 51: © stock.adobe.com/deraugenzeuge; S. 52: © stock.adobe.com/Generalnie; S. 53: © Lunov Mykola/shutterstock.com; S. 54: © Angela/fotolia; S. 55: © kab-vision/fotolia; S. 56: © stock.adobe.com/AR; S. 57: © stock.adobe.com/FomaA; S. 58: © Joerg Lantelme/shutterstock; S. 61: © stock.adobe.com/sonne\_fleckl (Bärlauch); © stock.adobe.com/FotoHelin (Borretsch); © stock.adobe.com/Melica (Brennnessel); © stock.adobe.com/Ildi (Brunnenkresse); © stock.adobe.com/Marina Lohrbach (Gänseblümchen); © stock.adobe.com/goldebany (Giersch); © stock.adobe.com/emilio100 (Gundermann); © stock.adobe.com/ileana\_bt (Hirtentäschel); © stock.adobe.com/oxie99 (Hornveilchen); © stock.adobe.com/Printemps (Kerbel); © stock.adobe.com/Unpict (Löwenzahn); © stock.adobe.com/Ivan (Mairitterling); © stock.adobe.com/ecoplus (Quendel); © stock.adobe.com/Harald Biebel (Rauke); © stock.adobe.com/JOE LORENZ DESIGN (Sauerampfer); © stock.adobe.com/dina (Waldsauerklee).

Wir danken den genannten Inhabern von Bildrechten für die freundliche Erteilung der Abdruckgenehmigung. Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.

#### Besuchen Sie uns im Internet:

[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-6294-9

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Zusammenstellung: Claudia Michels und Lanah Sanchez Venteo, Leipzig

Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

~~~~~  
Du Gott des Lebens, sei das Maß meiner Seele,  
erfülle mich mit deinem Geist, der mir die Augen öffnet und  
mein Herz weit macht für dich.  
~~~~~