

Leseprobe



40 Fastensuppen

lecker, leicht & gesund

64 Seiten, 16 x 19 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746248905

Mehr Informationen finden Sie unter 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 2017

40 FASTENSUPPEN

lecker, leicht & gesund



Rezepte + Tipps

benno



Teresa von Ávila



Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.

Vorwort

Die Fastenzeit – eine Zeit der Besinnung und der Vorbereitung auf das Osterfest. Sie lädt uns dazu ein, in uns zu gehen und uns Zeit für uns und für Gott zu nehmen – trotz unseres häufig sehr stressigen Alltags. Die täglichen Rituale wie die Mahlzeiten bieten dafür eine gute Gelegenheit: Sie sind feste Anker in unserem Tagesrhythmus. Aber oft nehmen wir sie nicht bewusst wahr. Mit dem Verzicht lenken wir wieder unseren Blick darauf: das Zusammensein mit Familie und Freunden am Tisch, die Dankbarkeit für die Gaben, die uns Gott geschenkt hat, und den Genuss, den sie uns bereiten.

Zu den klassischen Fastenspeisen gehören fleischlose Suppen. Die 40 Suppenrezepte in diesem Buch lassen sich schnell und einfach zubereiten und laden zusammen mit den Gebeten und geistlichen Impulsen dazu ein, auch im Alltag achtsam zu sein und auf dem Weg zum Osterfest Gott wieder ein Stück näherzukommen.



Inhalt

Rezeptverzeichnis

Frühlingstopf	11	Frische Schotensuppe	37
Lauchzwiebelsuppe.....	12	Rote-Bete-Suppe	38
Zucchini-suppe	13	Basilikumsuppe	39
Gemüse-eintopf	15	Weiß-e-Bohnen-Suppe	41
Eierflockensuppe	16	Grüne Sahnesuppe.....	42
Möhrensuppe	17	Champignonsüppchen.....	43
Kerbelsuppe	19	Tomatencremesuppe	45
Kartoffelsuppe	20	Broccoli-Käse-Suppe.....	46
Sauerkrautsuppe.....	21	Klare Fischsuppe mit Safran...	47
Kohlrabisuppe	23	Schnittlauch-Kartoffelsuppe ...	48
Bärlauchsuppe.....	24	Schwarz-wurzelcremesuppe ...	49
Haferschrotsuppe.....	25	Kressesuppe	51
Erbsensuppe mit Minze	27	Linsen-Orangen-Suppe	52
Pikante Gemüsecreme.....	28	Spinatcremesuppe	53
Brennnesselrahmsuppe.....	29	Kräutersuppe mit Brotwürfeln ..	55
Schnelle Nudelsuppe.....	31	Klare Pilzsuppe	56
Curry-Fischsuppe	32	Erbsensuppe mit Forellenfilets ..	57
Selleriecremesuppe	33	Gerstenschrotsuppe	58
Rucolasuppe	35	Christophorussuppe.....	59
Blumenkohlsuppe	36	Käsesuppe	61

Speise der Seele



Johannes Chrysostomus (4. Jh.)

»» Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr beweglichere Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken, indem es sie über Lüste und die Freuden des gegenwärtigen Lebens erhaben macht. ««

Frühlingstopf

- 600 g Kohlrabi
- 500 g kleine Möhren
- 1l Gemüsebrühe
- 100 g Linsenkeimlinge
- Salz
- Pfeffer
- Kerbel
- Estragon



1. Kohlrabi und Möhren schälen und würfeln. In der Gemüsebrühe etwa 5 min garen.
2. Die Linsenkeimlinge gut abspülen, zufügen und die Suppe weitere 3 min köcheln lassen.
3. Zum Schluss die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.

»» Tipp

Wenn Ihr Kochbuch nicht aufgeschlagen bleiben will, kann Ihnen eine Holzklammer gute Dienste leisten.



Lauchzwiebelsuppe

- 2 Bd. Frühlings- bzw. Lauchzwiebeln
- 1 EL Butter
- 1l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Toastbrot
- 4 Scheiben Appenzeller
- Petersilie



1. Die Zwiebeln abziehen und in schmale Ringe schneiden.
2. In einem Topf in geschmolzener Butter andünsten. Brühe aufgießen, würzen und 10 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen Brot und Käse entrinden. Suppe in große Suppentassen füllen, mit je einer Scheibe Brot und Käse belegen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 10 min überbacken.
4. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



Zucchini-Suppe

- 2 Zwiebeln
- 300 g Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 800 g Zucchini
- 4 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Kresse

1. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides in heißem Öl andünsten. Knoblauch dazupressen, kurz mitdünsten.
2. Brühe aufgießen, zugedeckt aufkochen, 10 min bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. Zucchini längs vierteln, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben. Weitere 5 min kochen lassen.
4. Suppe mit Crème fraîche pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe mit Kresse bestreut servieren.



Sich bereit machen



Nun ist wieder Fastenzeit.
 Ich mache mich bereit für Ostern.
 Mit Beten und Fasten will ich mich
 von allem Überflüssigen entlasten.
 Denn alles, was ich brauche,
 finde ich bei dir, mein Gott.
 Du gibst mir Mut
 und schenkst mir im Verzicht neue Kraft.

Gemüse Eintopf

- je 2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten
 - 1 Aubergine
 - 2 Zucchini
 - 2 Zwiebeln
 - 3 EL Öl
 - 500 ml Gemüsebrühe (instant)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Stangenweißbrot
1. Die Paprika waschen, entkernen und in 3 cm große Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken.
 2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Die Paprika hinzufügen und zusammen 5 min dünsten. Nun Zucchini und Aubergine unterheben, das Ganze mit der Brühe ablöschen und zugedeckt 20 min köcheln lassen.
 3. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit dem Weißbrot servieren.



Eierflockensuppe

- 1 l kräftige Gemüsebrühe (selbst gekocht oder instant)
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch
- Petersilie



1. Die Eier in einer Schüssel sehr schaumig schlagen und 4 EL kalte Gemüsebrühe sowie eine Prise Salz und Pfeffer kräftig unterrühren.
2. Die restliche Brühe aufkochen lassen, vom Herde ziehen und unter ständigem Rühren die Eiermasse einlaufen lassen.
3. Topf zurückstellen und 5 min leise köcheln lassen. Dabei kräftig mit dem Schneebesen rühren, bis Flocken entstehen. Zuletzt Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie daraufstreuen. Dazu kann man geröstetes Baguette reichen.



Möhrensuppe

- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Chilischote
- 500 g Möhren
- 750 g Brühe
- 4 Orangen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup
- 100 ml Sahne



1. Zwiebeln grob würfeln, im heißen Öl andünsten. Lorbeer und Chili dazugeben.
2. Möhren grob würfeln, ebenfalls dazugeben, Brühe angießen. 25 min köcheln lassen.
3. 3 Orangen auspressen. Lorbeer und Chili aus der Suppe nehmen, Möhren mit der Brühe pürieren, Orangensaft angießen, die Suppe aufkochen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Restliche Orange dick schälen, Filets herauslösen. Sahne halb steif schlagen. Suppe mit Orangenfilets und Sahne anrichten.

→ Tipp

Die Möhrensuppe lässt sich gut mit Ingwer verfeinern.



Neue Wege gehen

Herr, die Fastenzeit führt uns auf den Weg nach Ostern.
 Manchmal ist dieser Weg steinig und unbequem.
 Manchmal müssen wir dafür einen Schritt weitergehen,
 als wir es sonst tun würden.
 Manchmal führt er uns abseits der bekannten Straßen
 und wir müssen neue Pfade suchen – um dich zu finden.
 Schenke uns das Herz und den Mut dazu!

Kerbelsuppe

- 200 g Kerbel
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 1l Gemüsebrühe
- Salz
- 3 EL Sahne
- 1 Eigelb
- 2 Scheiben geröstetes Weißbrot

1. Den Kerbel waschen und hacken. In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Die Brühe aufgießen. Den Kerbel zugeben und alles aufkochen lassen.
2. Eigelb und Sahne verrühren und unter die nicht mehr kochende Suppe rühren.
3. Die Weißbrotscheiben in Würfel schneiden und über die Suppe geben.



»»» Tipp

Reiben Sie Holzgriffe an Messern und anderem Besteck von Zeit zu Zeit mit etwas Öl ein. Das hält sie länger schön.

