

Fastenspeisen



Klosterrezepte
für Körper, Geist & Seele

Inhalt

„Fasten macht high“	9
Kräutertees, die traditionellen Fastenbegleiter	13
Vom Fasten und von Fastenspeisen ...	23
Suppe, die Speise der Armen	29
Einmachsuppe	32
Grünkerncremesuppe	34
Wurzelbrühe	35
Erbsensuppe	36
Erbsencremesuppe	36
Brotsuppe	37
Kartoffelsuppe	37
Kräutersuppe	38
Gemüsecremesuppe	39
Tomatencremesuppe	39
Kartoffelcremesuppe	40
Knödelsuppe	40
Haferschleimsuppe	41
Linsensuppe	42
Admonter Klostersuppe	42
Schärddinger Käsesuppe	43
Fastenspeisen und Leckerbissen – Gegensätze, die doch zusammengehören	45
„Körndlkost“ und Reisspeisen	53
Hirsebrei	59
Hirselaißchen	60
Hirse-Gemüse-Teller	61
Salat mit Hirsekörnern	62

Hirse-Auflauf	62
Dinkel-Weckerl	63
Dinkel-Tomaten-Risotto	64
Hafergrütze	65
Haferbrot	66
Quinoa-Gemüse-Teller	68
Polentascheiben auf Kräutersoße	69
Buchweizenauflauf mit Gemüse	70
Getreidelaiichen	71
Frühlings-Risotto	72
Pikanter Reisauflauf	73
Reisröllchen	74

**Fasten – der erste Schritt
auf dem Weg zu den Göttern** 75

Kartoffeln	81
Kartoffelkas	84
Kartoffel-Lauch-Auflauf	85
Kartoffel-Sellerie-Gratin	86
Ofenkartoffeln	87
Topfen (Quark)	87
Heurige Kartoffeln oder „Geschabte“	88
Kartoffellaichen	88
Überbackene Kartoffeln	89
Kartoffelgulasch	90
Dillkartoffeln	91
Saure Kartoffeln	91
Kloster-Omelett	92

Das Fasten der Mönche 93

Knödel – die Sattmacher	101
Fastenknödel	105
Grießknödel	106
Semmelknödel	107
Geröstete Knödel mit Ei	108
Spinatknödel	109

Kürbisknödel	109
Käseknödel	109
Bohnenknödel	110
Böhmische Knödel	111
Klosterneuburger Knödel	112
Topfenknödel als pikante Speise	113
Kartoffelknödel	114
Kartoffelnudeln	114
Apfelknödel	115
Apostelknödel	116
Fasten im Islam	119
Nockerln & Nudeln & Strudel	123
Wasserspatzen	128
Gemüsespätzle	128
Käsespätzle	129
Eiernockerln	129
Polenta-Nocken	130
Nudel-Speisen	131
Brösel-Nudeln	131
Tomaten-Nudeln	132
Topfennudeln	132
Gemüse-Nudel-Auflauf	133
Gemüselasagne	134
Strudel	135
Kräuterstrudel	135
Kartoffelstrudel	136
Apfelstrudel	136
Buddha - der Meister des Fastens, der vom Fasten abgeht	137
Gemüse - fein und gesund	143
Bunter Gemüsetopf	147
Fisolengulasch	148
Paprikakraut	149
Gemüseauflauf	150

Krautfleckerln	151
Gemüsefleckerln	151
Überbackenes Gemüse	152
Gratinierter Sellerie	153
Chinakohl in weißer Soße	154
Gurkengemüse	155
Lauchgemüse mit Zitrone und Kräutern	156
Gemüsereis	157
Gemüselaibchen	158
Rohes Gemüse zum Knabbern, dazu zwei Gemüse-Dips	159
Gedünstete Pastinaken	160
Rote Rüben als Gemüse	161
Topinambur	162
Topinambur überbacken	163

**Mahatma Gandhi und
die Jain-Mönche** 165

Fisch – eine Fastenspeise mit langer Tradition	169
Fischeintopf	174
Fischauflauf mit buntem Gemüse	175
Fischfilet in Kartoffelkruste	176
Matjes mit Gurken und Joghurt	177
Fischfilet auf Gurkengemüse	178
Fischauflauf mit Mangold	179
Fischgulasch	180
Gefüllte Fischröllchen	181
Fischtopf mit Vollkornspiralen	182
Fischbällchen	183
Fischfilet mit Kräutern	184
Karpfen in Wurzelgemüse	185

Süßes an Fasttagen	187
Vollkorn-Schmarren	191
Einfacher Grießschmarren	192
Topfen-Schmarren	193

Rohrnudeln oder Buchteln	194
Apfelscheiben in Bierteig	195
Roggenbrot in Bierteig	196
Scheiterhaufen	197
Pfannenkuchen	198
Palatschinken	199
Topfenpalatschinken	200
Riebel	201
Kloster-Tommerl	202
Nahrung im Überfluss	203
Auch das Besondere kann einfach sein	207
Kartoffelbrot	210
Feiner Klosterzopf	211
Bunte Aufstriche:	
Kürbiskernaufstrich	212
Kräuteraufstrich	212
Aufstrich nach Liptauer Art	213
Eiaufstrich	213
Rohkostaufstrich	214
Kräuterbrötchen	215
Toast mit Käse und Bier	216
Omelett mit Gemüse der Saison	217
Das Einfache schmecken	219