



Kochbuch für Leib und Seele

Irmi Hofmann

Lieblingsrezepte für himmlischen Genuss

St. Benedikt



KOCHBUCH FÜR LEIB UND SEELE

Impressum

ISBN 978-3-86646-719-4

© 2015 SüdOst Verlag in der H. Gietl Verlag und Publikationsservice GmbH, Regenstauf

www.gietl-verlag.de

Buchgestaltung:

Umschlag: Natalie Poths

Innenteil: Brigitte Weber

Alle Rechte vorbehalten

Irmi Hofmann

Kochbuch für Leib und Seele

Lieblingsrezepte
für himmlischen Genuss



SüdOst Verlag

Inhalt

Vorwort 8

KLEINER GAUMENSCHMAUS VORAUSS

SUPPEN UND VORSPEISEN 11

- Birnenmost-Suppe 12
- Brokkoli-Soufflé mit Schnittlauchsoße 14
- Eierstichsuppe 16
- Feta in Sesamkruste 18
- Fitness-Salat 20
- Grießstrudel als Suppeneinlage 22
- Grünkernaufstrich 24
- Hirseaufstrich 26
- Karotten-Ingwer-Suppe 27
- Italienisches Fladenbrot 28
- Schöberl-Vielerlei als Suppeneinlage 30
- Selleriecremesuppe 32
- Sülze rot-weiß-grün 34

SAFTIG UND FRISCH

FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH 37

- Cordon-Bleu mit Spinat-Fülle 38
- Filetbraten mit Apfelsonne 40
- Gerollter Schnitzelbraten mit Schwarzbrot-Kräuter-Fülle 42
- Gratiniertes Fischfilet 44
- Hähnchenbrust mit Grünkernkruste 46
- Hähnchenkeule auf Marillenragout 48
- Käsemedaillons mit Paprikasonne 50
- Quinoa-Hähnchen-Pfanne 52
- Rinderbraten „italienische Art“ 54
- Zanderfilet mit Basilikumsauce 56

FLEISCHLOS GLÜCKLICH HAUPTSPEISEN VEGETARISCH 59

- Blätterteigstrudel „griechische Art“ 60
- Bunte Paprika mit Hirsefülle 62
- Erdäpfel-Hüttenkäse-Strudel 64
- Gemüse-Butterschnitzel auf Selleriepüree 66
- Grünkern-Gemüse-Braten 68
- Hirsotto mit Gemüse 70
- Karotten-Zucchini-Laibchen mit Gurkensauce 72
- Kartoffel-Kräuter-Schnecken 74
- Pilz-Risotto 76
- Rucola-Nockerl auf Salbeibutter 78
- Spinat-Lasagne 80

FÜR DEN KLEINEN HUNGER KLEINE GERICHTE 83

- Crêpes „italienische Art“ 84
- Curry-Crêpes mit Ziegenkäsefülle 86
- Erdäpfel-Blätterteig-Rolle mit Kräutern 88
- Falafel 90
- Gemüsetaler 92
- Gratinierte Buchweizenockerl 94
- Käsetarte 96
- Pikante Kräutertorte 98
- Quiche Lorraine „vegetarisch“ 100
- Waldviertler Erdäpfelrollen 102

SÜSSES SCHLIESST DEN MAGEN

NACHSPEISEN 105

- Äpfel mit Knusperhaube 106
- Erdbeer-Rhabarber-Dessert 108
- Hollerblüten-Mousse 110
- Joghurt-Bananen-Schnitten 112
- Joghurt-Terrine 114
- Mocca-Panna-Cotta 116
- Mohnflammeri mit Fruchtsoße 118
- Topfen-Früchte-Rollen 120
- Topfenschmarrn 122
- Warme Schokoladentörtchen 124

SÜSSES ZU KAFFEE UND TEE

KUCHEN UND GEBÄCK 127

- Apfelbrot 128
- Cantuccini 130
- Espresso-Sahne-Schnitten 132
- Knusper-Mandel-Torte 134
- Mohnroulade 136
- Schoko-Nuss-Taler 138
- Streuselkuchen mit Topfenfülle 140
- Topfenstollen 142
- Walnuss-Quitten-Lebkuchen 144
- Zitronencreme-Karos 146
- Zitronentarte 148

ANHANG

- Dank 152
- Bildnachweis 154
- Rezeptregister 155

Vorwort

„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen“

(wird Teresa von Avila zugeschrieben)

Menschen, die in ein katholisches Bildungshaus kommen, suchen zunächst Nahrung für Geist und Seele. Wenn jemand länger bleibt, spielt auch das Essen eine wichtige Rolle. Das ist genauso bedeutsam für ein gutes Bildungshaus. Denn das „Essen hält Leib und Seele zusammen“.

Wenn wir zuhause Gäste einladen, investieren wir viel Zeit und Liebe in die Vorbereitung. Wir sorgen für eine gute Atmosphäre im Haus. Der Tisch wird schön gedeckt und das Essen liebevoll und mit Herz zubereitet.

Beim Essen wird geplaudert und erzählt, informiert und diskutiert. Anschließend laden wir zum Spaziergang in die Natur ein.

Wir treten heraus aus dem Alltag und verleihen dem Tag eine spezielle Note.

Auch wir versuchen im Bildungszentrum St. Benedikt in Seitenstetten den Rahmen zu schaffen, dass unsere Gäste aus ihrem Alltag aussteigen können.

Als Ort der Begegnung, Auseinandersetzung und Kultur laden wir Menschen zum Verweilen ein. Benediktinische Gastfreundschaft ist dafür eine wesentliche Grundlage: „Man nehme sich mit aller Aufmerksamkeit gastfreundlich ihrer an“ (nach der Regel des Hl. Benedikt 53,9).

In einem angenehmen Umfeld und in einer freundlichen Atmosphäre stehen liebevoll zubereitete Speisen im Mittelpunkt – gesund und regional, nachhaltig und bekömmlich.



Beim gemeinsamen Essen werden anregende Gespräche geführt, Gedanken vom Seminar weiterentwickelt und weitergedacht, Gelerntes und Erfahrenes auf den Punkt gebracht und Visionen für die Zukunft angestellt.

Für „Leib und Seele“ ist gesorgt.

Wir wünschen Ihnen Liebe und Herz beim Zubereiten der Speisen aus dem Kochbuch des BildungsZentrums, eine gesegnete Mahlzeit und wohltuende Gespräche bei Tisch.

Mit den Worten der Hl. Teresa wünschen wir Ihnen, dass Sie – in Seitenstetten und auch zuhause – Ihrem Leib und somit auch Ihrer Seele etwas Gutes tun.

Weihbischof Dr. Anton Leichtfried, St. Pölten, Vorsitzender des Kuratoriums

Mag.^a Lucia Deinhofer, Leiterin des BildungsZentrums

Mag. Johannes Deinhofer, Leiter des BildungsZentrums



BALSAM FÜR DIE SEELE

„Leben aus starken Wurzeln mit offenem Herzen und weiten Horizonten“

(Leitsatz des Bildungszentrums)



„Das Bildungszentrum St. Benedikt ist eine Einrichtung für die Erwachsenenbildung in Trägerschaft der Diözese St. Pölten. Es liegt im westlichen Niederösterreich, dem sogenannten Mostviertel.

Als Bildungs- und Begegnungszentrum wird es in Kooperation mit dem Stift Seitenstetten geführt.

St. Benedikt ist ein Ort der Begegnung, ein Ort der Bildung und ein Ort der Kultur.“

(Bildungszentrum St. Benedikt)



FÜR'S LEIBLICHE WOHL



KLEINER GAUMENSCHMAUS VORAUSS

SUPPEN
UND VORSPEISEN



Birnenmost-Suppe



2 kleine Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Karotte

20 g Butter

400 ml Birnenmost

600 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

150 ml Crème fraîche

Salz, Pfeffer

2 EL kalte Butter

Nach Belieben Brotcroupons, Kräuter oder Schlagsahne zum Garnieren



Schalotten, Knoblauchzehen und Karotte schälen und in kleine Würfel hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Gemüsegewürfel darin anschwitzen. Mit Most aufgießen und bis zur Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe zufügen und weitere 15 Minuten köcheln. Sahne und Crème fraîche einrühren, etwas einkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe kurz vor dem Servieren mit kalter Butter schaumig aufmixen. Nach Belieben mit Brotcroupons, Kräutern oder Schlagsahne garnieren.



Brokkoli-Soufflé mit Schnittlauchsoße



Soufflé:

400 g Brokkoli

3 Eier

2 EL Sahne

3 gestrichene TL Speisestärke

2 EL Milch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Butter für die Förmchen

Schnittlauchsoße:

100 ml trockener Weißwein

100 ml Wasser

100 ml Sahne

2 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten



Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser oder im Dampf bissfest garen. Vier feuerfeste Förmchen gut mit Butter austreichen. Die abgetropften Brokkoliröschen in kleine Stücke teilen oder schneiden. Eier mit Sahne gut verquirlen, Speisestärke mit Milch anrühren, alles vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Brokkoli auf die Förmchen verteilen, Eiermischung darüber gießen. Im Wasserbad (Fettpfanne ca. 3 cm hoch mit heißem Wasser befüllen) im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 - 25 Minuten backen. Für die Soße Wein, Wasser und Sahne zusammen etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Dann Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit



binden. Mit Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren den Schnittlauch zufügen. Brokkoli-Soufflés auf Teller stürzen und mit Schnittlauchsoße garnieren.



BALSAM FÜR DIE SEELE



„Wir pflegen Gastfreundschaft im Sinne des Hl. Benedikt und sorgen für eine persönliche Atmosphäre in natürlicher Umgebung mit professioneller und zeitgemäßer Infrastruktur.“

Die Pflege der Gartenanlage als Naherholungsraum für unsere Gäste hat dabei einen besonderen Stellenwert.“

(Bildungszentrum St. Benedikt)



FÜR'S LEIBLICHE WOHL



SAFTIG & FRISCH

FLEISCH - GEFLÜGEL
UND FISCH



Cordon-Bleu mit Spinat-Fülle



4 doppelt geschnittene Schnitzel (Schwein oder Hähnchen)

Salz, Pfeffer

1 Schalotte, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL Butter

200 g Blattspinat (frisch und blanchiert oder tiefgefroren und aufgetaut)

Salz, Pfeffer, Muskat

4 Blätter gekochter Schinken

100 g Mozzarella, gewürfelt

50 g Mehl

2 Eier

100 g Brösel

Öl zum Backen

Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren



Die aufgeklappten Schnitzel klopfen, innen und außen salzen und pfeffern. Schalotte und Knoblauch in Butter anschwitzen. Den abgetropften, gehackten Spinat darin schwenken, kurz mitdünsten. Mozzarella-Würfel untermengen, die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.

Schnitzel mit den Schinkenscheiben belegen, Spinat-Mozzarella-Fülle darauf verteilen. Schnitzelhälften zusammenklappen, Ränder andrücken und mit Zahnstochern oder Rouladen-Nadeln fixieren.

Die gefüllten Schnitzel in Mehl, verquirltem Ei und Bröseln wenden. Im heißen Öl langsam goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.



TIPP: Statt Mozzarella kann auch Feta verwendet werden.
Als Beilage eignen sich Petersilien- oder Rahmkartoffeln.

Filetbraten mit Apfelsonße



ca. 600 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
etwas Mehl
4 EL Butterschmalz oder Butter
2 kleine Zwiebeln, fein gewürfelt
2 säuerliche Äpfel, klein geschnitten
1 TL Kümmel, gemahlen
2 EL Tomatenmark
250 ml Apfelmmost
etwas Mehl zum Binden
1 kleiner Bund Petersilie

Garnitur:

2 kleine säuerliche Äpfel
etwas Butter
2 EL Preiselbeeren
einige Petersilienblättchen



Schweinefilet salzen, pfeffern, mit den zerdrückten Knoblauchzehen einreiben, dann in Mehl wenden. In einem Bräter oder Schmortopf Butterschmalz oder Butter erhitzen, Filet rundherum kräftig anbraten, dann herausnehmen. Im Bratrückstand Zwiebelwürfel anrösten, Apfelstücke, Kümmel und Tomatenmark zugeben und kurz durchrösten. Most aufgießen, Bratansatz vom Topfboden lösen. Filetstück wieder hinein geben und im Backrohr bei 160°C etwa 40 Minuten garen.



Soße mit etwas Mehl binden, abschmecken und zuletzt die fein gehackte Petersilie hinzufügen. Filetbraten in Scheiben schneiden, mit Soße und Apfelgarnitur servieren.

Für die Garnitur Äpfel entkernen und halbieren. Apfelhälften in etwas Butter dünsten, mit Preiselbeeren und Petersilienblättchen garnieren.

TIPP: Die Garzeit hängt von der Qualität des Fleisches ab. Statt Petersilie eignet sich auch Zitronenthymian sehr gut zum Würzen.



BALSAM FÜR DIE SEELE



„Unser Bildungsangebot will Menschen auf dem Weg zu selbstbestimmten, freien Persönlichkeiten begleiten. Ganzheitliche Bildung in unserem Sinn will zu einer sinnvollen Lebensgestaltung anleiten, den sozialen Zusammenhalt stärken und zu einer solidarischen Kultur des Miteinanders beitragen.

Bei der Suche nach einer gerechteren Gesellschaft wollen wir besonders die benachteiligten Gruppen der Gesellschaft im Blick behalten. Durch unsere Bildungsarbeit werden Denkprozesse in Gang gebracht und Initiativen unterstützt, die zu mehr Lebensqualität führen.“

(Bildungszentrum St. Benedikt)



FÜR'S LEIBLICHE WOHL



SÜSSES SCHLIESST DEN MAGEN

NACHSPEISEN



Äpfel mit Knusperhaube



4 mittelgroße Äpfel
2 EL säuerliche Marmelade
8 Walnusskernhälften

Knusperhaube:

60 g weiche Butter
60 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Eier, getrennt
80 g Mehl
etwas Milch nach Bedarf



Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen – die Äpfel müssen dabei ganz bleiben. Äpfel mit einem scharfen Messer an den Außenseiten längs einritzen um die Garzeit zu verringern. Nebeneinander in eine gefettete Auflaufform stellen, mit säuerlicher Marmelade und jeweils 2 Walnusshälften füllen.

Butter mit Zucker, Vanillezucker und Eidottern schaumig rühren, Mehl und Milch nach Bedarf gut untermengen. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig ziehen.

Die Masse als Hauben über den Äpfeln verteilen. Im vorgeheizten Backrohr bei 175°C Ober- und Unterhitze etwa 35 Minuten backen.



TIPP: Große Äpfel können quer halbiert und mit der Schnittfläche nach unten in die Form gesetzt werden. Reife, aromatische, süß-säuerliche Äpfel bringen den besten Geschmack und erhöhen den Genuss.

Erdbeer-Rhabarber- Dessert



300 g Rhabarber
1 TL abgeriebene Zitronenschale
2 EL Zucker
1 P. Vanillezucker
4 EL Wasser
200 g Erdbeeren
2 EL Orangenlikör
1 EL flüssiger Honig
150 ml Sahne



Rhabarber waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Sehr dicke Rhabarberstangen in kürzere Stücke schneiden. Rhabarber mit Zitronenschale, Zucker und Vanillezucker in wenig Wasser vorsichtig dünsten, damit die Stücke nicht zerfallen. Rhabarber mit etwas Kochflüssigkeit auf vier Dessertschalen verteilen und abkühlen lassen.

Erdbeeren putzen, in Hälften oder Viertel schneiden. Orangenlikör mit Honig verrühren und die Erdbeeren darin marinieren, bis der Rhabarber abgekühlt ist. Sahne steif schlagen. Die Erdbeeren auf die Rhabarberstücke geben, mit Sahnehäubchen servieren.





Sie kochen gerne schmackhaft, leicht und ausgewogen, schätzen jahreszeitgemäße, regionale und kreative Küche? Sie suchen eine anregende Vorspeise, etwas für den kleinen Hunger, stellen gern ein Menü zusammen? Oder sind Sie fleischlos glücklich? Für jeden Appetit, auch zum Dessert oder zum Kaffee finden Sie hier vielfältige Rezeptideen.

Lassen Sie sich inspirieren durch die authentischen Fotos, die alle im zauberhaften Garten des Bildungszentrums St. Benedikt in Seitenstetten entstanden sind. Alle Rezepte sind vielfach erprobt in der Küche des Bildungszentrums und werden von dessen Gästen ständig nachgefragt: Lieblingsrezepte, die gut gelingen.

Eine Fülle origineller, abwechslungsreicher Gerichte lädt Sie ein zum Studieren, Ausprobieren und Genießen.

- **Schmackhafte, abwechslungsreiche Gerichte nach Saison**
- **Vielfach erprobte Rezepte für die zeitgemäße, leichte und kreative Küche**
- **Über den gesamten Jahreslauf das richtige Schmankerl für jeden Geschmack und Anlass**

SüdOst Verlag



9 783866 467194