

HILDEGARD –Kochsmiar  
Hildegard von Bingen Zentrum  
Bad Mitterndorf  
Österreich  
ärztl. Leitung:Dr.A. Schaffler-Glössl

Hauptplatz 98 A-8983 Bad Mitterndorf  
Tel:0043/3623/2233 Fax DW: -4

## Kochabend

23.10.2008-10-23

Schulküche Hauptschule Bad Mitterndorf

Gast-Kochleitung: Kräuterpädagogin Schaffler –Glössl Ingunde

Koordination /Ablauf :Heidelinde Schüller

**Abendgestaltung:** Erklärung der Kochvorgänge der einzelnen Rezepte

Aufteilung der Gänge an die Teilnehmer

Kochen mit Anleitung sowie Erfragung der Einzelheiten/Hilfe durch unser Team.

Verkostung des Erkochten durch die Teilnehmer ,soweit diese es möchten.

Gemeinsamer Abwasch des Ess und Kochgeschirres

Gemeinsames Wegräumen.

Anschliessend Heimtransport der Kurpatienten ins Kurhotel, die nicht mit dem eigenen PKW unterwegs sind (ca 10 Uhr)

Einen interessanten und lehrreichen Abend wünscht Ihnen Ihre

Dr. A. Schaffler- Glössl

## HILDEGARDSUPPE

2 Packerln Suppengemüse (ohne Lauch)

8 EL Dinkelkörner

2 L Wasser

Salz, Galgant, Qendel, Bertram

Hildegard Suppenwürze

Geputztes kleingeschnittenes Wurzelgemüse und Dinkelkörner in Wasser zustellen.

Gewürze, Salz und Suppenwürze zugeben und aufkochen. Auf kleiner Flamme simmernd weiterkochen, bis Körner weich gekocht sind. Nachwürzen und jetzt Bertram zugeben.

Noch kurz aufkochen lassen.

Diese Suppengrundlage kann so als Fastensuppe gereicht werden.

Weiterverarbeitung: Mit Mehl in Wasser, Obers, oder Rahm binden.

Ein TL Butter zugeben.

## COQUE AU VIN -- HÜHNCHEN IN RIESLING

Kräftigt bei Schwächezuständen

1-2 küchenfertige Hühnchen

1-2 Zwiebeln, geschält, geschnitten

1 gr Karotte in Streifen geschnitten

1 Stück Zeller in Streifen geschnitten

1 Knoblauchzehe

Sonnenblumenöl und Butterschmalz

2 EL Dinkelmehl

1 Lorbeerblatt

¼ l Riesling

Ysop, Petersilie, Krauseminze, Estragon, alles kleingehackt

1/8 l Obers

Hühner waschen, gut trocknen in 4 oder mehr Teile teilen, mit Knoblauch einreiben, mit Salz, Gewürzen und mit Dinkelmehl bestreuen.

Öl mit Butterschmalz in Pfanne heiß werden lassen, Hühnerteile auf allen Seiten gut anbraten, herausnehmen. Nun Zwiebel anschwitzen, Karotten und Zeller dazugeben, goldbraun andünsten und mit Wein ablöschen. Hühner wieder einlegen und im vorgeheizten Rohr 30- 40 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Salz, Gewürze, gewiegte Kräuter und Lorbeerblatt vorher zugeben. Nach der Garzeit Hühner warmstellen und die Sauce mit Mehl und Obers binden, nochmals abschmecken. Hühner zurückgeben und durchziehen lassen.

Dazu Dinkelnudeln, -spiralen etc. dazureichen.

Dinkelspiralen in genügend gesalzenem Wasser bissfest kochen.

## MARONIGEMÜSE

750- 1000 g Maroni

3 EL Butterschmalz

2 EL Zwiebel

1 Tasse Hühnerbrühe

Gewürze: Bertram, Galgant, Muskat, Nelken

Kräuter: Ysop, Petersilie, Salbei

Kastanien einschneiden, auf ein Backblech legen, mit etwas Wasser 10 Minuten bei 200 Grad rösten. Danach sofort schälen, auch die Innenhaut entfernen.

Zwiebel schälen, würfeln und in heißer Butter andünsten. Mit Brühe ablöschen und mit den heißen, geschälten Kastanien 10 Minuten weichschmoren lassen. Mit gehackten Kräutern garnieren.

## KÜRBISGEMÜSE

1 Kürbis

1-2 feingeschnittene Zwiebel

1 EL Sonnenblumenöl, Butterschmalz

Salz

1 TL Qendel

gehackte Petersilie

Galgant, Bertram, gehackter Knoblauch

Kräuter: Salbeiblätter, Beifuß, Dill kleingehackt

1-2 EL Weinessig

Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel anschwitzen und Kürbis zugeben und Qendel beifügen. Ohne Wasserzugabe und mit genügend Salz weichkochen. Gewürze, Kräuter, Essig zugeben. Nur bei zuviel Saft mit Dinkelmehl abbinden. Rahm oder Obers zugeben.

## KASTANIENPALATSCHINKEN

60 g Dinkelmehl oder 120g Kastanienmehl  
4 Eier  
Etwas Öl  
Salz  
1/8 l Milch  
60 Kastanienmehl

Milch, Eier, Salz aufschlagen; dann Mehl und das Öl dazu. Alles gut abschlagen. Etwas rasten lassen. Dünne Palatschinken ausbacken in Butterschmalz.  
!7\$ falten und auf Brombeermus anrichten.

## BROMBEERMUS

¼ kg Brombeeren  
Rohrzucker oder Honig je nach Belieben  
1 Msp Zimt  
1 Vanilleschote oder 1 Pkg Vanillezucker

Beeren pürieren, Rohrzucker, oder Honig, Zimt, Vanillezucker zugeben und verrühren. Kurz aufkochen lassen, vom Herd ziehen, eventuell mit Maronispise anrichten gekonnt anrichten.

## SÜSSSPEISE AUS PASSIERTEN MARONI

1/4 kg Maroni passiert  
¼ l Joghurt oder Obers  
1 Vanilleschote oder 1 Pkg Vanillezucker  
Eventuell: 1-3 El Quittenmarmelade nach Geschmack  
1 Schuss Milch

Maronipüree mit Joghurt oder Obers vermischen und Rohrzucker zugeben. Mit Vanilleschoteninhalt oder Vanillezucker und ev. Zitronensaft abschmecken. Man kann auch Quittenmus dazumischen, anrichten

Gutes Gelingen!