



Fastenrezepte 1

Kartoffelknödel

Fastenstufe: Ohne Öl

Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Presse drücken, rohe Kartoffeln (ein Drittel der Gesamtmenge reiben, ausdrücken und zu den gekochten Kartoffeln geben, den Teig salzen (evtl. Kräuter dazu) und mit soviel Kartoffelstärke verkneten, daß ein glatter, nicht klebender Teig entsteht. Den Teig zu Knödeln formen und im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. gar ziehen lassen.

Georgisches Fladenbrot

Fastenstufe: Ohne Öl

In einer großen Schüssel 0,5l warmes Wasser mit einem halben Würfel Hefe und 4,5 Teel. Salz verrühren, 1 kg Weißmehl darunter kneten, der Teig darf nicht kleben. Danach 2 Std. gehen lassen, den Teig in zwei Hälften teilen, den Backofen vorheizen.

Die Teighälften zu Kugeln formen, auf das warme Blech dünn und glatt drücken, bei ca. 175C backen bis es leicht braun ist. Wenn der Teig hochkommt mit einem Topflappenhandschuh runterdrücken. Den Teig vor dem Backen mit einer Gabel mehrmals einstechen. Brot von beiden Seiten backen, ca. 10 Min. jede Seite

Zum Frühstück

Fastenstufe: Ohne Öl

Haferbrei, Schrotbrei, Erdnußbutter, Honig, Früchtebrot, Apfelbrot

Mandelmilch

Fastenstufe: Ohne Öl

Mandeln schälen (mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, dann geht es leichter), und im Mixer mit Wasser mixen
Man kann es auch süß zubereiten mit Zucker/Honig, geriebener Zitronenschale und geriebenem Apfel

Sonnenblumenmilch

Fastenstufe: Ohne Öl

(als Zusatz für Hefeknödelteig oder Brotteig benutzen) geschälte Sonnenblumenkerne mit etwas Wasser im Mixer zu einem flüssigen Brei verarbeiten.

Kartoffeln aus dem Backofen

Fastenstufe: Ohne Öl

Kartoffeln waschen, auf ein tiefes Backblech legen, salzen, mit Kümmel bestreuen, und eine Daumenbreite Wasser dazugeben. Bei 250 Grad 1 Std. backen

Kichererbsen / Kichererbsensoße

Fastenstufe: Ohne Öl

500 g Kichererbsen 12 - 24 Stunden einweichen. Einweichwasser wegschütten, mit frischem Wasser bedecken und fast gar kochen (1-2 Stunden, evtl. mit Schnellkochtopf arbeiten), dann das Wasser nochmal wegschütten, frisches Wasser, 1 geviertelte Zwiebel, 1 Teelöffel grüne (oder schwarze) Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Salz zugeben und garkochen.

Kichererbsen kann man zu Brotaufstrich verarbeiten, unter Beilagen und Gemüse oder Suppen mischen

Kichererbsensoße

Kichererbsen wie oben zubereiten, etwa die Hälfte der Erbsen mit etwas

Kochwasser, der (mitgekochten) Zwiebel, den Pfefferkörnern und ca. 100g gemahlene Mandeln mixen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
Paßt gut zu Blumenkohl

Gemüsesuppen

Fastenstufe: Ohne Öl

Ohne Öl kann man gut irgendwelche Gemüsesuppen kochen, die dann püriert werden, z. B. 2/3 Kartoffel, 1/3 Sellerie, mit Suppenbrühe und Zitrone abschmecken, viel frische Kräuter dazu, auch gekochte weiße Bohnen lassen sich mit Suppenbrühe und Zitrone zu einer pürierten Suppe verarbeiten (evtl. mit etwas Sambal oelek)

Quelle: <http://www.orthodoxe-kirche.de/kochrezepte/DB/fastenrezepte.html>