



Fastenrezepte 2

Schnelles Brot

Fastenstufe: Ohne Öl

1400 g beliebiges Mehl (Vollkornmehl, Weißmehl, auch Anteile von Schrot sind möglich, nur der Anteil von Roggen darf nicht mehr als ein Drittel sein, weil der Teig sonst nicht mehr so gut aufgeht)

1 l kaltes Wasser und darin aufgelöst

1 Würfel Hefe

1 Eßlöffel Salz

beliebige Gewürze (Kümmel, Anis, Koriander, Schabzigerklee...)

evtl. auch Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse)

alles gut vermischen, aber nicht kneten, zur doppelten Menge aufgehen lassen, danach in gefettete Backformen (2 Kastenformen) füllen und nochmals aufgehen lassen.

Unten in den Backofen eine feuerfeste Schale mit Wasser stellen, den Backofen auf 250 Grad aufheizen und das Brot solange bei dieser Temperatur backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist, danach den Backofen auf 100 Grad runterschalten. Die gesamte Backzeit sollte eine Stunde betragen (ca. 15 Min auf 250 Grad, 45 Min auf 100 Grad).

Das Brot gleich aus den Formen nehmen und auskühlen lassen.

Milde Linsensuppe

Fastenstufe: Ohne Öl

200g Kartoffeln
1 1/4 l Gemüsebrühe
200 g rote Linsen
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Safran (geht auch ohne)
1/2 Teel Kurkuma (oder Curry)
3 EL Zitronensaft
40 g geriebene Mandeln
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Die Kartoffeln schälen, waschen und kleinschneiden. Mit Brühe und Linsen in etwa 15 Min. weichkochen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Safran in 1 TL heißem Wasser auflösen, zusammen mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Knoblauch in die Suppe geben. Den Zitronensaft und die Mandeln unterziehen mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Nußkuchen

Fastenstufe: Ohne Öl

250 g Mehl (oder halb Gries, halb Mehl)
1 Backpulver
250 g Zucker
2 Vanillezucker
250 g geriebene Nüsse
etwas Salz
1/4 l starker Kaffee

Alle Zutaten verrühren, danach in eine gefettete, mit Semmelbrösel bestreute Backform geben und bei ca. 170 Grad 50 bis 60 Minuten backen.

Kokosgebäck

Fastenstufe: Ohne Öl

200g gekochte, passierte Karotten
200 g Zucker
200 g Kokosflocken

verkneten, kleine Kugeln formen, bei mittlerer Hitze backen bis sie hellbraun sind.

Linsensuppe

Fastenstufe: Ohne Öl

Zwiebel, gelbe Rübe und etwas Sellerie andünsten, vorgeweichte Linsen und Dosentomaten dazu, mit Wasser aufgießen, Salz, Pfeffer, Thymian dazu, garkochen (evtl. mit Kartoffel)

Gemüse aus roten Beeten, Karotten und Tomaten zu Nudeln und roten Linsen

Fastenstufe: Ohne Öl

Gemüse aus roten Beeten, Karotten und Tomaten zu Nudeln und roten Linsen

Kartoffelgnocchi (gibts fastenmäßig zu kaufen) mit Tomatensoße

Fastenstufe: Ohne Öl

Kartoffelgnocchi (gibts fastenmäßig zu kaufen) mit Tomatensoße

Erbsensuppe

Fastenstufe: Ohne Öl

Aus getrockneten Erbsen mit Kartoffel und Zwiebel gekocht, mit Zitrone Salz und Gemüsebrühe abschmecken

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

<http://www.orthodoxe-kirche.de/kochrezepte/DB/fastenrezepte02.html>