

# BenefitFoods



**Geroder Klosterküche**  

---

**vegetarisch - vegan**

# Inhaltsverzeichnis – Rezepte



## Suppen

ab Seite 13



Tomaten-Orangensuppe, Minestrone mit Ingwer, Petersilienwurzelcremesuppe, Süßkartoffelcremesuppe, Miso-Suppe, Zucchini-cremesuppe, Möhrencremesuppe, Mangoldsuppe, Erbsensuppe mit Minze, Rote-Bete-Linsensuppe mit Zitrone



## Salate

ab Seite 27



Blattsalat mit Wildkräutern, Rote-Bete-Kartoffelsalat, Frühlingssalat, Süßkartoffelsalat, Tomatensalat, Gurkensalat japanischer Art, Algensalat - Arame mit Sesam, Gurken-Koshimbir, Radieschensalat, Avocadosalat, Sellerie-Rohkostsalat mit Ananas



## Dressings

ab Seite 43



Kräuter-Vinaigrette, Seidentofu-Dressing, Erdnuss-Orangen-Dressing, Senf-Vinaigrette, Leinöl-Bananen-Dressing, Rote-Bete-Dressing, Naturjoghurt-Dressing, Meerrettich-Dressing



## Gemüsegerichte

ab Seite 47



Glasierte Möhren, Alujeera – Kreuzkümmel-Kartoffeln, Sojaragout mit Tomaten und Zwiebeln, Auberginengemüse mit Kokosmilch, Mariniertes Ofengemüse, Grüne Bohnen nach südindischer Art, Süßkartoffelpüree, Brokkoli- und Blumenkohl-Pakora, Fenchel in Orangensauce, Grünkohl mit Champignons und Tofu, Kohlrabi-Gratin, Kürbis-Champignon-Pfanne, Auberginen-Moussaka, Chicorée in Sesamsauce, Pak-Choi-Auflauf mit Blätterteig, Gefüllte Champignons, Porreeschnecken, Rote Bete mit Schafskäse, Rote Bete „Winterzauber“, Sellerieschnitzel, Zucchini-puffer, Spinat mit Schafskäse, Gefüllte Tomaten, Gebackene Süßkartoffeln, Mangoldbällchen



## Tofu, Seitan & Co

ab Seite 79



Chili con Seitan, Chinagemüse mit Tofu und Reis, Dhal von Kichererbsen, Dhal von gelben oder roten Linsen, Gebackener Schafskäse, Tofu im Sesammantel, Seitan in Rahmsauce, Knusprige Tempeh-Taler, Tofu-Sesam-Happen mit Chili-Dip



## Reis, Getreide, Kartoffeln

ab Seite 93



Rosinenreis mit Cashewnüssen, Polenta-Pizza, Tabouleh, Kartoffel-Apfel-Auflauf, Bulgur auf türkische Art, Hirseblume, Salbeikartoffeln mit Fenchel

## **Saucen** ab Seite 103



Basilikumsauce, Sauce à la Marie, Möhrensauce, Meerrettichsauce, Kapern-Tofu-Zucchini-Sauce, Paprikasauce, Tomatensauce ayurvedisch, Buttermilch-Curry-Sauce

## **Raitas & Chutneys** ab Seite 111



Apfel-Chutney mit Sternanis, Aprikosen-Bananen-Chutney, Möhren-Raita, Gurken-Raita, Pfefferminz-Raita, Rote-Bete-Raita, Tomaten-Chutney

## **Desserts** ab Seite 123



Aroniapudding, Beerentraum, Erdbeerschnee, Erdbeeren in Sanddornsauce, Veganer Himbeerkuchen, Mango-Lassi, Lassi mit Rosenwasser, Pfirsich-Lassi mit frischer Minze, Tiramisù, Harzer Gebirgstorte, Stracciatella-Quark, Laddu, Waffeln mit Herz, Waffeln - gluten- und eifrei

## **Weitere Köstlichkeiten** ab Seite 143



Brot und Brötchen, Rote-Bete-Meerrettich-Brottaufstrich, Frischkäse-Zitronen-Brottaufstrich, Möhren-Brottaufstrich, Polenta-Frühstücksbrei, Buchweizen-Frühstücksbrei, Geröstete Sonnenblumenkerne, Gesalzene Cashewnüsse, Pachana, Chai – indischer Gewürztee

# Inhaltsverzeichnis – Artikel / Lebensmittelkunde

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Gesunde Ernährung .....                               | 4   |
| Frühlingszeit - Heilkraft aus der Natur .....         | 31  |
| Sommer / Nahrung ist gespeicherte Sonnenenergie ..... | 60  |
| Kochkunst .....                                       | 71  |
| Dhal .....                                            | 83  |
| Die Aroniabeere .....                                 | 124 |
| Herbst und Winter / Die Süße des Lebens .....         | 13  |
| Lebensmittelkunde .....                               | 152 |
| Kurkuma .....                                         | 154 |
| Leinöl und Leinsamen .....                            | 155 |
| Kloster Gerode .....                                  | 156 |
| Register .....                                        | 160 |
| Impressum .....                                       | 163 |



# Suppen

Tomaten-Orangensuppe

Minestrone mit Ingwer

Petersilienwurzelcremesuppe

Süßkartoffelcremesuppe

Miso-Suppe

Zucchini-cremesuppe

Möhrencremesuppe

Mangoldsuppe

Erbsensuppe mit Minze

Rote-Bete-Linsensuppe mit Zitrone



# Tomaten-Orangensuppe

mit Croûtons

## Zutaten:

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 50 g     | Butter                           |
| 100 g    | Zwiebeln, fein geschnitten       |
| 1 kg     | reife Tomaten, geviertelt        |
| 1        | Orange, ausgepresst              |
|          | ¼ Bio-Orange, abgeriebene Schale |
| 1 - 2 TL | Basilikum, gehackt               |
| 1        | kleines Lorbeerblatt             |
| 1 TL     | brauner Rohrzucker               |
| 1 Prise  | Pfeffer, frisch gemahlen         |

## Zutaten Croûtons:

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 3 Scheiben | Toastbrot oder Vollkornbrot |
| 2 EL       | Butter oder Ghee            |
| 1 Prise    | Salz                        |

## Zubereitung:

Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zergehen lassen, Zwiebeln zugeben und glasig, aber nicht braun dünsten. Tomaten, Orangensaft und die abgeriebene Schale, Basilikum und Lorbeerblatt hinzufügen. Die Suppe aufkochen lassen. Die Hitze mildern und 15 Minuten leicht kochen lassen, bis

die Tomaten zerfallen. Die Suppe pürieren und mit Rohrzucker und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Konsistenz zu dickflüssig ist, mit Wasser auf 900 ml auffüllen und noch einmal aufkochen.

## Croûtons:

Von den Brotscheiben die Rinde abschneiden und die Scheiben in 1 cm große Würfel schneiden. Butter oder Ghee in einer Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen. Brotwürfel hinein geben und knusprig rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

**Info:** Tomaten enthalten Lykopen, ein sekundärer Pflanzenstoff, der in der komplementären Krebstherapie eine große Rolle spielt und zur Gruppe der Carotinoide gehört. Durch das Garen wird es für die Verdauung leichter zugänglich, ebenso erhöht die Zugabe von etwas Fett die Resorption im Körper. Tomatenmark und Passata sind als eingekochte Tomatenprodukte besonders reich an Lykopen und sind, speziell im Winter, als Grundlage für die Suppe hervorragend geeignet.

