



Heike Kügler-Anger

Vegetarisches aus der Klosterküche

pala
verlag

Heike Kügler-Anger

Vegetarisches aus der Klosterküche

Heike Kügler-Anger

Vegetarisches aus der Klosterküche

illustriert von Margret Schneivoigt



pala
verlag

Inhalt

Kleine Auszeit	7
Kloster auf Zeit	9
Speisen für Leib und Seele	11
»Regula Benedicti« nach Benedikt von Nursia	12
Die Ernährungslehre Hildegards von Bingen	13
Klosterernährung im Wandel der Zeit	16
Köstlichkeiten aus Klostergarten	23
Ein frühes Bildnis des idealen Gartens	23
Die drei Bereiche des Klostergarten	25
Einkaufsführer	39
Hinweise zu den Rezepten	41
Aus dem Vollen schöpfen	42
Aufstriche und Dips	
Gesund gelöffelt zu jeder Jahreszeit	54
Suppen und Eintöpfe	
Kunterbunt und bekömmlich	70
Salate	
Aus Tradition der Zeit voraus	86
Gemüsegerichte	
Von der Besonderheit des Einfachen	106
Kartoffelgerichte	
Froh und voller Heiterkeit	122
Getreidegerichte	

Alles andere als karg	134
Nudeln und Klöße	
Das Leben versüßen	150
Desserts	
»Unser tägliches Brot gib uns heute«	164
Brot, Kuchen und Gebäck	
Die Autorin	189
Ein herzliches Dankeschön an alle	190
Adressen	192
Rezeptregister	194

»Was für Land du immer besitztest, und wo es sich finde, ...
nirgends weigert es sich, die ihm eignen Gewächse zu zeugen,
wenn deine Pflege nur nicht ermattet in lähmender Trägheit,
nicht sich gewöhnt zu verachten den vielfachen Reichtum des Gärtners.«
(Walahfrid Strabo)

Köstlichkeiten aus Klostergarten

Wenn wir, die heutigen Klosterbesucher auf Zeit, ein Kloster besuchen, so fühlen wir uns meistens zu den Klostergarten hingezogen. Ein paar Stunden, zum Beispiel im liebevoll angelegten Obst-, Blumen- und Kräutergarten der Abtei Frauenwörth im Chiemsee, in den prächtigen Gartenanlagen der ehemaligen Abtei Seligenstadt oder in dem nach den Vorgaben des berühmten »Lorscher Arzneibuch« angelegten Klostergarten in Lorsch, wirken manchmal wie ein kleiner Kurzurlaub. Kloster und Garten, das gehört einfach zusammen. Und das nicht durch Zufall. Wieder war es Benedikt von Nursia, der in Regel 66 seiner »Regula Benedicti« die Anlage der späteren Klöster festlegte: »Das Kloster soll, wenn möglich, so angelegt werden, dass sich alles Notwendige, nämlich Wasser, Mühle und Garten, innerhalb des Klosters befindet und die verschiedenen Arten des Handwerks dort ausgeübt werden können.« Aber wie sollte dieser Garten aussehen und was sollte ihn ihm angepflanzt werden?

Ein frühes Bildnis des idealen Gartens

Unter Karl dem Großen wird durch den Abt Ansegis aus dem Orden der Benediktiner im Jahr 812 in Aachen die Domänenverordnung »Capitulare de villis vel curtis imperialibus« zusammengestellt. Diese Landgüterverordnung enthält detaillierte Vorschriften zur Verwaltung der Krongüter, die sich sehr stark an Vorbildern aus römischer Zeit anlehnern. Im letzten, dem 70. Kapitel, werden alle Nutzpflanzen und Obstbaumarten festgelegt, die in den kaiserlichen Gärten angebaut werden sollen. Dadurch bekommen wir heute einen relativ guten Überblick über die zur damaligen Zeit beliebten Pflanzen: 16 Obstbaumarten und 73 Gemüsearten sowie Heil- und Würz-



kräuter werden aufgeführt. Die Landgüterverordnung bezieht sich jedoch nicht nur auf die königlichen Gärten, sondern schließt explizit auch die Klöster mit ein, deren Ausbau und Weiterentwicklung Karl der Große großzügig förderte. Die Arten- und Sortenauswahl diente über Jahrhunderte in vielen Kloster- und Bauerngärten als Orientierung.

Nur wenige Jahre später, vermutlich zwischen 816 und 819, wird im Kloster Reichenau der Plan eines »idealen Klosters« auf fünf große, zusammengenähte Pergamentbögen gezeichnet. Dieser Plan, der heute »St. Galler Klosterplan« genannt wird (weil er in der Stiftsbibliothek von St. Gallen aufbewahrt wird), sieht drei Gartentypen vor: einen Gemüsegarten (*hortus*), einen Kräutergarten (*herbularius*) und einen Obstbaumgarten (*pomarium*), der gleichzeitig als Friedhof für die Mönche dient. Im Kloster Reichenau wird auch Walahfrid Strabo ausgebildet. Der begabte junge Mann zieht weiter nach Fulda und an den Kaiserhof in Aachen, verbringt einige Jahre im Exil und kehrt schließlich als Abt auf die Insel Reichenau zurück. In seinem botanischen Werk in Form eines Lehrgedichtes, dem »*Hortolus*« (Gärtchen), beschreibt er den Aufbau eines kleinen Gartens und die medizinische Bedeutung von 23 Pflanzen, die sowohl im St. Galler Klosterplan als auch in der Landgüterverordnung Karls des Großen

aufgeführt sind. Im 12. Jahrhundert beruft sich auch Hildegard von Bingen auf das »*Hortolus*«.

Diese frühen Schriften sind die Grundlage für die Klostergarten, die wir heute kennen. Die meisten modernen Klostergarten sind somit zwar Rekonstruktionen, schaffen aber dennoch ein exaktes Abbild dessen, wie es einmal war. Sie sind in drei Bereiche aufgegliedert, wobei jeder Bereich eine klare Form zeigt: Gemüse- und Kräutergarten werden demnach sauber in schmale rechteckige Beete aufgeteilt, die sich jeweils zu zwei Reihen anordnen. Die Beete sind ein wenig erhöht und eingefasst, was die Arbeit erleichtert. Die Bäume und Sträucher im Obstgarten stehen in lockeren Reihen, dazwischen liegen die Gräber der Mönche oder Nonnen, was den ewigen Kreislauf von Blüte, Reife und Vergehen symbolisiert.

Die Beete im Inneren des Kräutergartens werden auf allen vier Seiten durch Randbeete eingefasst. Hier sprießen nicht nur unzählige Kräuter, sondern auch Blumen wie Ringelblume, Rose, Pfingstrose, Schwertlilie und Veilchen. Obwohl wir sie heute eher den Zierpflanzen zuordnen, hatten sie in der Klosterheilkunde ihren festen Platz.

Die drei Bereiche des Klostergarten

Der Gemüsegarten (*hortus*)

Die Gemüsegärten sind idealerweise so angelegt, dass sie das Kloster rund ums Jahr mit frischem Gemüse versorgen. In ihnen wird traditionell eine Vielzahl von Gemüsearten angebaut: Artischocken, Bohnen, Fenchel, Erbsen, Gurken, Karotten, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte, Kohl, Kopfsalat, Knoblauch, Kürbis, Lauch, Mangold, Pastinaken, Rettich und Radieschen, Rote Bete, Spinat und Zwiebeln. Zusätzlich werden noch Wildgemüse wie Brennnessel und Löwenzahn sowie Pilze gesammelt und verwendet. Einige besondere Gemüsearten möchte ich kurz vorstellen:

Artischocken

Die frostempfindliche Gemüseartischocke ist eine distelartige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler. Sie kam von Ägypten über die arabischen Länder in den südlichen Mittelmeerraum. Durch die Römer

Aufstriche und Dips

Aus dem Vollen schöpfen



Früher gehörten zu jedem Kloster ein weitläufiger Garten sowie Stallungen, in denen Milch- und Federvieh gehalten wurde. So stand den Klosterköchen neben Eiern auch Milch für die Zubereitung von Butter, Sahne, Quark und Käse zur Verfügung. Viele Käsesorten, die wir heute kennen und schätzen, haben ihren Ursprung in Klöstern. Aber auch Speisequark und Joghurt lassen sich, mit frischen Kräutern nach Saison, zu schmackhaften Begleitern von selbst gebackenem Klosterbrot verrühren. Abwechslung zum Butter- oder Käsebrot bieten köstliche Gemüseaufstriche, die gestern wie heute in Klosterküchen zubereitet werden.

Ei-Kräuter-Rahmdip

*1 großes hart gekochtes Ei
½ TL Meersalz
200 g saure Sahne
4 EL Milch
1 TL milder Weißweinessig
2 EL fein gehackter Schnittlauch
2 EL fein gehackte krause Petersilie
1 EL fein gehackter Dill
frisch gemahlener weißer Pfeffer*

- ❖ Das Ei schälen und grob würfeln, dann zusammen mit dem Salz mit den Zinken einer Gabel zermusen.
- ❖ Die saure Sahne, Milch und den Essig dazugeben und gut verrühren.
- ❖ Die Kräuter unterrühren und den Ei-Kräuter-Rahmdip mit etwas Pfeffer abschmecken.



Dinkelflockensuppe



Abtei Neuburg

1 große Zwiebel

1 Bund Suppengrün

(etwa 550 g. zum Beispiel Lauch, Karotten, Knollensellerie)

2 EL Butter

2 mittelgroße Kartoffeln

2 ¼ l Wasser

2 Lorbeerblätter

2 TL Meersalz

150 g Dinkelflocken

1 Bund gemischte Gartenkräuter

(zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel)

2 – 3 EL mittelscharfer Senf

2 – 3 EL Apfelessig

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Meersalz

- ❖ Die geschälte Zwiebel und das Suppengrün grob hacken und in der heißen Butter anbräunen.
- ❖ Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und zusammen mit dem Wasser zum Gemüse geben.
- ❖ Lorbeerblätter und Salz hinzufügen. Alles kurz zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe etwa 60 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Die Suppe in einen Durchschlag geben und die klare Brühe auffangen.
- ❖ Brühe und Dinkelflocken in den Topf geben und die Suppe 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Die Kräuter fein hacken und zusammen mit dem Senf und Essig zur Suppe geben, gut verrühren und alles nochmals 5 Minuten ziehen lassen.
- ❖ Die Suppe vor dem Servieren mit Pfeffer und, falls gewünscht, noch mit etwas Salz abschmecken.

Das gekochte Suppengemüse ergibt, fein püriert und mit Gemüsebrühe verlängert, ein feines Cremesüppchen.

Salate

Kunterbunt und bekömmlich



Wer bei Salat lediglich an grünen Kopfsalat denkt, sollte sich einen Spaziergang durch einen traditionellen Klostergarten gönnen. Hier findet sich neben Blattsalaten ein kunterbuntes Gemisch an Gemüsearten, von denen sich die meisten auch als Salat oder als kleine Beilage zu einem Hauptgericht schmackhaft machen. Salate aus Klosterküchen sind zudem sehr bekömmlich, weil ihre Zutaten entweder sanft gedünstet oder mit einer wohlschmeckenden wie wohltuenden Marinade versehen werden. Ausgewählte Kräuter und Gewürze, hochwertige, da kalt gepresste Pflanzenöle und das eine oder andere Löffelchen an feinem Honig runden den gesunden Geschmack ab.

Bunter Rohkostsalat



Kloster Thyrnau

6 Radieschen

2 Karotten

1 kleiner Zucchini

1 grüne Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 großer Apfel

1 Banane

Saft einer halben unbehandelten Zitrone

300 g geraspeltes Weißkraut

5 EL Rosinen

150 g Naturjoghurt (Fettgehalt nach Wahl)

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL flüssiger Honig

½ Bund krause Petersilie

2 EL fein gehackter Schnittlauch

2 EL fein gehackter Dill

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- ❖ Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.
- ❖ Die Karotten schälen und raspeln.
- ❖ Den Zucchini und die Paprika fein würfeln.
- ❖ Den Apfel entkernen und ebenfalls fein würfeln.
- ❖ Die Banane schälen und in feine Scheiben schneiden.
- ❖ Das Gemüse und Obst in eine Schüssel geben und sofort mit dem Zitronensaft vermischen.
- ❖ Das Weißkraut sowie die Rosinen untermischen.
- ❖ Den Joghurt mit dem Sonnenblumenöl und Honig verrühren.
- ❖ Die Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Schnittlauch und Dill zum Joghurt geben.
- ❖ Die Joghurtzubereitung mit dem Salat vermischen.
- ❖ Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren 15 Minuten ziehen lassen.

Gemüselaiibchen mit Kräutersauce

*für etwa 12 Gemüselaiibchen,
4 – 6 Portionen*



Stift Altenburg

Für die Gemüselaiibchen:

115 g Lauch
115 g Karotten
115 g Pastinaken oder Gelbe Rüben
200 g Speisequark (Magerstufe)
150 g geriebener Emmentaler
185 g zarte Haferflocken
2 mittelgroße Eier
5 EL Olivenöl
1 durchgepresste Knoblauchzehe
3 EL fein gehackter Majoran
2 MSP gemahlene Muskatnuss
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

Für die Kräutersauce:

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL fein gehackter Schnittlauch
1 EL fein gehackte krause Petersilie
1 EL fein gehackter Kerbel
1 EL fein gehackte Brunnenkresse
 $\frac{1}{2}$ l hochwertige Gemüsebrühe (siehe Seite 63)
3 EL Speisestärke
125 ml Sahne
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- ❖ Für die **Gemüselaibchen** den Lauch fein zerkleinern.
- ❖ Die Karotten und Pastinaken schälen und raspeln.
- ❖ Zusammen mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig vermengen.
- ❖ Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Den Teig 15 Minuten ruhen lassen, dann etwa 12 Gemüselaibchen formen und diese im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten.
- ❖ Für die **Kräutersauce** die Zwiebel schälen, fein hacken und im Olivenöl anschwitzen.
- ❖ Die Kräuter zur Zwiebel in den Topf geben. Kurz mit anbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- ❖ Die Sauce gut 5 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Die Speisestärke mit der Sahne verrühren und zur Sauce geben.
- ❖ Die Sauce noch einmal kurz kräftig erhitzen, bis sie eindickt.
- ❖ Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Gemüselaibchen servieren.

Die Kräuter für dieses würzige Gericht werden im Stift Altenburg aus dem eigenen Apothekergarten geerntet. Dazu serviert man Petersilienkartoffeln. Ein Rezept dafür finden Sie auf Seite 117.

Gelbe Rüben schmecken etwas süßer und intensiver als ihre orangen Verwandten, die Karotten. Wenn Sie das gelbe Wurzelgemüse nicht bekommen können, sind Pastinaken eine gute Alternative.

Rösti mit Paprikaquark



Kloster Arenberg

Für 8 Rösti:

600 g Kartoffeln

1 Zwiebel

4 mittelgroße Eier

4 – 5 EL Weizenmehl (Type 1050)

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Rapsöl oder Butter zum Braten

Für den Paprikaquark:

500 g Speisequark (Magerstufe)

100 ml Sahne

1 Bund Radieschen

2 grüne Paprikaschoten

½ Salatgurke

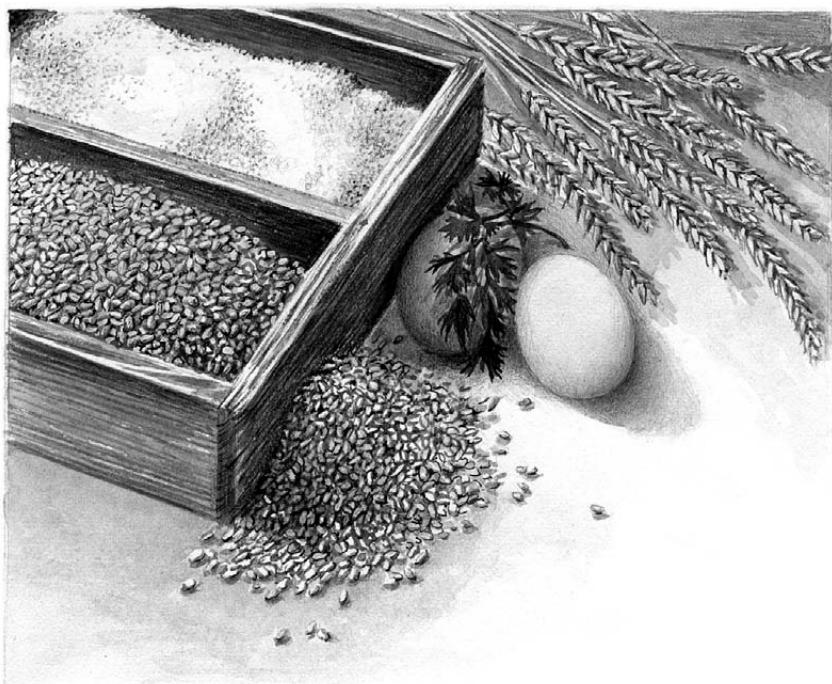
1 Bund Dill

1 TL mildes Paprikapulver

½ TL scharfes Paprikapulver

- ❖ Für die **Rösti** die Kartoffeln schälen, waschen, trockenreiben und grob raspeln.
- ❖ Die Zwiebel schälen, fein reiben und zu den Kartoffeln geben.
- ❖ Die Eier verquirlen und zur Kartoffel-Zwiebel-Masse geben.
- ❖ Das Mehl unterrühren und den Teig herhaft salzen und pfeffern.
- ❖ Etwas Rapsöl oder Butter in der Pfanne erhitzen.
- ❖ Mit den Händen vier Rösti ausformen und diese im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
- ❖ Die fertigen Rösti im Backofen bei 80 °C warm halten.
- ❖ Den verbliebenen Röstiteig wie beschrieben verarbeiten.
- ❖ Für den **Paprikaquark** den Magerquark mit der Sahne verrühren.
- ❖ Die Radieschen, Paprika und Gurke fein würfeln und zum Quark geben.
- ❖ Den Dill fein hacken und mit dem Paprikapulver unterziehen.
- ❖ Den Paprikaquark mit Salz abschmecken und zu den Rösti servieren.

Getreidegerichte Froh und voller Heiterkeit



Nach Hildegard von Bingen eignet sich der Dinkel von früh bis spät als gesundes Lebensmittel für jeden und zu jeder Mahlzeit. Weil Dinkel demgemäß besser verträglich als alle andere Getreidearten ist, macht er »die Seele des Menschen ... froh und voll Heiterkeit«. Heute wird Dinkel in Klosterküchen außer zum Brotbacken als Basis für schmackhafte Bratlinge und Puffer, für Pfannkuchen oder im ganzen Korn gebraten verwendet. Doch auch aus Hirse, Grünkern, Reis und anderen Mehlsorten werden leckere Speisen nach klösterlicher Tradition zubereitet, die alle, die sie kosten dürfen, mit Sicherheit zu einem heiteren Gemüt führen.

Dinkel-Gemüse-Puffer

für etwa 12 Dinkel-Gemüse-Puffer,
4 – 6 Portionen



Abtei Plankstetten

400 g Dinkelkörner

1 l Wasser

200 g fein geraspelte Kartoffeln

200 g fein geraspeltes Gemüse nach Saison

(zum Beispiel Kohlrabi, Lauch, Karotten, Weißkraut)

100 g Dinkelmehl (Type 630)

4 mittelgroße Eier

3 EL fein gehackte krause Petersilie

3 EL fein gehackter Schnittlauch

2 – 3 MSP gemahlene Muskatnuss

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rapsöl oder Butter zum Braten

- ❖ Die Dinkelkörner in einen Durchschlag geben und kurz mit klarem Wasser abspülen. Den Dinkel mit dem Wasser in einen Topf geben und 24 Stunden quellen lassen.
- ❖ Danach im Einweichwasser kurz zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und die Dinkelkörner in etwa 20 Minuten bissfest kochen.
- ❖ Die Dinkelkörner in einen Durchschlag geben, kurz mit klarem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- ❖ Den Dinkel in eine Schüssel geben und mit den Kartoffeln, dem Gemüse und dem Dinkelmehl verrühren.
- ❖ Die Eier untermischen und mit Petersilie, Schnittlauch und Muskat würzen. Herhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Das Fett in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen. Pro Dinkel-Gemüse-Puffer 2 gut gehäufte Esslöffel Teig in die Pfanne geben, mit dem Pfannenwender glatt drücken und von beiden Seiten goldbraun ausbraten.
- ❖ So weiterverfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.
- ❖ Die bereits fertig gebratenen Puffer im Backofen bei 80 °C warm halten, damit alle gleichzeitig essen können.

Apfel-Karotten-Kuchen

Für den Teig:

350 g Dinkelmehl (Type 630)
5 EL Roh-Rohrzucker
1 MSP Meersalz
150 ml Wasser
3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL Dinkelmehl (Type 630)
Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

Für den Belag:

700 g Karotten
1 walnussgroßes Stück Ingwer
5 – 6 EL Roh-Rohrzucker
1 TL gemahlener Zimt
2 – 3 MSP gemahlene Gewürznelke
2 – 3 MSP gemahlener Kardamom
2 – 3 MSP gemahlene Muskatnuss
700 g Äpfel (vorzugsweise Boskoop)
Saft und Schale einer halben unbehandelten Zitrone
100 g Walnusskerne

Für den Guss:

3 große Eier
4 EL fein gesiebter Puderzucker
200 g saure Sahne

- ❖ Für den **Teig** das Mehl mit dem Zucker und Salz vermischen.
- ❖ Das Wasser mit dem Sonnenblumenöl und Essig verrühren und zur Mehlmischung geben. Alles zügig zu einem glatten Teig verkneten.
- ❖ Den Teig zur Kugel ausformen, in dem Esslöffel Mehl wälzen, in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
- ❖ Für den **Belag** die Karotten schälen und grob raspeln.
- ❖ Den Ingwer schälen, fein reiben und mit den Karotten vermischen.

- ❖ Den Zucker mit Zimt, Nelke, Kardamom und Muskat vermischen.
- ❖ Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale vermischen.
- ❖ Die Walnusskerne mittelfein hacken.
- ❖ Den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche in der Größe eines Backbleches ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- ❖ Den Teig mehrmals mit den Zinken einer Gabel einstechen und im Backofen bei 220 °C 15 Minuten vorbacken.
- ❖ Die geraspelten Karotten darauf verteilen und mit dem Zuckergemisch überstreuen.
- ❖ Mit den Apfelspalten belegen und mit den Walnusskernen überstreuen.
- ❖ Für den **Guss** die Eier mit dem Puderzucker und der sauren Sahne verrühren. Den Guss über den Kuchen geben.
- ❖ Den Kuchen im Backofen bei 180 °C in etwa 20 Minuten fertig backen.

