

# Es ist März: [Fasten] Zeit

Rezept für 10 Personen am 04. März 2024  
Zusammengestellt von Volker Heerdegen



## Kresse-Suppe-[Fasten]

3 Kressekästchen, 2-3 Zwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Butter, 2-3 EL Mehl, 250 ml Weißwein, 1000 ml Gemüsebrühe, 300 g Schlagsahne, je 2-3 Prisen Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** **1.** Die Kresse aus dem Kästchen abschneiden und unter fließendem Wasser waschen. Ein Esslöffel für die Dekoration beiseite legen. Restliche Kresse grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinkwürfelig schneiden. **2.** Anschließend die Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Knoblauch- und Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Mehl darüber streuen und mit dem Schneebesen rühren, bis es schön schaumig ist. Mit Weißwein ablöschen, Hitze erhöhen und leicht köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit reduziert hat. Die klare Gemüsebrühe unterrühren und drei Minuten leise köcheln lassen. **3.** Hitze zurückschalten, bis die Suppe nicht mehr kocht. Schlagsahne unterziehen und die Kresse unterrühren. Kurz aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse-Suppe auf Teller verteilen und die restliche Kresse darüber streuen. Mit (getoasteten) Weißbrothälften genießen.

## Frischkäse-Paprika-[Fasten]

10 Stk. rote Paprika, 1000 g Frischkäse, je 10 Prisen Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** **1.** Der Backofen wird auf 200 °C vorgeheizt. **2.** Für die Frischkäse-Paprika werden nun die Paprika halbiert und die weißen Scheidewände entfernt und gewaschen. **3.** Den Kräuterfrischkäse leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in die Paprikahälften füllen. In eine feuerfeste Form legen (alternativ aufs Blech mit Backpapier) und ca. 10 Minuten backen bis der Käse leicht zu bräunen beginnt. Dazu frisches Baguettebrot reichen.

## Schinken-Nudelauflauf-[Fasten]

1000 g Penne, 500 g geriebenen Emmentaler, 500 g Schinken, 5 Eier, 200 g Brokkoli, 600 g Saure Sahne, 4 EL gehobelten Parmesan, je 2 Prisen Salz, Muskat, Cayennepfeffer, je 2 TL Butter, Kräuter (Petersilie, Thymian, Majoran) und 2 Prisen Pfeffer aus der Mühle.

**Zubereitung:** **1.** Penne in Salzwasser bissfest (al dente) kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Parallel dazu den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. **2.** Wenn notwendig, in der Zwischenzeit den Schinken schneiden. Die saure Sahne mit den Eiern und den Gewürzen (Salz, Pfeffer und Muskat) sowie den frisch gehackten Kräutern (Thymian, Petersilie, Majoran, usw.) gut verrühren und kurz durchziehen lassen. **3.** Auflaufform(en) mit der Butter ausfetten, Penne mit 2/3 vom Schinken gut vermengen und in der/n Auflaufform(en) verteilen, den restlichen Schinken auf den Nudeln verteilen. **4.** Die Ei-Saure-Sahne-Mischung über die Nudel gießen, den geriebenen Käse und den Parmesan auf den Auflauf streuen. **5.** Den Auflauf bei 200 °C für rund 20-30 Minuten, je nach gewünschter Bräune backen. **6.** Ergänzend wird der Brokkoli beigemischt. Dazu beim Penne-Kochen in den letzten fünf Minuten den Brokkoli mit kochen.

## Süsse Ritter-[Fasten]

15 Scheiben Toastbrot, 5 Eier, 500 ml Milch, 200 g Schlagsahne, 2 EL Mehl, 5 EL Vanillezucker, 2 EL Butter, 4 Prisen Zimt, 2 Prisen Salz, Heidelbeeren.

**Zubereitung:** **1.** Eier mit Milch, Vanillezucker, Zimt, Salz und Mehl verrühren (Mixer). **2.** Das Toastbrot in die Milchmischung tauchen und etwas Durchweichen lassen. VORSICHTIG wenden! **3.** In der Pfanne etwas Butter zerlassen, Brotscheiben bei mittlere Hitze zwei bis drei Minuten pro Seite anbraten. **4.** Mit Zimt, (Vanille) Zucker und Schlagsahne verfeinern. Heidelbeeren hinzufügen.