



Liebe Freundinnen und Freunde,

viele haben in den letzten Jahren unser Haus kennen und schätzen gelernt. Viele sind am Ende ihres Aufenthalts neu ermutigt und gestärkt in der Beziehung zu unserem Gott – oder zumindest in der Suchbewegung auf IHN hin. Das ist sehr viel! Wir MitarbeiterInnen „in Gottes Weinberg“, sei es im Büro, der Küche oder in der Begleitung, sind dafür tief dankbar! Ignatius von Loyola hilft uns, unsere Aufgabenbereiche in seinem Sinne konkret zu erfüllen. „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen“, sagt er – weniger darf es also sein.

Und was in den geistlichen Dingen gilt, gibt uns auch Orientierung im Umgang mit unserem Leib – z.B. beim Essen. Unsere vegetarische Kost erfreut sich großer Beliebtheit. Wie viele Rezeptkopien wir in den letzten Jahren herausgegeben haben? Wir haben sie nicht gezählt; doch hat uns die Nachfrage zum vorliegenden Koch- und Backbuch ermutigt.

Viel Freude und Experimentierlust beim Nachkochen und -backen – und vielleicht steigt dabei auch so manche Erinnerung an gute Tage in Ahmsen hoch. Das wünschen wir Ihnen!

Johanna Merkt und Team

Inhalt

Suppen	5
Salate	8
Dressings	13
Aufstriche und Dips	14
Pfannkuchen und Quiches	17
Gefülltes Gemüse	22
Gratins und Aufläufe	25
Getreidegerichte	29
Gemüsepfannen, Ragouts & Currys	35
Desserts	42
Kuchen	45
Brote	53
Liste aller Rezepte	56

- Blitz-Kürbissuppe
- Curry-Apfelsuppe
- Broccolicremesuppe
- Zucchinicremesuppe
- Selleriecremesuppe
- Kartoffelcremesuppe
- Möhrensuppe



Suppen

Blitz-Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 200 g Buko „India“*

Zubereitung

1 Den Kürbis durchschneiden und die Kerne entfernen. Dann das Kürbisfleisch mit der Schale in grobe Stücke teilen, ebenso die Zwiebel. Beides in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2 Nach dem Köcheln werden Kürbis und Zwiebel püriert und der Frischkäse untergemischt.

Falls die Suppe zu dick ist, ein bisschen Wasser dazugeben. Jeder Kürbis ist von unterschiedlicher Konsistenz.

Kürbis enthält viel Beta-Carotin und Kalium. Er wird in ganz Europa angebaut, und im Herbst findet man ihn überall auf Wochen- und in Supermärkten.

Eine Besonderheit des Hokkaido-Kürbis' ist, dass er vor dem Verzehr nicht von seiner Schale befreit werden muss. Sie kann ohne Bedenken mitgegessen werden.

*oder ein normaler Frischkäse + Currypulver