

# Fastenspeise

geeignet für  
so ziemlich  
AgnostikerInnen  
Christen  
Buddhisten  
Juden  
FreidenkerInnen  
Muslime  
VegetarierInnen

(Volkmar, 2011)



## Zubereitung:

### 1. Grundmasse:

400g Milch

25g Butter

Salz

in einer Casserolle behutsam bis zum Schmelzen der Butter erhitzen

250g Gries

einrühren bis zum Binden, danach auf Körpertemperatur überkühlen lassen. Währenddessen das Gemüse vorbereiten und

4 feuerfeste Auflauf-Förmchen (z.B. Glas) ausbuttern und bröseln

### 2. Gemüse:

½ Zwiebel würfelig schneiden

2 Zehen Knoblauch fein blätterig schneiden

250g Mischgemüse in feine Streifen schneiden (oder Tiefkühlware)

25g Butter und Pfanne vorbereiten, das Backrohr auf 200°C vorheizen.

### 3. Vollenden:

1 ganzes Ei sorgfältig in die Grundmasse einrühren,

Cumin

Basilikum

Majoran

begeben, mit Salz abschmecken und sorgfältig abrühren.

Förmchen zu  $\frac{3}{4}$  mit der Masse befüllen und im Wasserbad im Rohr 20 min lang erhitzen, bis die Oberfläche goldbraun ist. – Inzwischen:

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel goldbraun anrösten, Streifengemüse begeben und ebenfalls rösten.

Salz, Pfeffer begeben,

zuletzt den Knoblauch kurz mit erhitzen.

So bald die Masse fertig ist, Gemüse auf den Tellern anrichten, mit einem Tuch die Förmchen aus dem Rohr nehmen und stürzen.

Mit je einer Cherrytomate garnieren und mit etwas Distelöl ausfertigen.

[Zu den Rezepten](#)

Gutes Gelingen!

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie  
Privatgutachter, (Kontroll-) Supervisor, OeVS  
Beratung - Forschung - Lehre - Supervision

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13  
1220 WIEN  
Auriche - Austria - Österreich

Tel./Fon: 0 (043) 699 10 900 802  
UMTS: 0 (043) 699 18 131 068  
info@medpsych.at  
www.medpsych.at