



Christa Spilling-Nöker  
Himmlische Zeiten



CHRISTA  
SPILLING-NÖKER



# Himmliche Zeiten

Wie das Jahr  
noch wunder-  
barer wird

Geschichten,  
Bräuche und  
Rezepte





# Feste feiern, feste feiern: Zur Einführung

*Sei gut zu  
deinem Leib,  
damit die Seele  
Lust hat,  
darin zu wohnen.*  
Teresa von Ávila

**E**rdbeeren zu Weihnachten, Spargel in der Faschingszeit, Himbeeren an Allerheiligen – viele Lebensmittel können wir im Supermarkt zu jeder Jahreszeit kaufen; der Welthandel macht's möglich.

Aber so nach und nach wächst bei uns das Bewusstsein, sich, wie unsere Vorfahren, die es ja gar nicht anders kannten, von den Früchten und Gemüsepflanzen zu ernähren, welche die nahe Natur und Landwirtschaft in den jeweiligen Jahreszeiten zur Verfügung stellt. Im Winter stehen dann wieder Grünkohl und Schwarzwurzeln auf dem Tisch, im Frühling Spargel und Rhabarber, im Sommer Tomaten und Zuckerschoten und im Herbst Kürbis und Maronen.

Das Wissen, wie wichtig solche jahreszeitlichen Rhythmen sind, hat sich in vielen überlieferten Bräuchen erhalten. Menschen haben verschiedenen Zeiten im Jahr besondere Akzente gegeben, wie zum Beispiel der Wintersonnenwende (Weihnachten) oder dem Frühlingsvollmond (Ostern). Unser Jahr ist geprägt von diesen kosmischen Rhythmen und den christlichen Festen, die einst

tief in den Menschen verankert waren und ihnen seelische Stabilität verliehen haben. »Himmlische Zeiten« ist eine Einladung, diese Festtagsriten sowie deren kulinarisches Brauchtum und dessen Entstehungsgeschichte neu zu entdecken.

Das Buch überrascht mit vielerlei Bildern, Legenden und Textbeispielen aus der Literatur, die anschaulich schildern, welche Geschichten, Bräuche und Rezepte den Jahreskreis der Feste geprägt haben und uns heute inspirieren können. Die Abfolge entspricht dem Kirchenjahr, das mit dem ersten Advent beginnt.

*Liebe Leserinnen, liebe Leser!*

Mögen Sie Lust darauf bekommen, den himmlischen Duft alter und neuer Speisen, vom Lebkuchen bis zur Martinsgans, in Ihrer Küche genießerisch einzuatmen, um sich anschließend die lukullischen Köstlichkeiten auf der Zunge zergehen zu lassen und in den Geheimnissen ihrer Traditionen zu versinken!

*Ihre Christa Spilling-Nöker*

# Inhalt

---

## **Feste feiern, feste feiern: Zur Einführung 5**

---

## **Wann das Jahr beginnt 8**

---

### **Die Adventszeit 9**

Adventskalender 13

Adventsgebäck 15

*Früchtebrot* 17

Honigkuchen, Pfefferkuchen, Lebkuchen 17

*Honigküchlein* 18

*Gute Braun- oder Lebkuchen* 18

*Mandellebkuchen* 20

Aachener Printen 20

Thorner Kathrinchen 21

*Thorner Kathrinchen* 21

Das Marzipan 22

*Traditionelles Marzipanrezept* 23

Frankfurter Brenten und Bethmännchen 24

*Frankfurter Brenten* 24

Zimtsterne 25

*Christas Zimtsterne* 25

Advents- und Weihnachtsmärkte 26

Der Barbaratag (4. Dezember) 26

Der Nikolaustag (6. Dezember) 29

*Spekulatius* 32

Der Luciaatag (13. Dezember) 32

*Luciabrötchen* 34

Der Thomastag (21. Dezember) 36

---

### **Der Heilige Abend 41**

Der Christbaum und die Bescherung 42

Der Weihnachtskarpfen 45

*Karpfen in Biersauce* 45

Die Mettensuppe 46

Das Neunerlei 47

---

### **Weihnachten 49**

Krippe und Christstollen 50

*Stollen* 51

Mettensau und Weihnachtsgans 53

*Schweinekarree mit der Schwarte  
gebraten* 53

*Schinken in Burgunder* 53

*Veganer Weihnachtsbraten* 58

Der Stephanustag 58

*Christas Pflastersteine* 59

---

### **Der Jahreswechsel 61**

Johannestag – Johannesminne 62

Silvester 62

*Silvesterfisch: Eingelegte Bratheringe* 64

*Holländischer Punsch* 64

Neujahr 66

*Neujahrshippen* 67

*Mohn-Kliefsla (Mohnpilen)* 69

*Heringssalat* 69

*Sülze vom Rindfleisch* 69

---

### **Epiphania - Heilige Drei Könige 71**

Die Sternsinger 72

Der Dreikönigskuchen 73

*Christas Dreikönigskuchen* 74

---

### **Valentinstag (14. Februar) 77**

---

### **Die Karnevalszeit 81**

Karneval, Fastnacht, Fasnet, Fasching 83

*Fränkisches Fastnachtshuhn* 83

Der rheinländische Karneval 87

*Muuzemändelche* 88

Die schwäbisch-alemannische Fasnet 88  
*Schwäbische Fastnachtsküchle* 90  
Die Basler Fasnacht 90  
*Basler Mehlsuppe* 92  
Der bayrische Fasching 92  
*Historisches Weißwurstrezept* 95

---

### **Die Fastenzeit** 97

Aschermittwoch 98  
Von Fisch und Fleisch 99  
*Fischotter zuzurichten* 101  
*Maultaschen* 102  
Flüssiges bricht das Fasten nicht 102  
Wörishofener Kloster-Fasten 105

---

### **Die Woche vor Ostern (Karwoche)** 109

Palmsonntag 110  
Gründonnerstag 110  
Grünkräuter-Speisen 111  
*Allerlei Kräuter und Müsingen  
zu bereiten* 111  
*Grüne Sauce aus Goethes Zeiten* 112  
*Aumelette mit Spinat* 112  
Gründonnerstagskringel und Fastenbrezeln 113  
*Laugenbrezeln* 114  
Karfreitag 116

---

### **Ostern** 119

Das Oster-Ei 121  
Das Oster-Lamm 123  
*Ein Osterfladen zu pachen* 123  
*Christas süßes Osterlamm* 124  
Der Oster-Hase 124

---

### **Christi Himmelfahrt** 129

---

### **Pfingsten** 133

Die Heilig-Geist-Taube 134  
*Heiligengeistkrapfen* 136  
*Gefüllte Täubchen* 136  
Pfingstochsen, Pfingstmilch, Pfingstbier 139  
Erdbeerzeit, Spargelzeit 139  
*Erdbeer-Suppe 1784* 140  
*Spargelrezept 1691* 140  
Maibowle 142  
*Maikräuterbowle* 143

---

### **Fronleichnam** 145

*Jungfernmudeln* 146

---

### **Johannistag (24. Juni)** 149

Sonnenwendfeuer 150  
Johanniskronen und Johannisküchlein 151  
*Johannisküchlein* 151  
Tag der Heilkräfte 151  
*Hollerküchle* 154

---

### **Mariä Himmelfahrt (15. August)** 157

---

### **Volksfeste im Herbst** 161

---

### **Michaelistag (29. September)** 165

---

### **Erntedank** 169

*Hildegard-Brot* 171

---

### **Allerheiligen – Allerseelen – Halloween** 173

Ein Fest für die Toten 174  
*Seelen* 176  
Jack O'Lantern und Halloween 178  
*Christas Kürbisschaumsüppchen* 181

---

### **Sankt-Martins-Tag (11. November)** 183

Herbstliches Lichterfest 184  
Martinsgans – Martinswein –  
Martinshörnchen 186  
*Traditionelles Schwarzsauer  
von Gänseklein* 186  
*Christas Martinsgans* 189

---

### **»Himmlische Zeiten«: Zum Ausklang** 191

---

Textquellenverzeichnis 195

Abbildungsnachweis 196

Literaturverzeichnis 197

Zur Autorin 199

# Wann das Jahr beginnt



Unser Jahr ist strukturiert durch die christlichen Festzeiten. Die Entwicklung dazu hat einige Zeit gebraucht. Die frühe Christenheit hatte sich zunächst am jüdischen Festjahr (Pessach/Ostern, Schawuot/Pfingsten) orientiert und die wesentlichen Begebenheiten aus dem Leben Jesu und der urchristlichen Gemeinde in die vorgegebene Chronologie eingegliedert.

Am Anfang des Jahreskreises steht für die katholische und evangelische Christenheit der weihnachtliche Festkreis mit dem Zentrum der Geburt Jesu Christi vom ersten Advent bis Epiphania / Epiphanie (Heilige Drei Könige). Darauf folgt der österliche Festkreis von Aschermittwoch über die Passionszeit hin zur Osterfeier und den ihr folgenden sieben Wochen, in denen die frohe Botschaft von der Auferstehung Jesu Christi im Mittelpunkt steht. Er schließt ab mit dem Pfingstfest, an dem die Aussendung des Heiligen Geistes gefeiert wird und das als Gründungsdatum der christlichen Kirche gilt. Die folgenden Wochen des Jahres beinhalten vor allem den Johannistag, Mariä Himmelfahrt, das Fest zum Gedenken an den Erzengel Michael, das herbstliche Erntedankfest und die Totengedenktage Allerseelen (katholisch) und Ewigkeitssonntag (evangelisch).

Heute beginnt unser Jahr mit dem 1. Januar. Der Neujahrstag schwankte im Mittelalter zwischen Weihnachten, dem 1. und dem 6. Januar, dem 25. März (Mariä Verkündigung) und Ostern, also zwischen dem 22./23. März und dem 25. April.

Im Jahr 1691 wurde der 1. Januar als Neujahrbeginn von Papst Innozenz XII. festgelegt. Da man Weihnachten ursprünglich vier Tage lang feierte, näherte sich das Ende der Weihnachtszeit dem offiziellen Beginn des neuen Jahres, sodass die Weihnachtszeit weiterhin als Beginn des »Kirchenjahres« verstanden werden konnte. Weil nun aber die vierwöchige Adventszeit als Vorbereitungszeit auf Weihnachten zum Weihnachtsfestkreis dazugerechnet wird, ergab sich für die katholische und evangelische Kirche der erste Adventssonntag als Beginn des Kirchenjahres – während das »bürgerliche« Jahr am 1. Januar beginnt. In den orthodoxen Kirchen sowie in der koptischen Kirche beginnt das Kirchenjahr hingegen mit dem 1. September, in der armenischen mit Epiphania.



# Die Adventszeit

*Advent – das heißt:  
Wachsam sein und erwarten,  
dass etwas Neues geschieht,  
Begegnung stattfindet,  
die das Herz berührt  
und das Leben von innen her  
verwandelt.*

*Advent — das heißt:  
Zukunft steht offen,  
auch jenseits der Tränen  
wird liebendes Lächeln möglich  
und durch Schmerzen hindurch  
kann neue Hoffnung  
geboren werden.*

*Advent — das heißt:  
Heil ist nahe.  
Trotz aller Zerrissenheit  
in Herz und Seele  
wird Ganzheit erwachsen,  
die Erfüllung verspricht.*

Christa Spilling-Nöker





## Adventskalender aus Filz

### Was wir benötigen:

- 12 rote Filzplatten für Zuschnitte (19 cm x 30 cm, meist so im Handel erhältlich)
- 1 Rolle rotes Nähgarn
- 24 Zahlen zum Aufkleben, von 1 bis 24
- 6 m Goldkordel oder schmales Goldband
- 1 Schere
- 1 feine Nadel zum Zusammennähen der Säckchen, sofern dafür keine Nähmaschine zur Verfügung steht.
- 1 große Nadel für die Goldkordel
- 1 flacher Korb oder eine Schale, ø ca. 30 cm
- 24 kleine Geschenke, die in die Filzbeutel hineinpassen (Süßigkeiten, kleine Figuren wie Engel oder Weihnachtsmänner, kleine Sterne oder Gutscheine)

Die zwölf Filzplatten 19 x 30 cm werden zu 24 Streifen von 9,5 x 30 cm geschnitten, jedes Stück wird später zu einem Säckchen. Jeder dieser Streifen wird nun zu einem Stück von 9,5 x 15 cm gefaltet und mit der Nähmaschine oder von Hand an den beiden Längsseiten zusammengenäht.

Die so entstandenen Säckchen werden danach »auf links gezogen«, damit die Nähte nicht mehr sichtbar sind, und dann auf Stufe 1 vorsichtig gebügelt.

Nun wird an den offenen Seiten jedes Säckchens ein etwa 25 cm langes Stück der Goldkordel eingezogen, so dass sich das Säckchen verschließen lässt (24 x 0,25 m = 6 m). Alternativ können die Säckchen auch mit einem schmalen Goldband zugebunden werden.

Jetzt werden die Nummern 1–24 aufgeklebt und anschließend die Säckchen mit den Geschenken befüllt; dabei mag man bedenken, ob für den Nikolaustag (6. Dezember), die vier Adventssonntage und den Heiligen Abend (24. Dezember) ein besonderes Geschenk wie ein Schokoladennikolaus oder eine kleine Kerze versteckt werden soll.

Abschließend werden die Säckchen mit Kordel oder Band zugebunden und in den Korb oder die Schale gelegt, die man noch mit Tannenzweigen und Sternen festlich dekorieren kann.

Die Adventszeit ist in jedem Jahr eine ganz besondere Zeit. Tief in unseren Herzen sind wir voller Erwartung, dass etwas Überraschendes, Wundervolles auf uns zukommt, durch das unser Leben erfrischt wird. Das Wort Advent leitet sich von dem lateinischen Wort *adventus* ab, das Ankunft bedeutet. Dem christlichen Glauben nach wird das Fest der Geburt Jesu Christi erwartet, wodurch die Liebe Gestalt gewinnt und neue Hoffnung in der Welt zu atmen beginnt.

Die Adventszeit kennt bestimmte Tage, die mit besonderem Brauchtum verbunden sind, so der Barbaratag am 4. Dezember und der Nikolaustag am 6. Dezember. Aus Schweden kommt die Feier eines Tages, der ursprünglich besonders in Sizilien begangen wurde: der Luciatag am 13. Dezember, im Mittelalter das Datum der Wintersonnenwende nach dem julianischen Kalender, der in Schweden bis zum 18. Jahrhundert galt. Fast vergessen ist der Thomastag, der 21. Dezember, in unseren Breitengraden das astronomische Datum der Wintersonnenwende nach dem gregorianischen Kalender seit dem 16. Jahrhundert.

**Die Adventszeit** hat sich in der Alten Kirche aus zwei Traditionen entwickelt: aus einer gallischen und einer römischen. Der seit dem 4. Jahrhundert bezeugten gallischen Tradition nach war sie Buß- und Fastenzeit; diese wurde vom 6. Januar, dem Epiphaniastag, an dem auch die Taufe Jesu gefeiert wurde, bis zum 12. November, dem Tag nach St. Martin, zurückgerechnet, sodass sie 56 Tage währte. Da man sich in Gallien an der Tradition der Ostkirche orientierte, in der in diesen acht Wochen die Samstage und Sonntage vom Fasten ausgenommen waren, ergab sich eine reine Fastenzeit von vierzig Tagen. Der theologische Schwerpunkt der Adventszeit lag hier auf der Erwartung des Kommens des Reiches Gottes, der Wiederkunft des Erlösers und den Schrecken des Endgerichts. Aus dem 6./7. Jahrhundert ist für Rom eine eigene Adventsliturgie bezeugt, in der hin-



# Ostern



## Voller Erwartung

*Wenn die Narzissen  
weiß und gelb erblühen  
und Hyazinthendüfte  
durch die Gärten ziehen,  
wenn Tulpen voller Stolz  
die Stile recken  
und ihre bunten Köpfe  
nach dem Himmel strecken,  
wenn Bäume,  
voll im weißen Blütenraum,  
sehnsüchtig  
nach den Bienen schau'n,  
und Sonnenlicht  
die Erde küsst,  
dann wisst ihr, dass bald  
Ostern ist.*

Christa Spilling-Nöker

An Ostern feiert die Christenheit die Auferstehung Jesu Christi vom Tod, wie sie im Neuen Testament bezeugt ist. Dies geschah nach dem Glauben der Urchristenheit am dritten Tag nach seiner Kreuzigung, wobei der Karfreitag als Todestag mitgerechnet wurde. Ostern ist ursprünglich das bedeutendste christliche Fest und wird von allen christlichen Kirchen als solches begangen.

In den orthodoxen wie der katholischen Kirche gehören Osternachtgottesdienste zu den feierlichsten und glanzvollsten des Jahres, an deren Liturgie und Brauchtum sich inzwischen auch protestantische Gemeinden angelehnt haben. Wesentliches Symbol ist die Osterkerze, die mit den Worten: »Lumen Christi« (Licht Christi) in die dunkle Kirche hineingetragen wird. In den Osternachtgottesdiensten finden traditionell Taufen statt.

Das Fest der Auferstehung Jesu Christi knüpft sowohl zeitlich als auch inhaltlich an das jüdische *Pascha- oder Pessachfest* an. Pessach wird jedes Jahr im jüdischen Frühlingsmonat Nisan gefeiert. Es beginnt am 14. Nisan des jüdischen Kalenders, am Vorabend von Pessach, mit dem häuslichen Sedermahl und dauert sieben Tage.

In der Alten Kirche wurde auf dem Konzil von Nikaia im Jahr 325 der Ostertermin auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond festgelegt. Demzufolge kann der früheste Ostertermin der 22. März, der späteste der 25. April sein.

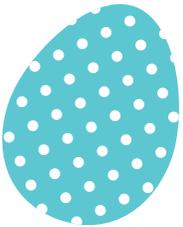
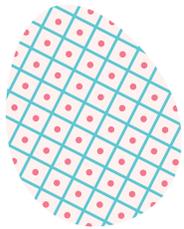
Seit der Kalenderreform des 16. Jahrhunderts (Gregorianischer Kalender) fallen die Ostertermine der West- und der Ostkirche auseinander, da die orthodoxen Kirchen für die Berechnung von Ostern am alten Julianischen Kalender festgehalten haben.

**Pessach** wird jedes Jahr zur Erinnerung an den Auszug aus Ägypten gefeiert und war in früheren Zeiten ein Opferfest. Gott hatte laut der Überlieferung der Hebräischen Bibel die Israeliten beauftragt, am Abend vor der Flucht aus der Gefangenschaft männliche einjährige Lämmer von Schafen oder Ziegen

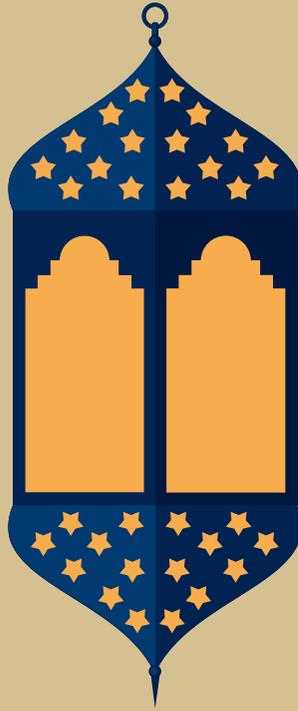
zu schlachten und mit deren Blut die Türpfosten der Häuser zu bestreichen, in denen sie das gebratene Lamm zusammen mit ungesäuerten Brotfladen und Bitterkräutern verzehren sollten. In der Nacht hielt Gott Gericht an Ägypten, der Tod ereilte alle Erstgeborenen der Ägypter. An den mit dem Blut des Lammes gekennzeichneten Häusern ging der Todesengel vorüber (pessach – überschreiten im Sinne von vorübergehen, verschonen), sodass den Hebräern der Weg in die Freiheit ermöglicht wurde. Jesus feierte am Gründonnerstag mit seinen Jüngern zusammen das Paschafest (so die ersten drei Evangelien) und bezog während der Mahlzeit das Brot und den Kelch mit Wein auf seinen Leib und sein Blut. Seither feiern Christen mit diesen beiden Elementen im Heiligen Abendmahl die Vergegenwärtigung Jesu Christi. Hatte schon Johannes der Täufer auf »das Lamm Gottes, das die Sünde der Welt hinwegnimmt« (Johannesevangelium) verwiesen, so wird der Bezug zum Paschalamm deutlich im Bekenntnis der Urchristenheit: »Als unser Osterlamm ist Christus geopfert worden« (Paulus). Auch der Messgesang des Agnus Dei (*Agnus Dei, qui tollis peccata mundi, miserere nobis*: »Lamm Gottes, das du trägst die Sünden der Welt, erbarme dich unser«) feiert Jesus Christus als das Lamm Gottes, das durch seinen Tod am Kreuz die Schuld der Menschheit getilgt hat.

In den meisten Sprachen erinnert bereits die Bezeichnung des Osterfestes an seine Wurzeln im biblischen Paschafest: So heißt Ostern zum Beispiel auf Italienisch *pasqua*, auf Französisch *pâques*, auf Spanisch *pascua*, auf Portugiesisch *páscoa*, auf Niederländisch *pasen* und im Russischen *pascha*. Woher die die deutsche Bezeichnung Ostern, verwandt mit dem englischen *easter* stammt, ist etymologisch nicht eindeutig festzustellen. Die früher genannte Verbindung zu einer angeblichen germanischen Frühlingsgöttin Ostara wird inzwischen verworfen.

Als wahrscheinlichste Erklärungen gelten, dass sich der Begriff Ostern von Osten, der Himmelsrichtung, in der die Sonne aufgeht,



# Allerheiligen – Allerseelen – Halloween



*Das Glück von gestern  
ist nicht für alle Zeit  
verloren.  
Der Tod kann  
nur die äußere Gestalt  
zerstören,  
doch das Wesentliche bleibt –  
lacht und weint  
und träumt in dir.*

Christa Spilling-Nöker

## Ein Fest für die Toten

Bisher war in diesem Buch von einigen Heiligen die Rede – und von dem Brauchtum, das sich um ihr feierliches Gedenken entwickelt hat: im Dezember um die »Adventsheiligen« Barbara, Nikolaus und Lucia, um Valentin, den Schutzpatron der Liebenden, Johannes den Täufer zur Sommersonnenwende, den Erzengel Michael zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche und einige andere. Nicht nur, weil viel mehr Frauen und Männer in der katholischen Kirche als Heilige verehrt werden, als es Tage im Jahr gibt, sondern auch, um alle »unbekannten« Heiligen zu ehren, deren Namen niemand kennt: Dafür hat man am »Allerheiligentag« (1. November) ein »Hochfest« eingerichtet, an dem aller Heiligen gedacht wird: sowohl derer, die offiziell heiliggesprochen worden sind, ganz gleich, ob sie einen eigenen Gedenktag haben oder nicht – und darüber hinaus auch all derer, »um deren Heiligkeit niemand weiß als Gott«. Am Tag darauf, dem »Allerseelentag«, ist der Gedenktag aller Toten – für viele der Tag, an dem an verstorbene liebe Menschen aus der Familie und dem Freundeskreis erinnert wird.

**Die Wurzeln** des Allerheiligenfestes liegen in einer Gedenkfeier für Märtyrer, also für Christinnen und Christen, die in den römischen Verfolgungen hingerichtet wurden und starben. Ein solcher Gedenktag war bereits im 4. Jahrhundert in Syrien und Griechenland bekannt und wurde am ersten Sonntag nach Pfingsten begangen. In den orthodoxen Kirchen ist dieser Termin für das Allerheiligenfest erhalten geblieben. Papst Gregor IV. verlegte den Feiertag im Jahr 835 auf den 1. November.

Ob dabei ein altes keltische Totenfest eine Rolle spielt und der Versuch, seine Bräuche zu ersetzen oder mit einem christlichen Festtag zu verbinden, ist historisch ungewiss. Das Samhain-Fest der Kelten wurde bereits seit 500 v. Chr. am 31. Oktober gefeiert.

Nach dem Verständnis der irischen Kelten war das Jahr in zwei Zeiten eingeteilt: in den Sommer und den Winter. Mit dem 31. Oktober endete der Sommer: Die Ernte musste eingefahren und Vorräte für den Winter bereitgestellt sein. So wurde *Samhain* sowohl als Erntedankfest gefeiert wie zugleich als Übergang von dem fruchtbringenden Sommer hin zu der Dunkelheit des Winters mit ausgelassenen Festen begangen.

An *Samhain* wurde auch der Verstorbenen gedacht. Nach keltischer Vorstellung stiegen ihre Seelen in dieser Nacht als Geister in die reale Welt hervor, um allerlei Schaden anzurichten und vor allem die Lebenden zu erschrecken und zu belästigen. Diese wiederum stellten Opfergaben, sogenannte *soul cakes* vor die Tür, um die Geister zu beschwichtigen. Durch die Opferrituale hatte das Fest ursprünglich also einen spirituellen Charakter. Zudem entwickelte sich der Brauch, sich mithilfe von Masken und Kostümen zu verkleiden, damit die Geister einen nicht erkannten. Uns ist dieser Brauch heute als »Halloween« vertraut, der Name leitet sich her von dem Begriff »All Hallows Evening« – dem »Abend vor Allerheiligen«.

Am Vorabend von Allerheiligen entwickelten sich im Mittelalter Heischebräuche: Man bekam ein Stück »Seelenkuchen« – ein Stück Hefekuchen mit Rosinen oder Korinthen – wenn man versprach, für die verstorbenen Angehörigen zu beten. Besonders typisch für die schwäbische Region sind die salzigen Seelenbrote, die es inzwischen das ganze Jahr über zu kaufen gibt.



und gab es dem Armen. Doch die Kohle war so heiß, dass Jack sie kaum anfassen konnte. Er nahm eine Rübe aus der Tasche, die er sich als Wegzehrung eingesteckt hatte, höhlt sie geschwind mit einem Messer aus und legte die Kohle hinein. Seitdem geistert *Jack O'Lantern* mit seiner Laterne am Abend vor Allerheiligen durch die Nacht.

Da in Amerika nicht so viele Rüben angebaut wurden wie bei den Kelten, höhlt man Kürbisse aus. Solche ausgehöhlten und beleuchteten Kürbisse stehen an Halloween auch in Deutschland vor so manchem Haus.

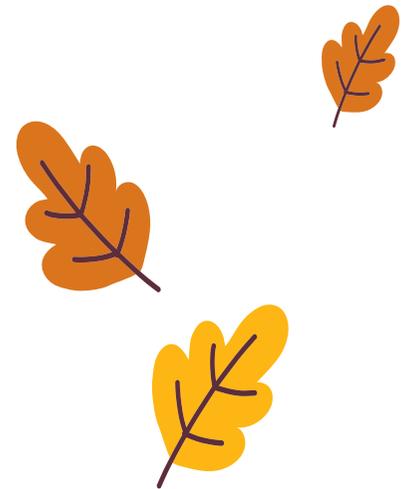
### *Christas Kürbisschaumsüppchen*

#### **Zutaten**

##### **für vier Personen:**

500 g Kürbisfleisch  
vom Hokkaidokürbis  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
30 g frischer Ingwer  
1 rote Chilischote  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
30 g Butter  
500 ml Gemüsefond  
200 ml trockener  
Weißwein  
2 TL Salz  
2 TL Zitronensaft  
1 Prise Cayennepfeffer  
150 ml Sahne  
1 Gewürzsieb für die  
Kräuter.  
Für die Garnitur:  
2 EL geschälte Kürbis-  
kerne  
1 EL Kürbiskernöl  
2 EL Crème fraîche  
2 TL gehackte Petersilie

Den Hokkaidokürbis aufschneiden, die Samen entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale in Stücke schneiden. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer ebenfalls schälen und würfeln, die Chilischote waschen, aufschneiden, entkernen (Handschuhe!) und zerkleinern. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Kürbis, die Chilischote und den Ingwer dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Wein und Gemüsefond ablöschen und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren. Das Gewürzsieb mit den Kräutern (Rosmarinadeln, Thymianzweige) in den Sud hängen und mit köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze – ohne Fettzugabe – anrösten. Nach ca. 15–20 Minuten gesamter Garzeit das Gewürzsieb aus dem Topf nehmen und die Suppe pürieren. Die Sahne unterrühren und alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Suppe in Suppenschalen füllen, jeweils einen TL Crème fraîche darauf geben, mit den Kürbiskernen, Petersilie und einigen Tropfen Kürbiskernöl garnieren.



## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.  
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Gesamtgestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagmotive: Dariia Baranova / shutterstock.com, Tashadraw / shutterstock.com

Autorin-Foto: Privat. Alle Rechte vorbehalten.

Druck: Graspö CZ, a.s.

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1249-4

