Fastensuppe: Rezept für eine gesunde Fastenzeit

Die Fastenzeit ist eine uralte Tradition, die zur inneren Einkehr aufruft und speziell in Osttirol inmitten der unberührten Natur eine ganz besondere Bedeutung findet. Pünktlich zum Fastenbeginn wird in vielen Pfarrkirchen Osttirols gemeinsam die traditionelle Fastensuppe gekocht und meist gegen freiwillige Spenden ausgegeben. Ich durfte Daniela Ortners Rezept von der Pfarre Heilige Familie nachkochen.

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten
- Gesamtzeit: 50 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

Zubereitung Fastensuppe:

- 30 g Fett
- 2 kleine Zwiebeln
- 30 g Mehl
- 1/2 kg mehlige Kartoffeln
- gut 1 Liter Wasser zum Aufgießen
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Majoran

Kleingeschnittene Zwiebel in Fett anrösten – Mehl dazugeben und kurz rösten. Mit Wasser aufgießen und würzen. Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden, dazugeben und solange kochen, bis sie weich sind. Suppe nochmals abschmecken und anrichten.

Tipps am Rande:

Noch besser schmeckt die Suppe, wenn man würfelig geschnittenes Wurzelgemüse hineingibt und sie mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut. Wer Steinpilze zu Hause hat, verwandelt in kürzester Zeit eine Fasten- in eine Gourmetsuppe – einfach ein paar Pilze in die Suppe geben und mitkochen lassen!

Die Fastensuppe hat in Osttirol eine lange Geschichte und ist ein Symbol für Bescheidenheit und Enthaltsamkeit. Diese einfache, aber dennoch nahrhafte Suppe wurde häufig während der Fastenzeit serviert, um den Körper zu reinigen und zu stärken. Heutzutage wird die Fastensuppe oft auch außerhalb der Fastenzeit genossen, als beliebte Spezialität, die die traditionelle Küche repräsentiert und den Genuss regionaler Produkte zelebriert.