

Rezepte für ein Kräuterbrot mit Aufstrichen

Kräuterbrot

Zutaten:

500 g Dinkel-Mehl (1050)

3 EL Olivenöl

2-3 EL gehackte Kräuter und Blüten

1 TL Meersalz oder Kräutersalz

1 Würfel frische Bio-Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)

250 – 300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut verkneten.

Zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen. Den Teig dann nochmals durchkneten, in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und darin nochmals für 10 – 20 Minuten gehen lassen.

Auf der mittleren Schiene bei 200° C ca. 45 Minuten backen.

Kräuterbutter

Zutaten:

250 g Butter

3 - 4 EL wilde Kräuter

(z. B. Brennessel, Vogelmiere, Franzosenkraut, Salbei, Petersilie, Schnittlauch, Rosenblütenblätter, Ringelblumenblüten u.a.)

1-2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)

Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung:

Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.

Blüten und Kräuter mit Liebe fein hacken und unter die weiche Butter rühren.

Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chili je nach Geschmack abschmecken.

Orientalischer Kartoffel-Ei-Aufstrich

Zutaten:

- 4 Kartoffeln ca. 350 g
- 3 Eier (Gr.M), hartgekocht
- 10 - 12 EL Olivenöl oder Rapsöl, kalt gepresst
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 -2 TL Schwarzkümmel-Öl
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser ca. 25 Minuten lang kochen. Danach die Kartoffeln abgießen, pellen, in Stücke schneiden und mit einer Gabel fein zerdrücken.

Die gekochten Eier pellen und halbieren. Das Eigelb vorsichtig herauslösen und in eine Schüssel geben.

Das Eigelb ebenfalls mit einer Gabel zerdrücken und mit einem kleinen Schneebesen das Öl nach und nach unterrühren.

Pul Biber, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und alles gut vermischen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in sehr feine Würfel schneiden, in einem EL Olivenöl leicht andünsten.

Mit der Eier-Öl-Mischung nun zu den Kartoffeln geben und alles gut verrühren.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmelöl abschmecken.

Das Eiweiß in feine Würfel schneiden und unter die Kartoffeln mischen.

In einer Schüssel anrichten und mit etwas Petersilie garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte und Guten Appetit.