

Hildegard-Rezepte

Vegetarische Leberwurst. 3 Zwiebeln, 100 g Butter, 1 Würfel frische Hefe, ¼ l Gemüsebrühe, 100 g Dinkelvollkornmehl, 2 TL Weinessig, 2 EL Diptam, 1 MSP Zimt, 1 MSP Gewürznelken (gemahlen), 1 MSP Muskatnuss, 3 kl. Priesen schwarzen Pfeffer, je 1 TL Galgant-pulver, Bertram, Quendel. Zwiebeln schälen, würfeln und in 50 g Butter hellgelb andünsten. Hefewürfel darüber bröckeln und unterrühren, bis er sich aufgelöst hat. Mit Brühe und Mehl aufkochen, reichlich Butter untermischen und beiseite stellen. Nach dem Abkühlen mit Essig, Kräutern und Gewürzen abschmecken, vermischen, kühl stellen.

Dinkel-Pfannkuchen mit Kräutern. Zutaten: 1 Tasse Dinkelmehl (1/4 l), 4 EL Dinkelschrot, grob, 1 EL Edelkastanienmehl, 750 ml Brühe/Wasser, 3 Eier, 3 EL zerlassene Butter, Gewürze: Bertram, Galgant, Muskat, Nelke, Salz, Kräuter: Poleiminze, Petersilie, Basilikum. Aus den Zutaten unter kräftigem Rühren (Mixer) einen Pfannkuchenteig bereiten, eine Stunde stehen lassen, in leicht geölter Pfanne dünne Pfannkuchen auf beiden Seiten hellbraun backen.