

Brennessel-Butter

Zutaten:

- 150 g Butter, weich
- wenig Knoblauch
- 3 Handvoll frische Brennesselblätter
- 3 g Maggikraut-Pulver
- Salz

Zubereitung:

Die Brennesselblätter im Salzwasser blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. Gut auspressen und im auf 85 Grad vorgeheizten Ofen trocknen. Die getrockneten Brennesselblätter im Mörser fein zerreiben.

Die Butter mit dem Handmixer schaumig schlagen. Die zerriebenen Brennesselblätter und das Maggikraut-Pulver und etwas Salz dazugeben und gut mischen.

Dinkel-Brot mit Hanfsamen

Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl, Bio-Qualität
- 50 g Hanfsamen, geröstet
- 1.5 dl lauwarmes Wasser
- Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren. 2 Stunden ruhen lassen. Den Teig in eine Kasten-Form geben und bei 200 Grad (Unter- und Oberhitze) ca. 35 Min. backen. Das Brot auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und die Brotscheiben mit Brennesselbutter bestreichen.