

Kräuterküche

Fitmacher-Salat mit vielen Kräutern und Wildkräutern
Kräuterbrötchen

Fitmacher-Salat mit Kräutern und Wildkräutern

1 Kopf bunten Salat (Lollo Rosso, Löffelohr, Batavia o.ä.)
verlesen, waschen und trocken schleudern.

Dressing

gemischte Kräuter, waschen und sehr fein hacken

200g Schmand

100g Naturjoghurt

1-2 EL Kräuteressig

1-2 EL Leinöl - wegen der guten Ω -3 Fettsäuren

Senf

Pfeffer, Salz

Und eine fein geraspelte (möglichst reife) Birne - gibt eine feine Süße

Evtl. alles im Smoothie Maker verarbeiten.

Als Dekoration eignen sich Blüten von Veilchen, Stiefmütterchen,
Kapuzinerkresse, Vogelmiere und einige geröstete, grob gehackte Walnüsse.

Kräuterbrötchen

Hefeteig:	300 g Dinkelvollkornmehl	
	1 Pckg Hefe	einen Hefeteig kneten und ca. 30
	1 TL Salz	min. an einem warmen Ort gehen
	150 ml lauwarme Milch	lassen
	75 g zerlassene Butter	
Knetteig:	150 g Dinkelmehl Typ 630	
	2 Msp. Backpulver	kneten und mit dem Hefeteig ver-
	1 Prise Salz	kneten
	100 g Butter	
Füllung:	6 EL frische, gehackte Kräuter	
	2 TL Thymian	alles verrühren, evtl. noch eine ge-
	2 gestr. TL Salz	presste Knoblauchzehe zugeben
	ca. 8 EL Olivenöl	

Teig teilen, jedes Stück zu einem 40cmx24cm großen Rechteck ausrollen, gleichmäßig mit Kräutern bestreichen. In 5cmx24cm Streifen schneiden, wie eine Ziehharmonika falten und etwas andrücken. Nochmals gehen lassen bis sich die Stücke sichtlich vergrößert haben. Bei 180°C Heißluft ca. 20-25 min backen

Viel Spaß und einen guten Appetit !