

Karottenbrot

Zutaten

500 Gramm Weizenvollkornmehl
250 Gramm Karotten
42 Gramm Hefe
0,3 Liter lauwarmes Wasser (bei Bedarf etwas mehr)
1 Esslöffel Salz

So wird's gemacht!

1. Karotten schälen und in Würfel schneiden
2. Karotten, Mehl, Hefe, Salz und lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig kneten
3. 30 Minuten in einer zugedeckten Schüssel an einem warmen Ort rasten lassen
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal gut kneten
5. Zwei Brotlaibe formen und in zwei bemehlten Schüsseln noch einmal gehen lassen (mit Tuch bedecken und Warm halten)
6. Die zwei Laibe auf das Backblech geben, mit Messer ein Kreuz einschneiden
7. Im vorgeheizten Backrohr 45-50 Minuten bei 220 Grad backen

Eierspeis mit Wildkräutern und Speck

Zutaten

12 Eier
Löwenzahn
Brennnesseln
Schnittlauch
Wiesenerbel
Speck nach Bedarf
Butter
Salz

So wird's gemacht!

1. Kräuter waschen, trockentupfen, fein schneiden
2. Eier mit Salz würzen, verrühren, Wildkräuter und gewürfelten Speck dazugeben
3. Butter in Pfanne geben, zergehen lassen, Eiermischung dazu und unter ständigem Rühren garen lassen.

Hinweis: Nur Kräuter verwenden, die Ihr wirklich kennt! Manche Pflanzen sind giftig!

Sauerrahm mit Minze, Himbeeren und Honig

Zutaten

Himbeeren
Minze
Sauerrahm
Honig
Salz
Nüsse

So wird's gemacht!

1. Himbeeren und Minze waschen und trockentupfen
2. Minze hacken
3. Himbeeren und Minze mit Sauerrahm mischen und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen
4. In Schüsseln füllen und ein bisschen Honig darüber geben
5. Mit einer Brise Salz würzen und Nüsse darüber streuen

