

## Oster Abendessen – Dinkel Sauerteig Brot

### Dinkelbrot mit Sauerteig

Sauerteigansatz:

300 g Dinkelschrotmehl

500 ml lauwarmes Wasser

20 g Hefe

300 g Dinkelmehl Type 1050

300 g Dinkelmehl Type 405

2 TL Salz

400 ml lauwarmes Wasser

Evtl. Gewürze zur Verfeinerung: Fenchel, Bertram,  
Galgant, Mutterkümmel, Quendel.



Die Hefe in eine Schüssel bröseln und in lauwarmes Wasser auflösen. Dinkelschrotmehl hinzugeben und innig verkneten, bis ein glatter, zusammenhängender Teig entsteht. Diesen Sauerteigansatz 3 Tage abgedeckt an einem warmen Platz bei Raumtemperatur stehenlassen. Dann die restlichen Mehlsorten in eine Schüssel sieben. Den Sauerteigansatz und das Wasser hinzufügen und gründlich durchkneten. Die Schüssel mit dem Teig mindestens 3 Stunden an einem warmen Ort oder über Nacht um die Hälfte aufgehen lassen. Den Teig nochmals durchkneten, die Arbeitsplatte mit Mehl bestreuen, damit der Teig nicht kleben bleibt. Zugedeckt 3-4 Stunden an einem warmen Ort auf das Doppelte aufgehen lassen. In gefettete Form verteilen. Nochmals 3 Stunden gehen lassen. Oberfläche mit Messer einschneiden, mit Glasur bestreichen. Im Backofen bei 220 ° C 45 Minuten braun backen. Ein kleines feuerfestes Gefäß voll Wasser mit in den Backofen stellen - das bewahrt das Brot vor dem Austrocknen.

(Rezept Seite 263 in: Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen, Dr. Wighard Strehlow)

## Rote Bete Timbale

3-4 rote Bete  
100 g saure Sahne  
Saft und abgeriebene Schale von ½ unbehandelter Zitrone  
Je 1 Msp. Bertram, Galgant und Muskat  
Etwas Salz und Pfeffer  
2 Eiweiß  
2 EL süße Mandeln  
1 EL Butter

Die Gemüseknollen in genügend Wasser ca. 2 Stunden weich kochen (im Dampfdrucktopf dauert es nu ca. 15 Minuten), mit kaltem Wasser abkühlen, schälen, klein schneiden und im Mixer pürieren. Saure Sahne dazugeben, mit Gewürzen abschmecken, steif geschlagenen Eischnee, Zitronensaft und Zitronenschale darunterheben. Vier große Tassen mit Butter ausfetten, mit geriebenen Mandeln bestreuen und das Püree einfüllen. Die Tassen in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen in ein Wasserbad stellen und ca. ½ Stunde backen. Die Timbale auf einen Teller stürzen, mit Meerrettich-Sauce und Dinkelsauerteigbrot servieren.

Variationen: Kichererbsen Timbale aus 600 g Kichererbsenpüree, nach dem obigen Rezept mit Griechenkleemischpulver (Bockshornklee) hergestellt.

*(Rezept Seite 133 in: Das Hildegard von Bingen Kochbuch, Dr. Wighard Strehlow)*