

## Rezepte: Brot-Aufstriche

Nach Angaben von Gisela Xylander, Tissa  
Aufgezeichnet von Ingo F. Rittmeyer

## Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Bildungs- und Gesundheitszentrum  
Erste Sächs. Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei  
Produktion, Groß- und Einzelhandel  
Unikat-Verlag, Versand  
Inhaber: Ingo F. Rittmeyer, Dipl.-Agraringenieur  
04519 Rackwitz, Ortsteil **Kreuma** Nr. 29  
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112  
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de  
20. Januar 2007

## Grünkern-Aufstrich

**Zutaten** für den Grünkern-Brottaufstrich aus Rittmeyers Hofladen oder einem Naturkostladen/Reformhaus, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung:

- ◆ 250 g Zwiebeln
- ◆ 300 g Butter
- ◆ 100 g Grünkern
- ◆ 100 g Haselnüsse
- ◆ 250 ml Wasser
- ◆ 6 Pimentkörner
- ◆ 6 Tl getrockneten Majoran (oder frischen kleingehackt)
- ◆ ½ Lorbeerblatt
- ◆ 1,5 Gemüsebrühwürfel
- ◆ ½ Tl weißen Pfeffer
- ◆ 2 ½ Tl getr. Thymian (oder frischen kleingehackt)
- ◆ 1 Prise Kardamom
- ◆ 1 Prise Meersalz

### So wird's gemacht:

- ◆ Zwiebeln fein würfeln und in 60 g Butter dünsten
- ◆ Grünkern und Gewürze fein mahlen, unter die Zwiebeln rühren
- ◆ Brühwürfel und Wasser dazugeben unter Umrühren kurz zu dickem Brei kochen
- ◆ Nüsse fein zerkleinern und mit der restlichen Butter unter die Grünkernmasse rühren
- ◆ Masse mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
- ◆ Aufstrich drei Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen

## Löwenzahnblüten-Sirup

### Zutaten:

- ◆ ca. 400 Löwenzahnblütenköpfe oder 2 gehäufte Doppelhände voll
- ◆ 1 l Wasser
- ◆ 1 kg Zucker
- ◆ 1 Zitrone

### So wird's gemacht:

- ◆ Die Löwenzahnblüten im Wasser kurz aufkochen lassen
- ◆ Topf mit Pergament zugedeckt abbinden und über Nacht ziehen lassen
- ◆ Den Sud durch ein Tuch gießen und die Blütenköpfe auspressen
- ◆ Den Saft mit 1 kg Zucker und einer in Scheiben geschnittenen Zitrone auf kleiner Flamme ca. 1 ½ Stunde köcheln lassen
- ◆ In Gläser füllen und abkühlen lassen.

### Guten Appetit!

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind erhältlich im Hofladen, durch den Hauslieferdienst oder durch den deutschlandweiten Versand, bestellen beim Bio-Rittergut Rittmeyer, 04519 Rackwitz, **OT Kreuma** Nr. 29 Tel 034294-73 119, Fax 73 112

Internet-Shop: [www.bio-rittergut.de](http://www.bio-rittergut.de)