



Gebackenes Allerlei mit Möhren- und Dinkelkörnersalat



Rezept nach Hildegard von Bingen

Rezept

Je 3	Zucchini und Sellerie
200 g	Herren oder Steinpilze
100 g	Artischockenherzen
6 EL	Mandelöl
zum Panieren	Dinkelvollkornbrösel
zum Panieren	Dinkelvollkornmehl
1	Ei
6 EL	Mandelöl
2 - 3	Karotten
2	Zwiebel
	Bertram, Flohsamen
2 Tassen	Dinkelkörner

Zubereitung

Dinkelkörner über Nacht einweichen und anschließend 10 Minuten kochen.

Die Zucchini und Sellerie in fingergroße Stücke schneiden und die Pilze zerteilen. Die Artischockenherzen bissfest kochen. Alles in Mehl und versprudelten Ei wenden und in Brösel panieren. In Mandelöl ausbacken.

Die Karotten putzen, in Würfel schneiden und in mit Hildegardgewürze versetztem Wasser kochen. Die Zwiebel andämpfen und auskühlen lassen.

Alles in eine Glasschüssel geben und 4 EL Mandelöl daruntermischen. Die heißen Karotten gut vermischen und mit einer Prise Bertram und Flohsamen würzen.

Dinkelkörnersalat zubereiten.

Gebackenes Allerlei auf einem Teller anrichten und die zwei Salate getrennt servieren.

Schwingungsrate

0, 0, 0, 0, 0, 0, 0 (1,6 Hertz)

© Heidemarie Wolf - Therapeutin für Naturheilméizin und spirituelles Heilen

Am Wassersprung 44/4
A - 2361 Laxenburg

TreustraÙe 92/6/4/10
A - 1200 Wien

Tel.: +43 664 4089485
Email: hw@heidemarie-wolf.at
Internet: www.heidemarie-wolf.at