

# Kichererbsenauflauf



Rezept nach Hildegard von Bingen

## Rezept

30 dag	getrocknete Kichererbsen
3 EL	Hildegardwürze
3	Dinkelvollkornbrötchen
1 Bund	Frühlingszwiebel
10 dag	Bärlauch
10 dag	Brennnessel
3 Zweige	Fenchelgrün
5 EL	Mandelöl
½ kg	Jungrindfaschiertes
6 EL	Dinkelvollkornbrösel
	Salz
	Beifuß
	Bertram
	Galgant
	Poleiminze

## Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen und mit Hildegardgewürze Weichkochen, abseihen und beiseite stellen. Dinkelbrötchen klein schneiden und im Erbsenwasser einweichen, ausdrücken und das restliche Wasser aufheben. Frühlingszwiebel, Bärlauch, Brennnessel und Fenchelgrün fein schneiden. Mandelöl erhitzen und Zwiebel und Kräuter andämpfen und auskühlen lassen. Faschiertes, Dinkelweckerl, Eier, Brösel, Gewürze dazugeben und alles gut verrühren. Zuletzt die Kichererbsen und die gedämpften Kräuter dazugeben und nochmals gut durchmischen. Die Masse in eine Auflaufform geben und 1 ½ Stunden bei 220° braten. Dazu gebratene Kartoffel oder Kartoffelpüree servieren.

## Schwingungsrate

0, 7, 10, 0, 7 (7,2 Hertz)

© Heidemarie Wolf - Therapeutin für Naturheilmedizin und spirituelles Heilen

Am Wassersprung 44/4  
A - 2361 Laxenburg

Treustraße 92/6/4/10  
A - 1200 Wien

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