

Der Geruch des Brotes ist der Duft aller Düfte. Es ist der Urduft unseres irdischen Lebens, der Duft der Harmonie, des Friedens und der Heimat.

- Jaroslav Seifert -



Vegetarisches Schmalz

Zutaten:

1 Würfel Kokosfett
2 Zwiebeln
1 Apfel
100 ml natives Bio-Olivenöl
Kräuter der Saison, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Thymian, Sauerampfer, Pimpinelle, Schafgarbe, Brennnessel, Giersch, Kapuzinerkresse, Löwenzahn ect.

Zubereitung:

Das Kokosöl in einem Topf schmelzen lassen, dann die in Ringe geschnittenen Zwiebeln und den klein geschnittenen Apfel in das Kokosfett geben.

Solange kochen lassen, bis die Zwiebeln schön braun gebrutzelt sind (aber nicht zu dunkel). Das Schmalz vom Herd nehmen und auf ca. 40 Grad abkühlen lassen. Dann erst das Olivenöl hinzugeben und erst danach die klein gehackten Kräuter.

Alles gut verrühren und in 2 kleine Gläser abfüllen und ab in den Kühlschrank. Nach 1 Stunde noch einmal die Gläser gut schütteln, damit sich die Zwiebeln und die Kräuter gut mit dem Schmalz vermengen. Das Schmalz hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Vor dem Verzehr mindestens 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank holen, damit das Schmalz schön streichfähig ist.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen 😊!

Tipps: Dieses vegetarische Schmalz schmeckt auf einem kräftig gebackenen Bauernbrot, einem Vollkornbrot mit Saaten, auf leckeren Vinschgauern oder auch auf einem Kamut-Vollkornbrot einfach köstlich! Mit klein geschnittenen Gewürzgurken und einer Blüte dekorieren. Einfach ein Genuss.

Brotbackkurse

**Ein gutes Brot
braucht nur
4 Zutaten:**

**Gesundes Getreide,
klares Wasser,
Sauerteig und
Salz**

Termine für Kurse

**finden Sie
auf meiner
Webseite:**

www.brotmeierei.de

**Ich freue mich auf
Sie!**

Gesundheit Leben

Silke Grieger

Schulweg 62

98574

Schmalkalden

0176-45913964

