



## Achtsam um Acht – Frauenspiritualität

### *Hildegard von Bingen Rezept - Ideen*

#### *Magische Magen Kekse*

##### **Zutaten:**

250 g Dinkelflocken, kernige

75 g Zucker

125 g Butter

1 Ei

1 EL Dinkelmehl

1 EL Galgantpulver

##### **Zubereitung:**

1. Schmelzen Sie die Butter in einer Pfanne, geben Sie die Dinkelflocken dazu, rösten Sie sie leicht an und stellen sie anschließend die Pfanne zur Seite.
2. Lassen Sie die Mischung erkalten.
3. Schlagen Sie die Eier mit dem Zucker und dem Galgant schaumig und heben Sie langsam das Mehl und die Butter-Flocken-Mischung unter.
4. Formen Sie mit Hilfe von 2 Teelöffeln kleine Häufchen und setzen Sie sie auf ein Backblech mit Backpapier.
5. Backen Sie die Plätzchen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze für ca. 15 Minuten.

##### **Anmerkung:**

Es sollten nicht mehr als 3 Kekse pro Tag genossen werden. Sie sind wohltuend für den Magen und die Verdauung.

# *Muskat-Kekse*

## **Zutaten:**

315 g dunkles Dinkelmehl  
12 g Mandeln gemahlen  
315 g Butter  
200 g Zucker  
4 Eier  
1 Pr. Salz  
½ Päckchen Backpulver  
23 g Muskat  
20 g Zimt  
3 g Nelkenpulver

## **Zubereitung:**

Die angegebenen Zutaten zu einem kräftigen Mürbeteig verarbeiten. Den Teig auf ein gefettetes Backblech spritzen (oder mit einem Teelöffel ausstechen und kleine Plätzchen auf das Blech formen) und bei etwa 200 Grad rund 15-20 Minuten im vorgeheizten Backrohr backen. Will man den Teig ausrollen und die Plätzchen ausstechen, so nimmt man etwas weniger von den Eiern, etwa zwei Drittel.

## **Kommentar:**

Die nervenberuhigenden Kekse verdanken ihre Wirksamkeit in erster Linie der Muskatmischung. Über sie schreibt Hildegard ganz eindeutig, dass sie «die Bitterkeit des Herzens und der Sinne vertreibt». «Es macht einen fröhlichen Geist und reinigt die Sinne». Die Mandelkerne empfiehlt sie bei Lungen- und Leberbeschwerden und demjenigen «der ein leeres Gehirn hat und dessen Gesicht von blasser Farbe ist»

## *Magische Magen Kekse (leicht abgewandelt)*

### **Zutaten:**

175 g Dinkelmehl dunkel  
100 g Mandeln gemahlen  
125 g Zucker  
1 Pr Salz  
11 g Zimt  
11 g Muskat  
3 g Nelken  
75 g Butter flüssig  
1 Ei

### **Zubereitung:**

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann das Ei und die leicht abgekühlte Butter begeben und zu einem Teig zusammenfügen.

Rollen formen und diese ca. 1 Stunde kühl stellen. Von den Rollen ca. 5 mm dicke Rondellen schneiden und diese auf einem Backblech verteilen.

Backen: im vorgeheizten Ofen, 200 Grad ca. 8-10 Minuten

## *Dinkelbrot Vollkorn*

### **Zutaten:**

500 g Dinkelvollkornmehl  
1 P. Trockenhefe  
1 ½ Kl Salz  
380 g Wasser

### **Zubereitung:**

Zu einem Glatten Teig formen. Diesen 1-2 Stunden aufgehen lassen. Dann den Teig in 4 Stücke Teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln in eine mit Backpapier ausgelegte Cake-Form legen, noch einmal ca. 30 Minuten ruhen lassen. Backen: 190 Grad ca. 45 Minuten

## *Dinkelbrot Topfbrot*

### **Zutaten:**

500 g Ur-Dinkelmehl  
1 P. Trockenhefe  
1 ½ Kl Salz  
420 g Wasser

### **Zubereitung:**

Zu einem glatten Teig rühren. Diesen ca. 1-2 Stunden aufgehen lassen. Den sehr weichen Teig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und mit Hilfe eines Teighorns oder Spachtels rundum nach innen legen. Teig mit Mehl bestäuben und von Hand zu einer Kugel formen. Die Kugel auf ein mit Mehl gut bestäubtes Küchentuch legen. Tuchenden über die Teigkugel legen und weitere 30 Minuten aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit einen Brattopf mit Deckel in den Backofen schieben und auf 230 Grad vorheizen.

Den Brattopf nur kurz aus dem Ofen nehmen, Teigkugel mit Hilfe des Tuches in den heissen Brattopf stürzen, Topf sofort verschliessen und in den Ofen zurückstellen. Brot bei 230 Grad 30-35 Minuten backen. Deckel entfernen und Brot weitere 15-20 Minuten fertig backen. Topf herausnehmen und das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen

**Tipp:** die Teigkugel vor dem Backen wirklich sehr gut mit Mehl bestäuben, damit sie weder am Küchentuch, noch anschliessend am Topf klebt.

# *Joghurt-Dip-Sauce*

## **Zutaten:**

250 g Naturjoghurt

100 g Quark

50 g Saure Sahne

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

Poleiminze, Bachminze, Zitronenmelisse, Bertram, Galgant, Pfeffer, Salz

## **Anmerkungen:**

Die Rezepte stammen aus verschiedenen Kochbüchern nach Hildegard von Bingen