



Rezept

---

## GRÜNE FRÜHLINGS-BRÖTCHEN

---

### Zutaten

**H:** einige frische Löwenzahnblätter, Schafgarbenblätter, Girsch, Brennessel oder sonstige Frühlingskräuter sowie eventuell etwas Petersilie für die Garnierung,

**F:** je 50g Kopfsalat-Blätter und Rucola, 1 P. gemahlener Paprika, etwas Schnittlauch oder Thymian für die Garnierung,

**E:** 3 EL Olivenöl, 200g Bauertopfen, 1 Pk. Frischkäse natur (z.B. Ja Natürlich), 2 EL Sesamsamen, 1-2 Vollkorn-Baguett-Stangen

**M:** einige Bärlauchblätter oder 1-2 kleine Knoblauchzehen, je ¼ TL Kümmel und Pfeffer gemahlen, z.B. Radischen für die Garnierung

**W:** ¼ TL Kräutersalz

### Zubereitung

Kopfsalat, Rucola, Löwenzahn und andere Wildkräuter, Salz und Gewürze, Olivenöl, Sesamsamen, Bärlauch oder Knoblauch in einen Mixaufsatz geben und feinmixen. Frischkäse und Bauertopfen unterrühren. Den Austrich auf die Brötchen verteilen und nach Belieben Garnieren.





Rezept

---

## HAFERFLOCKEN-BRÖTCHEN

---

### Zutaten für ca. 14 Stück

**H:** 250g Dinkel-Vollkornmehl frisch gemahlen,

**F:** 250g Roggen-Vollkornmehl frisch gemahlen, 450-500 ml warmes Wasser.

**E:** 1 Würfel frische Germ, 1 Pk. = 75g frischer Sauerteig (oder getrockneter Sauerteig in entsprechender Menge)

**M:** 250g feine Haferflocken und extra ca. 50g zum Bestreuen, 3 EL Brotgewürz (Anis, Kümmel, Fenchel fein geschrotet),

**W:** 2 TL Salz,

### Zubereitung

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, diesen 10 Minuten kneten und 1-2 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Das Volumen soll sich dabei verdoppeln. Den Teig nochmals kurz durchkneten und kleine Kugeln formen, diese vorsichtig auf Laibchen andrücken und nochmals 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 ° Heißluft vorheizen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit lauwarmen Wasser bestreichen, mit den Haferflocken bestreuen und 10 Minuten backen. Nun die Temperatur auf 180 ° Heißluft reduzieren und weitere 15 Minuten fertig backen.



---

**Sabine Klausberger®**

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☎ Dipl. Mentaltrainerin  
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☎ Energetische Körperarbeit  
Eichengasse 6 ☎ 4523 Neuzeug ☎ 0680 / 31 48 435 ☎ [www.tcm-klausberger.at](http://www.tcm-klausberger.at)



Rezept



---

## DINKEL-ROGGEN-BROT

---

### **Zutaten für ca. 1,5 kg Brot**

**H:** 150g frischer Sauerteig (oder entsprechende Menge aus Trockensauerteig, z.B. aus dem Reformhaus), 500g Dinkel frisch gemahlen, 1 Würfel frische Hefe oder 2 Packungen Trockenhefe,

**F:** 440 g Roggen frisch gemahlen, 700 ml warmes Wasser

**E:** 2 gestrichene EL VR-Zucker, je 2 EL Sesam und Leinsamen, 1 EL Schwarzkümmel,

**M:** 4 EL Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander, ev. Anis – geschrotet oder gemahlen)

**W:** 1 EL Salz

### **Zubereitung**

Die Hefe in der halben Menge des warmen Wassers auflösen.

Alle Zutaten bis auf das restliche Wasser vermischen und nach und nach, erst das Wasser beifügen. Den Teig in einer Küchenmaschine 10 Minuten kneten. Der Teig sollte so „fest“ sein, dass er nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Nun den Teig in einer bemehlten Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden langsam gehen lassen. Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, diesen nochmals gut durchkneten in eine geeignete Form (z. B. mit Mehl bestäubten Peddigrohrkorb) geben und nochmals mindesten 1 Stunde bei Zimmertemperatur, abgedeckt mit einem Tuch, ruhen lassen. Je mehr Zeit der Teig zum Ruhen hat, umso schmackhafter und leichter verdaulich wird das Brot!

15 Minuten vor Ende der Ruhezeit, den Backofen mit dem benötigten Backblech, auf 220° vorheizen. Den Teig, auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech aus der Form stürzen, mit warmen Wasser bepinseln und im Backofen 10 Minuten backen. Dann den Backofen auf 200 ° Backtemperatur reduzieren und das Brot noch ca. 45-50 Minuten fertig backen. Das Brot aus dem Backofen nehmen, und an der Unterseite kurz mit dem Zeigefinger klopfen, es sollte hohl klingen, dann ist das Brot fertig gebacken. Oder die Stäbchenprobe machen. Das Brot auf dem Gitterrost auskühlen lassen.

---

**Sabine Klausberger®**

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☯ Dipl. Mentaltrainerin

Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☯ Energetische Körperarbeit

Eichengasse 6 ☯ 4523 Neuzeug ☯ 0680 / 31 48 435 ☯ [www.tcm-klausberger.at](http://www.tcm-klausberger.at)



Rezept

**TCM | TEM**  
Energie für Körper und Geist



---

**Sabine Klausberger®**

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☎ Dipl. Mentaltrainerin  
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☎ Energetische Körperarbeit  
Eichengasse 6 ☎ 4523 Neuzeug ☎ 0680 / 31 48 435 ☎ [www.tcm-klausberger.at](http://www.tcm-klausberger.at)



Rezept



---

## HIRSEAUSTRICH

---

### Zutaten

4 EL fein geriebener Parmesan, 4 große Champignons, etw. Zitronensaft, 1 mittelgroße Karotte, 1cm St. Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, Majoran, Muskat, Pfeffer, Salz, 1 P. gemahlener Paprika, 4 EL grob geschrotete Hirse, 1 EL Maismehl oder Kartoffelstärke, ¼ l Gemüsekraftbrühe – TCM, Sonnenblumenöl,

### Zubereitung

**F:** einen Topf erwärmen

**M/E:** die kleingehackte Zwiebel und Knoblauchzehe sowie Ingwer in etwas Sonnenblumenöl sanft anrösten.

**E:** sehr fein geriebene Champignons und Karotte beifügen und zusammen kurz braten,

**M:** mit Majoran, Muskat, Pfeffer würzen

**W:** etwas salzen

**H:** einige Tropfen Zitronensaft oder Balsamicoessig beifügen

**F:** 1 P. gemahlene Paprika untermischen

**E:** mit der Gemüsekraftbrühe aufgießen, zum köcheln bringen und das Hirseschrot einrühren, 2-5 Minuten köcheln lassen, die Herdplatte ausschalten, den Parmesan unterrühren und noch kurz quellen lassen.

### Tipps

- ✓ Die ausgekühlte Masse kann ergänzt werden mit: Topfen, Schaf- oder Ziegenkäse, Nüsse und Samen, Oliven, bunte Paprikastückchen kleingeschnitten, gekochtem Ei, Thunfisch...
- ✓ Der Aufstrich ist im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar



---

**Sabine Klausberger®**

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☯ Dipl. Mentaltrainerin  
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☯ Energetische Körperarbeit  
Eichengasse 6 ☯ 4523 Neuzeug ☯ 0680 / 31 48 435 ☯ [www.tcm-klausberger.at](http://www.tcm-klausberger.at)



Rezept



---

## BUCHWEIZEN-CHAMPIGNON- AUFSTRICH

---

### **Zutaten:**

125 g Buchweizen, 300 g Gemüsebrühe, 200 g Champignons, 1 Zwiebel, ½ Bund Schnittlauch (Petersilie), 100 g Butter, ½ TL Kräuter-Natursalz

### **Zubereitung:**

Champignons putzen, waschen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Buchweizen in der Gemüsebrühe 10 Minuten kochen.

Die Champignons und die Zwiebel zu den Buchweizenkörnern geben, fertig garen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Schnittlauch/Petersilie waschen und fein schneiden.

Die Butter flaumig rühren und die ausgekühlte Buchweizenmasse untermengen.

Mit Kräutersalz würzen und mit Schnittlauch/Petersilie bestreuen.



Quelle - Buchweizen-Champignon-Aufstrich, aus dem Buch:  
Dinkel, Einkorn, Amarant.. Korngesunde Köstlichkeiten  
Leopold Stocker Verlag

---

**Sabine Klausberger®**

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☯ Dipl. Mentaltrainerin  
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☯ Energetische Körperarbeit  
Eichengasse 6 ☯ 4523 Neuzeug ☯ 0680 / 31 48 435 ☯ [www.tcm-klausberger.at](http://www.tcm-klausberger.at)