



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
22.10.2023

Gewürzfenchel: Spezial-Gewürz „Günter-Brotmischung“

Ich mische 2 Teile Fenchelsamen, 1 Teil Fenchelpollen, 1 Teil Koriandersamen, 1 Teil Kreuzkümmel und eine kleine Menge getrocknete Gewürz-Tagetes oder Basilikumblüten.

Salz gebe ich keines dazu, denn die gleiche Mischung verwende ich auch für einen schleimlösenden Hustentee bzw. einen Aufguss bei Magendrücken. In jedem Fall muss die Mischung vorher im Mörser angequetscht werden, damit die ätherischen Öle austreten können.

Irishes Soda-Brot

Folgende Zutaten vermischen:

½ kg Mehl, ca. 0,5 l Buttermilch, 1-2 TL Natron, 2 TL Salz und das Brotgewürz.

Rühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst, auf ein Blech geben – das eigene Brotmuster drauf drücken - und bei 160°C ca. 20 min backen.

Gewürzbutter drauf und schmecken lassen!