

Für Leib...

Kochlöffelbrot Mit Möhrenaufstrich

Für eine kleine Brotkastenform:

Zutaten für die Waffeln:

Am Vorabend ¼ Stück frische Hefe in 425 ml kaltes Wasser auflösen.

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405), 125 Gramm Roggenmehl (Typ 1150), 125 Gramm Dinkelmehl (Typ 630), 1 Kaffeelöffel getrockneter Sauerteig und 1 Kaffeelöffel Salz miteinander in eine große Schüssel verrühren. Das Hefewasser dazugeben und alles gründlich mit einem Kochlöffel zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Teig in eine gefettete Kastenform geben und zunächst bei 230 Grad 15 Minuten backen. Dann bei 200 Grad noch 40 Minuten fertig backen.



Für den Möhrenaufstrich:

Die Zutaten sollten alle Zimmertemperatur haben.

Für ein Schraubglas braucht man:

150 Gramm Butter, 1 große fein gewürfelte Zwiebel, ca. 80 Gramm Tomatenmark, 3 große Möhren, etwas frischer gehackter Dill und Thymian, Kräutersalz und Pfeffer.

Zubereitung:

Die Zwiebelwürfel in etwas Butter andünsten und mit dem Tomatenmark verrühren, erkalten lassen.

Restliche Butter mit einem Pürierstab schön schaumig schlagen.

Die Möhren sehr fein reiben oder in einer Küchenmaschine fein hacken. Nun alle Zutaten miteinander verrühren, dabei die Masse in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab oder dem Handrührgerät solange bearbeiten bis eine streichfähige Masse entstanden ist.

Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und abfüllen.

Im Schraubglas hält sich dieser Aufstrich einige Tage im Kühlschrank.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Gott segne unser Brot.

Dieses Brot soll uns an die Menschen erinnern, denen das Nötigste zum Leben fehlt.

Wir bitten dich:

So wie das Korn wächst in Regen und Sonne, lass auch uns wachsen in deiner Liebe.

So wie das Korn zu Mehl gemahlen wird, um Brot zu werden, lass auch uns Brot werden für andere.

Segne uns mit dem verbindenden Wasser; es fügt das Mehl zu einem Laib.

Dass auch wir zu einem Ganzen werden.

Segne uns mit dem Duft des Backens; er erfüllt uns mit Hunger nach dem Brot.

Dass auch wir die Welt mit deinem Friedensduft erfüllen.

Segne uns im Brechen des Brotes; es teilt sich aus um Hunger zu stillen.

Dass auch wir zu teilenden Menschen werden.

Segne uns und alle Menschen mit dem Brot des Lebens.

Jesus Christus, der sich hingibt, dass wir das Leben in Fülle haben. Amen.