

Brotaufstrich mit Gänseblümchen

Für etwa 4 Brote

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten | Nährwert: ca. 130 kcal/100 g

Zutaten

Blätter und Blüten von 10 Gänseblümchen (mehrere Planetenimpulse) 1

Bund Basilikum (3 Mars und 2 Mond)

1 Bund Dill (1 Sonne) 1 Bund Petersilie (4 Merkur und 2 Mond)

1 Zwiebel (3 Mars)

4 EL Olivenöl (9 Neptun)

250 g Frischkäse (0 Pluto)

Etwas Schnittlauch (3 Mars)

4 kleine Scheiben Brot

Zubereitung

1. Heben Sie einige Blüten der Gänseblümchen sowie Basilikumblätter zum Garnieren auf. Mischen Sie den Rest mit den anderen Kräutern, und hacken Sie alles klein.
2. Schneiden Sie eine große Zwiebel in kleine Stücke, und braten Sie sie mit den Kräutern und Gänseblümchen kurz in 3 EL Olivenöl an. Die Masse abkühlen lassen und 1 EL Olivenöl dazugeben.
3. Rühren Sie zunächst den Frischkäse unter, geben Sie dann den Schnittlauch dazu.



Brotaufstrich mit Gänseblümchen