

Vegetarische Leberwurst BG 0 Sekretor, A, B und AB

Dieses Rezept lehnt an die Gesundheitsküche der Hildegard von Bingen an. Besonders gut geeignet für BG A und AB.

Zutaten:

- 3 Zwiebeln
- 100 g [Ghee](#)
- 1/2 bis 1 Würfel frische Hefe (nach eigenem Geschmack)
- [Gemüsebrühe](#)
- 100 g [Dinkelvollkornmehl](#) Typ 1050
- 2 TL Zitronensaft oder Rotwein
- 1 EL Majoran
- 1 Msp. Zimt (Alternativ BG B Kardamom)
- 1 Msp. [Gewürznelken](#), gem.
- Salz
- je 1 TL [Galgantpulver](#), [Bertram](#), [Quendel](#)

Zwiebeln klein würfeln und mit 50 g Ghee andünsten bis sie hellgelb werden. Den Hefewürfel darüber bröckeln und gut unterrühren, bis er sich aufgelöst hat. Es kann schon etwas Brühe dazugegeben werden, dann löst sich die Hefe besser auf. Mit der restlichen Brühe (ca. 200 ml gesamt) und dem Mehl aufkochen, das restliche Ghee untermischen und beiseitestellen. Die Masse abkühlen lassen und dann mit Zitronensaft oder Rotwein, Kräutern und Gewürzen abschmecken und gut vermischen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

Auf frisch gebackenem Dinkelbrot ein Genuss.

