Elfen- und Zwergentraum

Traumhafte Kinderküche

Heute träumte mir, ich war bei den Elfen und Zwergen zu Besuch und sie flüsterten mir ihre Lieblingsrezepte zu. Lauter Tiere waren dort, denn von all den leckeren Speisen fiel eine Menge für sie ab. Und sie wurden nie leer, die Körbe und Schüsseln.

Wichtelkuchen

Honigkuchen, Schlagsahne, Vanillezucker.
Die Sahne steif schlagen, mit Vanillezucker süßen. Kleine Stückchen des Honigkuchens auf kleine Tellerchen verteilen und einen Klecks Sahne darauf geben. - Die Teller immer wieder mal woanders hinstellen. Die Wichtel oder deine Gäste werden sich freuen, wenn sie wieder einen Teller finden.

Elfenbrot

Elfen brauchen bekanntlich nicht viel Nahrung. Aber zu Festen verzehren sie ein wohlschmeckendes Brot aus Mehl mit frischen Kräutern.
Probiere es selber einmal.
1 kg Mehl, 1 Würfel Hefe, 2 Tassen warmes Wasser, etwas Olivenöl, Salz, frische Kräuter, z. B. Thymian, Rosmarin, Origano.
Wenn du wenig Brot machen willst, nimm von Allem die Hälfte.
Die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen, etwas Mehl darunterrühren und 1/2 Stunde ruhen lassen. Dann mit dem restlichen Mehl, Wasser, Salz, Olivenöl und Kräutern kräftig durchkneten und den Teig 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Den Teig zu einem runden Brotlaib formen und im Ofen bei 180-200 Grad backen.

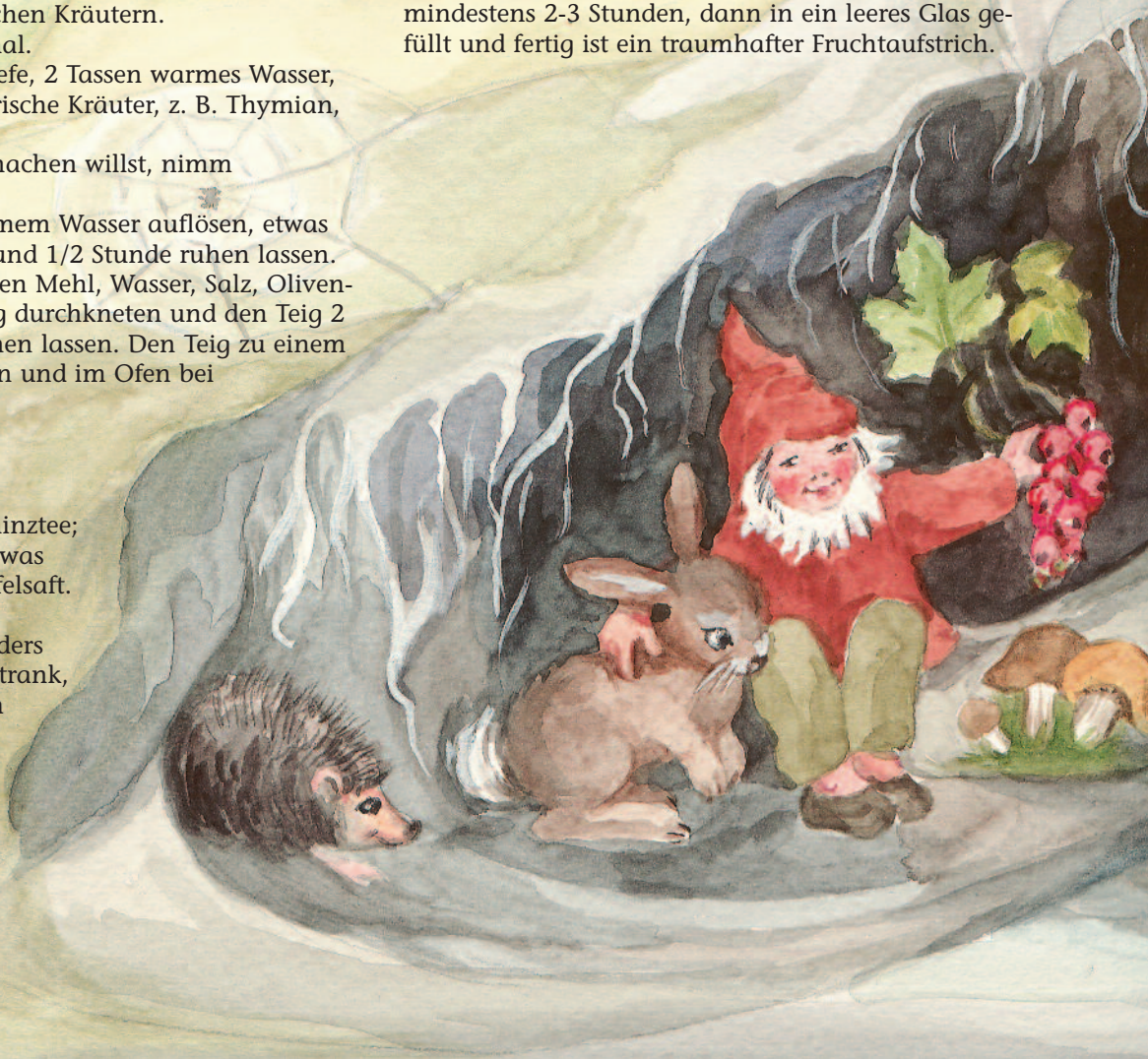
Elfentrank

2/3 gekühlten Pfefferminztee; wenn du magst, mit etwas Honig gesüßt), 1/3 Apfelsaft.

Beides mischen. Besonders gut schmeckt der Elfentrank, wenn er mit Eiswürfeln serviert wird.

Traum-Creme

Ein fruchtiger Brotaufstrich, der nicht nur Zwergen und Elfen schmeckt: Ein kleiner Apfel und eine kleine Birne werden geschält, vom Kerngehäuse befreit und in kleine Stücke geschnitten. Das Obst in einen Kochtopf geben. Dazu kommen einige Spritzer Zitronensaft und das ausgekratzte Mark einer halben Vanillestange, etwas Zimt und ein wenig brauner Rohrzukker, Ahornsirup oder Honig (etwa 1 Teelöffel), sowie ganz wenig Apfelsaft (2-3 Teelöffel). Nun wird dieses Obstgemisch etwa 5 Minuten weichgegart. Dann wird alles fein gemixt. Währenddessen kann ein Teelöffel kaltgepresstes Aprikosenkernöl (ergibt leichtes Marzipan-Aroma!) oder ein anderes gutes Öl dazukommen. Dann werden geschälte Sonnenblumenkerne in einer Kaffeemühle gemahlen (oder man lässt sich diese im Naturkostladen mahlen). Dieses Sonnenblumenmehl wird nun in einer trockenen Pfanne ohne Zugabe von Fett, bei niedriger Temperatur, leicht goldgelb geröstet - vorsicht, geht sehr schnell - und dann zum Kaltwerden beiseite gestellt. Zwecks Bindung wird dieses nun unter Mixen in das Fruchtgemisch eingerührt, bis es nicht mehr flüssig ist. Ab in den Kühlschrank für mindestens 2-3 Stunden, dann in ein leeres Glas gefüllt und fertig ist ein traumhafter Fruchtaufstrich.



Gute-Träume-Goldöl

Auch Zwergenkinder schlafen zuweilen schlecht. Dann gibt ihnen die Zwergenmutter abends vor dem Schlafengehen einen Tropfen Goldöl auf das Herz.

Dieses Goldöl kannst du gut selber herstellen: Mische in einem kleinen Glas Mandelöl mit Lavendel- und Rosenblüten. Die Blüten können frisch oder getrocknet sein, sie sollten aber vorzüglich duften. Stelle dann das Glas 2 Wochen an einen sonnigen Platz.
Nun gießt du das Goldöl vorsichtig durch ein kleines, sauberes Tuch, am besten in eine Flasche aus dunklem Glas.
Für sanften Schlummer und gute Träume reibst du ein Tröpfchen auf die Brust über deinem Herzen.

Rezepte: Mirco Albrecht.
Bild: Margret von Borstel