

Keltische
Schmuckanhänger
aus Ton, Glas, Bronze
und Eisen. Wederath,
2. Jahrhundert v. Chr.,
GDKE – Rheinisches
Landesmuseum Trier,
Thomas Zühmer

2/10



Alles Ringe oder was?

Bekannt sind die goldenen Halsringe keltischer Fürsten. Aber die Kelten liebten Ringe als Schmuck über alles: In der Mitte des Raumes sind Armreife, Anhänger und Amulette aus Eisen, Bronze, Glas, Keramik und Knochen zu sehen. Sie gehören ins 2. und 1. Jahrhundert v. Chr. und stammen meist aus dem Gräberfeld von Wederath, Kreis Bernkastel-Wittlich. Die keltischen Bewohner des Hunsrück schätzten aber auch essbare Ringe, die am selben Ort durch Funde in Brandgräbern nachgewiesen wurden. Durch diese ist unser Genussrezept inspiriert.



Dinkelkringel mit Honig und Mohn

ZUTATEN FÜR CA. 60 KRINGEL:

800 g Dinkelvollkornmehl
500 g Honig
30 g Mohn (gemahlen)
3 Eier
42 g (1 Block) Frischhefe
Weizenmehl nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

Aus allen Zutaten einen Teig anrühren, gut durchkneten und für etwa eine Stunde warm stellen. Danach mit einem Esslöffel zu walnussgroßen Bällchen von jeweils ca. 40 Gramm formen.

Auf einer mit Weizenmehl bestreuten Arbeitsfläche flachdrücken.

Anschließend mit dem Stiel eines Holzkochlöffels mittig durchbohren und die Kringel dann auf einem Backblech für 20 bis 22 Minuten bei 200 °C in den vorgeheizten Backofen geben.