

REZEPT : Vollkornbrötchen

Du brauchst (für etwa 12 Brötchen) :

eine Rührschüssel, einen Messbecher, zwei Backbleche

- 500 g Vollkornmehl
- 1 Beutel Trockenhefe
- 350 ml Wasser (lauwarm)
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 2 TL Salz
- Sonnenblumenkerne oder Sesam

Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten miteinander und knete den Teig mit den Händen gut durch.
2. Stelle den Teig an einen warmen Ort und lass ihn min. 45 Minuten gehen.
3. Forme aus dem Teig ca. 12 Brötchen.
4. Bestreue die Brötchen mit Sonnenblumenkernen oder Sesam und lege die auf die Backbleche.
5. Lass die Brötchen nun 15 Minuten gehen.
6. Backe die Brötchen etwa 20 Minuten bei 230 °C
7. Lass sie anschließend auskühlen.

Tipp: Die Brötchen schmecken besonders gut, wenn du sie mit Schinken oder Käse, einer Gurken- und Tomatenscheibe und einem Salatblatt belegst!

DIP-REZEPTE

Avocadosauce mit Kresse

1 reife Avocado
Saft von einer halben Zitrone
250 g weißer Käse
Korianderpulver
1 Messerspitze Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer aus der Mühle
eine Handvoll Kresse

Die Avocados schälen und klein schneiden, sofort mit Zitronensaft betäufeln, damit sie nicht schwarz werden.

Im Mixer die Avocados, den weißen Käse, den Koriander, das Salz, den Pfeffer und den Cayennepfeffer mixen.

Die Sauce in eine Schüssel geben und falls notwendig noch einmal würzen.

Die Kresse waschen, mit der Schere kleinschneiden, in die Sauce geben und mischen.

Zum Schluss etwas Kresse auf die Sauce verteilen.

Kalte Kräutersoße

2 gekochte Eigelbe
250 g Sauerrahm
3 Esslöffel Öl
3 Esslöffel Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Dill, ...)
1 Teelöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Salz
Pfeffer

Die zwei gekochten Eigelbe durch ein Sieb drücken.

Alle Zutaten mischen.

Tomaten-Dip

1 kleine Dose geschälte Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Öl

Saft von einer ½ Zitrone

Salz

Chilipulver

1 Prise Zucker

Die Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, hacken und im Öl andünsten.

Die Tomaten dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten pürieren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Abkühlen lassen.

Tzatziki

600-700 g Joghurt (am besten echter griechischer Schafsmilchjoghurt)

1 feste Salatgurke

3 Knoblauchzehen

Salz

1-2 Esslöffel Olivenöl

1 EL Weißweinessig

Der Joghurt soll etwas fester werden, als er aus dem Becher kommt – als muss er eine Weile abtropfen. Das geht ganz gut in einem Sieb mit Kaffeefiltertüte. Also: Joghurt hineinlöffeln und abtropfen lassen.

Die Gurke schälen, grob raspeln, in eine Schüssel geben, mit 1 Teelöffel Salz mischen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann in ein Sieb umfüllen, mit einem Löffel möglichst viel Wasser auspressen. Mit dem Joghurt mischen.

Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Essig und Öl unterrühren, nochmals mit Salz abschmecken. Wer mag, kann frisch gehackte Minze unterrühren.

Guacamole

2 Avocado(s), sehr reif

6-7 EL Zitronensaft

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1-2 frische Chilischoten

2 mittelgroße reife Tomaten

2 Esslöffel Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 gute Prise Korianderpulver

1 Bund Petersilie

Avocado schälen, Stein entfernen. Wenn das Avocadofleisch weich genug ist, mit einer Gabel zerquetschen, ansonsten mit dem Pürierstab zermusen. Den Zitronensaft sofort untermischen, damit die Avocados grün bleiben.

Knoblauch und Zwiebel schälen, sehr fein hacken. Chilischoten längs aufschlitzen, Kerne und Stiel entfernen, Schoten waschen und fein hacken.

Tomate 1 Minute in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, die Haut ablösen, Tomaten in winzige Würfel schneiden. Alles unter das Avocadopüree mischen, Öl unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Korianderpulver abschmecken, Petersilie waschen, fein hacken und untermischen.

