Unser Rezept

DER WOCHE

SPINATHUMUS

MIT BUCHWEIZENKNÄCKEBROT

ZUTATEN

Für den Spinathumus:

400 g gekochte Kichererbsen
1 EL natives Olivenöl
1 EL geröstetes Sesammus
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
50 g frischer Blattspinat
1/2 TL Salz

Tipp: Der Spinat lässt sich auch wunderbar durch Rucola oder Bärlauch ersetzen!

Für das Buchweizenknäckebrot:

200 g Buchweizen
200 g Sonnenblumenkerne
500 ml Wasser, kalt
6 g Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Spinathumus im Mixer zu einer homogenen Creme verarbeiten.

Bei Bedarf mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Buchweizen und Sonnenblumenkerne in Wasser einweichen. Nach drei Stunden das Wasser abschütten, die Körner waschen, abtropfen lassen und mit dem Salz im Mixer (z. B. Küchenmaschine) zu einer groben klebrigen Masse verarbeiten.

Den Backofen auf 180° vorheizen.

Die Masse mit einem Teigschaber auf ein mit Backpapier belegtes Blech dünn ausstreichen und 45 Minuten bei 150° – 100° backen. Alle 15 Minuten die Backofentüre kurz öffnen, damit die feuchte Luft aus dem Backofen entweichen kann!

Das Knäckebrot umdrehen und so lange backen bis es durch und durch trocken ist.

Fertig.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de