



SONNENBLUMEN-TOMATEN-AUFSTRICH



Zutaten:

- 50 g getrocknete Tomaten
- 125 g Sonnenblumenkerne
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 100 ml Wasser

- ½ TL Oregano/Basilikum
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Asafötida
- 1 Msp. Ingwer
- 1 EL Dattelsirup

4x

ZUBEREITUNG:

Sonnenblumenkerne und getrocknete Tomaten 30 Minuten in Wasser einweichen. Aubergine in Würfel schneiden und richtig gut anbraten. Mit Zitronensaft, Ingwer, Asafötida, Oregano/Basilikum und Dattelsirup ablöschen. Abkühlen lassen. Alles mit Paprika, den eingeweichten Sonnenblumenkernen und Tomaten im Mixer fein pürieren. Bei Bedarf salzen oder für die Konsistenz mehr Wasser hinzugeben.

Tipp:

Der Aufstrich schmeckt hervorragend mit frischen Brotstangerln!

BROTSTANGERL



Zutaten:

- 1/2 Tasse Kichererbsenmehl
- 1/2 Tasse Weizenmehl
- 1/2 Tasse Dinkelmehl
- 1 TL Ghee
- 1 TL Koriander

- 1 TL Anis
- 1 TL Fenchel
- 1 TL Kümmel
- ca. 1 Tasse warmes Wasser
- Steinsalz

4x

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und mindestens eine Stunde rasten lassen.

Kleine Brotstangerl formen, mit Wasser benetzen und mit Steinsalz und Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr 15 – 20 Minuten bei ca. 180 ° backen.

Tipp:

Um schöne knusprige Brotstangerl zu erhalten, während des Backvorganges eine kleine Schüssel Wasser ins Rohr stellen.