

Hier und heute



Brötchen für den Osterbrunch

Cornelia Baumgart zeigt, wie man Brötchen ganz leicht selbst backt. Dazu reicht sie würzigen Kernöl-Quarkaufstrich.

Rezept

von Cornelia Baumgart für ca. 8 Brötchen, je nach Größe

Zutaten für den Teig

- 500 g glutenfreie Haferflocken (wer nicht auf Gluten verzichtet, nimmt normale Haferflocken)
- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- etwas Salz
- Leinsamen nach Geschmack
- etwas Wasser

Zutaten für die Körner auf den Brötchen

- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- nach Wunsch weitere Körner oder Haferflocken

Zubereitung

Die Rohzutaten vermengen und ein paar Minuten ruhen lassen. Einen großen tieferen Teller mit den Körnern vorbereiten - für die Ummantelung der Brötchen.

Den rohen Teig zu mehreren Kugeln formen, etwas plattdrücken und im Kernemix wälzen, um Ober- und Unterseite der Brötchen mit Kernen zu bedecken.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Teiglinge drauflegen und bei 180 °C Umluft für ca. 25 Minuten backen.

Danach herausnehmen und abkühlen lassen.

Frühlingshafter Kernölaufstrich

Zutaten

- 250 g Quark (Fett 40 %)
- 250 g Frischkäse
- Knoblauch (nach Geschmack)
- Kürbiskernöl
- Kräuter nach Belieben (Schnittlauch, Petersilie etc.)
- Salz und Pfeffer
- Frühlingslauch oder Zwiebel

Zubereitung

Zutaten in einer Rührschüssel vermengen und nach Bedarf abschmecken.