



Bärlauch-Kichererbsen Aufstrich auf Dinkel-Bärlauch-Brot

Zutaten Brot: für 1 Kastenform

- 350 g Dinkelmehl (Typ 700)
- 150 g Dinkelvollmehl
- 60 g Bärlauch frisch
- 30-50 g Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Mohn (ganz)
- 150 ml Wasser lauwarm
- 150 ml Milch lauwarm
- ½ Würfel Germ
- 4 EL Olivenöl
- 8 g Salz
- 1 TL Zucker

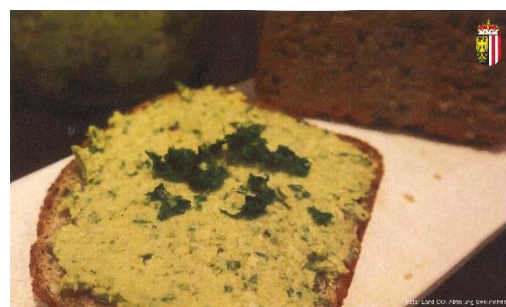


Zubereitung:

Germ, Salz, Zucker, Wasser, Milch und Öl in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Mehl und Ölsaaten hinzugeben und den fein geschnittenen Bärlauch einarbeiten. Den Teig für ca. 5 Minuten glatt kneten und dann mind. 30-40 Minuten zugedeckt rasten lassen. Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten, länglich formen und in eine gefettete Kastenform geben. Etwa 30 Minuten bei 200 Grad C Ober-/Unterhitze backen.

Zutaten Aufstrich: für 4 Portionen

- 1 Dose gekochte Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 240g)
- ca. 50 g Bärlauch
- 1-2 EL Tahina (Sesampaste)
- 2-3 EL Olivenöl (oder ein anderes kaltgepresstes Öl)
- 2-3 EL Weißweinessig (z.B. Condimento Bianco)
- 40 ml Wasser
- etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 Prisen Kreuzkümmel



Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und pürieren. Sollten sie keine Tahina verfügbar haben, kann stattdessen ein zusätzlicher EL Öl verwendet werden. Die Konsistenz ggf. mit zusätzlichem Essig/Wasser anpassen, sodass eine streichfeste Konsistenz gegeben ist. Den Aufstrich mit Zitronensaft/Essig, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.