



Roggenknäckebröt mit Löwenzahnkapern

ZUTATEN FÜR ca. 10 Stück (Ø 10 C M)

FÜR DAS ROGGENKNÄCKEBROT

150 g Roggenmehl, Type 1150
3 g Trockenhefe
1 TL Meersalz
125 ml lauwarmes Wasser
1/2 TL Kümmelsamen
1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Schwarzkümmel
1/2 TL frische Thymianblättchen

FÜR DI E LÖWENZAHNKAPERN

1 Handvoll Löwenzahnknospen
100 ml Wasser
100 ml heller Balsamicoessig
1 TL Meersalz
etwas frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
1 TL Korianderkörner
1 TL Senfkörner
1 Lorbeerblatt
1 Handvoll Wildkräuter (siehe Seite 32)

Backpapier für das Backblech
etwas weiche Butter

Zubereitung:

Das Roggenmehl mit der Trockenhefe, dem Salz und dem Wasser in der Küchenmaschine vermengen. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig 2 mm dick ausrollen und daraus Kreise ausstechen (ca. 10 cm Ø). Jeweils in der Mitte ein kleines Loch (ca. 2 cm Ø) ausstechen, z. B. mit einem Apfelausstecher, und die Kreise auf das Backpapier legen. Die Gewürze über die ausgestochenen Knäckebrote streuen und leicht andrücken. Mit einer Gabel ein Muster hineinstechen und die Kringel ca. 15 Minuten im heißen Ofen backen. Die dünnen Brote während dieser Zeit beobachten und früh genug aus dem Ofen nehmen, da sie noch etwas nachbräunen.

Die Löwenzahnknospen waschen und abtropfen lassen. Das Wasser, den Essig und die Gewürze in einem kleinen Topf aufkochen und die Knospen für 10 - 20 Sekunden hineingeben. Danach sofort herausnehmen und in Twist-off-Gläschen füllen. Die Gläser mit dem heißen Sud auffüllen und sofort verschließen. Die Löwenzahnkapern halten sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Das abgekühlte Knäckebrot mit etwas Butter bestreichen und mit den Kapern belegt servieren.

Die Löwenzahnkapern passen auch wunderbar als Topping auf einen Salat oder auf eine Antipasti-Platte.