

Schmeckt perfekt



Rezept von Johanna Maier

Kräuter-Mazerat mit zweierlei Aufstrichen

20 Minuten (ohne Stehzeit)/ leicht



Zutaten

Für das Mazerat (Kräuterlimonade): 2 Liter Wasser, frischer Zitronensaft und frischer Holundersaft (Menge nach Geschmack), 1 Bio-Zitrone (in Scheiben geschnitten), 1 Bio-Orange (in Scheiben geschnitten), 2 Handvoll frische Kräuter (z.B. Heidelbeerblätter, Salbei, Waldklee, Sauerampfer, Löwenzahn, Brennnessel, Melisse, Minze, Zitronen-Thymian, Frauenmantel, Kamille, Erdbeerblätter, Waldmeister, Zitronenverbene, Gänseblümchen, Ringelblüten, Wermut, Gewürztagetes), Erdbeeren, Angelikawurzel, Anis, Aroniabeeren, Kapuzinerkresse, einige Ingwerscheiben, 1 Prise Steinsalz.

Für die Basis der beiden Aufstriche: 125 g Joghurt, 250 g Topfen oder Crème fraîche, 150 g Bio-Cottage Cheese (natur) 200 g Frischkäse (natur), Salz, Pfeffer, etwas Honig, Zitronensaft.

Für den Lachsaufstrich: 1 TL Dill (gehackt), ½ TL Kräutersalz, 100 g Räucherlachs, 2 TL Honig, 2 TL Kren, geriebener Saft von ½ Zitrone.

Für den Bärlauchaufstrich: 1 EL Bärlauch (frisch gehackt), ½ TL Kräutersalz, Prise Pfeffer, Petersilie .

Für das Knäckebrot: je 60 g Haferkleie, Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, 60 g geschrotete Leinsamen, 8 g Steinsalz, 40 g Olivenöl, 2 TL getrockneter Thymian, 500 ml kochendes Wasser, 20-30g Mohn.

Zubereitung

Alle Zutaten für das Mazerat in einem Gefäß vermischen und über Nacht ziehen lassen. Für Kinder pur, eventuell mit etwas Mineralwasser aufgespritzt, servieren. Für die Erwachsenen auch als besonderer Aperitif mit etwas Weißwein, Sekt, Vodka oder Gin einsetzbar. Die Zutaten für die Aufstrichbasis gut miteinander verrühren und danach die Masse auf zwei Schüsseln aufteilen. Die Basismasse mit den jeweiligen Zutaten für den Lachs- und Bärlauchaufstrich verrühren.

Für das Knäckebrot alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und alles gut durchmischen. Die Schüssel mit einer Klarsichtfolie abdecken und über Nacht bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Hälfte des Teiges zwischen zwei Backpapierblättern sehr dünn ausrollen, mit dem Papier auf das Blech legen und das obere Backpapier vorsichtig abziehen. Das Knäckebrot 25-30 Minuten backen, Backblech aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer in Rechtecke schneiden oder in gewünschte Stücke brechen. Dann nochmal 20 Minuten backen und auskühlen lassen. Das Knäckebrot mit den Aufstrichen und dem Mazerat servieren.