



KAROTTENBROT

Zutaten:

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Dinkelmehl 700
- 150 g Roggenmehl
- 100 g Karotten (fein ger.)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Salz
- 150 – 200 g Sauerteig
- 320 g lauwarmes Wasser



Zubereitung:

1. Sauerteig mit allen anderen Zutaten in eine Rührschüssel geben und für ca. 8 Minuten kneten. Wird ein eher weicher Teig.
2. Ultrapro Brotbackform mit Margarine ausstreichen und mit Sesam ausstreuen.
3. Den Teig einfüllen und mit der nassen Teigspachtel glatt streichen. Im warmen Backrohr (nur Beleuchtung einschalten) zugedeckt ca. 3 Stunden gehen lassen.
4. Backrohr auf 220° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und gleich eine Schüssel mit Wasser reinstellen.
5. Deckel vom Ultrapro runternehmen und das Brot ins vorgeheizte Rohr stellen und für 10 Minuten bei 220° Grad anbacken, danach auf 175° Grad runter drehen und weitere 45 Minuten backen.
6. Das Brot in der Form etwas auskühlen lassen und dann rausnehmen und am Gitterrost fertig auskühlen lassen..



HUMMUS MIT TOMATEN AUFSTRICH

Zutaten:

2 Knoblauchzehe
4 Petersilienzweig
3 Tomate (auch getrocknete möglich)
250 g Kichererbse (aus der Dose)
2 EL Cashewmus
3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Meersalz, Cayennepfeffer



Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen. Die Petersilie abbrausen trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die Tomaten waschen vierteln und die Kerne mit dem Stielansatz entfernen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Knoblauch den Tomaten Cashewmus Petersilie 2 EL Öl und Zitronensaft cremig pürieren. Falls nötig etwas Wasser ergänzen. Mit Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Hummus in ein Schälchen füllen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Mit der restlichen Petersilie garniert servieren.