Grüne Grissinis

Nach einem Rezept von Hansjörg Hauser für die Seminarbäuerinnen der LK OÖ

Zutaten

- 300 g Dinkelmehl
- 1 TL Zucker
- 2 EL Naturjogurt
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Salz
- 15 g Germ
- Wildkräuter (je nach Geschmack)

Zubereitung

- 2 Handvoll Wildkräuter (zB.: Brennnessel, Vogelmiere, Giersch etc.) gut waschen und grob schneiden.
- Die Kräuter mit Joghurt und 150 ml Wasser in ein hohes Gefäß geben.
- Nun mit dem Mixstab ganz fein pürieren.
- Die gesamte Kräuterflüssigkeit soll insgesamt ca. 180 ml ausmachen.
- Das heißt, wenn die Menge zu gering ist, noch etwas Wasser beigeben, bis die Masse 180 ml ausmacht.
- Nun die Germ mit dem Zucker in einem kleinen Schüsserl verrühren – die Germ wird flüssig.
- Mehl mit Salz, Kürbiskernöl, Kräuterflüssigkeit und der verflüssigten Germ in eine Schüssel geben.
- Alles zu einem glatten Teig verkneten (am einfachsten mit dem Knethaken der Küchenmaschine).
- Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Das Teigvolumen soll sich fast verdoppeln.
- Den Backofen auf 230°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals gut durchkneten.
- Sollte der Teig zu weich sein, noch etwas Mehl einarbeiten.
- Zu einer Rolle formen und von dieser 10-12 Stücke abschneiden.
- Diese Stücke mit den Händen zu daumendicken Stangen formen. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- In das vorgeheizte Backrohr schieben und je nach Dicke der Stangerl 5-8 Minuten backen.
- Die Stangerl sind durchgebacken, wenn sie beim Klopfen an der Unterseite hohl klingen.

Tipp

Die wilden Grissinis passen perfekt als Beilage zum Wildkräutersupperl. Können aber auch zu verschiedenen Dips und Soßen oder einfach nur so zum Knabbern, genossen werden.

Heidi Grabner, Seminarbäuerin

Weitere Rezepte

Unter www.regionale-rezepte.at finden Sie viele Klassiker aus der Frischkräuterküche. Viel Spaß beim Kochen und beim gesunden Genießen.