

Knäckebröt



Zutaten (für ca. 36 Stück)

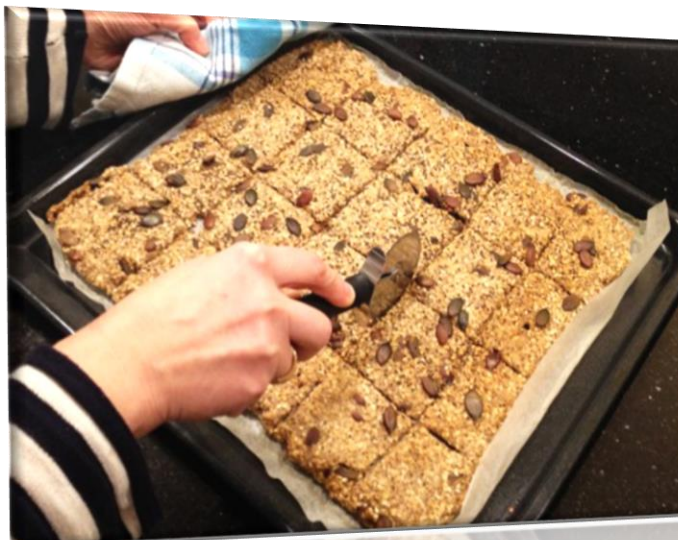
30 g Chia-Samen (oder Mohnsamen),
1 EL davon beiseitestellen
30 g Kürbiskerne (oder
Sonnenblumenkerne), 1 Esslöffel
davon beiseitestellen
40 g Sesamsamen, 1 EL davon
beiseitestellen
75 g Urdinkelmehl (oder Vollkornmehl)
75 g Haferflocken
½ TL Salz
2 EL Rapsöl
4 dl Wasser

Zubereitung

Je 1 Esslöffel Chia-Samen, Kürbiskerne und Sesam beiseitestellen. Restliche Samen und Kerne mit Mehl, Haferflocken und Salz in einer Schüssel mischen. Öl und Wasser beigeben, gut mischen. Der Knäckebrötteig wird nicht geknetet, er sieht aus wie ein feuchtes Müesli. Die Masse ca. 10 Minuten stehen lassen.

Backofen auf **170 °C** Umluft vorheizen (auch normale Ober- und Unterhitze geht). Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu einem ca. 32x40cm grossen Rechteck ausstreichen. Beiseite gestellte Samen und Kerne drüberstreuen.

Blech auf der mittleren Rille in den Ofen schieben. Teig ca. **15 min** backen, herausnehmen und in Stücke schneiden, am besten mit dem Pizza-Rollschneider oder einem Zackenmesser. Blech wieder in den Ofen schieben. Knäckebröt während **50-60 min** fertig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



Erbsensuppe mit Grieben

Von [essen & trinken](#)

Zeit: 1 h

Nährwerte

pro Portion
367 kcal
10 g Eiweiß
28 g Fett
19 g KH

ZUTATEN

Für 10 Portionen
Ergibt 10 Portionen

500 g Schweineflomen
600 g gepalzte frische Erbsen
(ersatzweise TK-Erbsen)
Zucker
Salz
200 g Zwiebeln
350 g mehlig kochende Kartoffeln
1 unbehandelte Zitrone
4 Stiele Dill
50 g Crème fraîche
30 g Butter
500 ml Schlagsahne
1 l Milch
weißer Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Schweineflomen mit 100 ml Wasser zugedeckt in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und 15-20 Minuten goldbraun auslassen. In ein feines Sieb geben, das flüssige Fett auffangen und anderweitig verwenden (z. B. für Schmalz). Grieben bis zum Gebrauch auf Küchenpapier beiseitestellen. Erbsen mit 1 Prise Zucker 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann mit 200 ml kaltem Wasser in einer Küchenmaschine fein pürieren und durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen.

2. Für die Suppe die Zwiebeln fein schneiden. Die Kartoffeln schälen und fein schneiden. Zitronenschale mit einem Sparschäler dünn abschälen, die weiße Innenhaut dabei entfernen. Zitronensaft auspressen. Dill von den Stielen zupfen und

fein hacken. Crème fraîche und 50 ml Wasser mit dem Schneidstab pürieren, den Dill unterrühren.

3. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin 2 Minuten dünsten. Kartoffeln und Zitronenschale zugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten. Mit Sahne, Milch und 500 ml Wasser auffüllen und offen bei milder Hitze 20-25 Minuten kochen, dann mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

4. Suppe portionsweise in der Küchenmaschine fein pürieren und beiseitestellen. Kurz vor dem Servieren aufkochen, Erbsenpüree und Zitronensaft unterrühren und nochmals aufkochen. Suppe in vorgewärmten Tellern mit Grieben und Dillcreme anrichten.



Preiselbeer-Hackbällchen mit Knäckebrot-Salat

Von [essen & trinken](#)

Typisch schwedische Spezialitäten, vereint auf einem Teller: Knäckebrot, Hackbällchen (Köttbullar) und Preiselbeeren. Die stecken sogar schon in der Hackmasse.

ZUTATEN

Für 4 Portionen

4 Scheiben Knäckebrot,
(ca. 50 g)
2 Ei Schlagsahne
1 kleine Zwiebel
5 Ei Öl
4 Stiele Petersilie
300 g gemischtes Hackfleisch
3 Ei Preiselbeerkonfitüre
Salz
Pfeffer
1 Eichblattsalat
1 Fenchelknolle, (200 g)
1 kleine rote Zwiebel
3 Ei Weißweinessig
1 Apfel

Zeit

35 min

plus Garzeit 10 Minuten

Nährwerte pro Portion

437 kcal

16 g Eiweiß

27 g Fett

29 g KH



ZUBEREITUNG

1. 10 g Knäckebrot in einer Schüssel zerbröseln und die Sahne darübergießen. Zwiebel fein würfeln und in 1 El heißem Öl glasig dünsten. Abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Hackfleisch, Zwiebel, eingeweichtes Knäckebrot mit Sahne, Petersilie und 2 1/2 El Preiselbeerkonfitüre gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hände mit wenig Öl einfetten und 20 walnussgroße Hackbällchen aus der Masse formen. Zugedeckt kaltstellen.
3. Salat waschen und trockenschleudern. Fenchel halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Knäckebrot in grobe Stücke brechen.
4. Hackbällchen in 2 El heißem Öl rundherum anbraten und in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 6–8 Minuten garen.
5. Das Bratfett mit Essig, 2 El Wasser und dem restlichen Öl ablöschen. Die restliche Preiselbeerkonfitüre unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Apfel vierteln und entkernen. Die Spalten in dünne Scheiben hobeln und mit dem Salat, dem Fenchel und den Zwiebelringen auf einer Platte anrichten. Die Hackbällchen dazugeben und mit der Vinaigrette beträufeln. Das Knäckebrot darüberstreuen und sofort servieren.



Schweinebauch mit Selleriestampf

Von [essen & trinken](#)

Ein prächtiges Stück Schwein mit grandios krosser Schwarte und einer Sauce mit viel Wacholder. Dazu Selleriestampf und Gurkensalat mit Ingwer.

ZUTATEN

Für 6 Portionen

SCHWEINEBAUCH

- 1,6 kg Schweinebauch mit Knochen und Schwarte
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 10 Wacholderbeeren
- 10 schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 150 g Knollensellerie
- 2 Möhren
- 3 Zwiebeln
- 1 Ei Butterschmalz
- 2 Ei Tomatenmark

GURKENSALAT:

- 2 Bio-Gurken
- Salz
- 15 g frischer Ingwer
- 75 ml Apfelessig
- 2 Ei flüssiger Honig



KARTOFFEL-SELLERIE-STAMPF

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 800 g Knollensellerie
- 50 g Butter
- Salz Pfeffer

Zeit

45 min

plus Garzeit 2:30 Stunden

Nährwerte pro Portion

815 kcal

36 g Eiweiß

65 g Fett

21 g KH

ZUBEREITUNG

1. Für den Schweinebauch einen breiten Schmortopf ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen und aufkochen. Schweinebauch mit der Schwartenseite nach unten in das kochende Wasser legen und 20 Minuten bei milder Hitze vorgaren. Fleisch aus dem Topf nehmen und das Wasser weggießen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer einschneiden.
2. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen und mit Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und 1 TL Salz in einem Mörser grob zerstoßen. Das Fleisch rundherum damit einreiben. Sellerie und Möhren schälen und mit den Zwiebeln grob würfeln.
3. Butterschmalz im Schmortopf erhitzen und das Gemüse darin rundherum rösten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten und mit 1 Liter Wasser ablöschen. Den Schweinebauch mit der Schwartenseite nach oben in den Topf geben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 2:30 Stunden garen. Alle 30 Minuten die Schwarte mit eiskaltem, leicht gesalzenem Wasser bestreichen.
4. Für den Gurkensalat die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurken in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit 1/2 TL Salz vermengen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Ingwer schälen, fein reiben und mit Apfelessig und Honig verrühren. Gurken abgießen und mit der Vinaigrette mischen. Beiseitestellen.
5. Für den Stampf Kartoffeln und Sellerie schälen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen. Butter dazugeben und grob zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.
6. Schweinebauch aus dem Topf nehmen und auf ein Backblech legen. Backofengrill zuschalten und die Schwarte unter dem Grill in 2–3 Minuten knusprig grillen. Den Grill ausschalten und den Braten bei offener Tür im Ofen warmhalten.
7. Den Bratenfond durch ein feines Sieb gießen. Das Gemüse gut ausdrücken und den Fond entfetten. In einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen. Schweinebauch in Scheiben schneiden und mit dem Stampf, Gurkengemüse und der Sauce servieren.

Apfel-Traum

Von **VIVA!**

ZUTATEN

Für 4 Portionen

1 roter Apfel
1 grüner Apfel
1 Vanilleschote
1 Zimtstange
4 Ei Akazienhonig
100 ml klarer Apfelsaft
50 ml trockener Weißwein
2 Zwiebäcke
4 TI Crème fraîche
4 TI Johannisbeergelee

Zeit

25 min

Nährwerte pro Portion

200 kcal
1 g Eiweiß
3 g Fett
40 g KH



ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel mit einem Apfel-Ausstecher entkernen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Vanilleschote und ausgekratztes Vanillemark mit Zimt, Honig, Apfelsaft und Weißwein in einem großen flachen Topf aufkochen. Apfelringe darin offen 5-7 Min. garen. Abkühlen lassen.

2. Zwiebäcke in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz zerbröseln. Apfelringe auf Tellern anrichten und mit dem Sud begießen. Mit Crème fraîche und Johannisbeergelee garnieren und mit den Bröseln bestreut sofort servieren.