Der gesunde Snack: Mini Emmerweckle mit pikantem Linsenaufstrich

[caption id="attachment_11703" align="aligncenter" width="850" caption="Fit durch den Winter mit der Kraft des Urgetreides..."] [/caption]

Dinkel, Emmer und Einkorn liegen im Trend. Das war auch auf der "Internationalen Grünen Woche" in Berlin zu spüren.

"Die alten Ägypter brauten aus Emmer sogar schon Bier. Und noch zu Beginn dieses Jahrhunderts war Dinkel unser wichtigstes Brotgetreide. Bauern am Bodensee bauten Einkorn sogar bis in die 50er Jahre an". Dann verschwand diese Sorte zunehmend zu Gunsten des ertragreicheren Weizens.

Während Emmer und Einkorn erst seit wenigen Jahren wieder in Deutschland angebaut werden, gibt es Dinkel bereits seit etwa 20 Jahren. Die drei Weizensorten (Emmer, Einkorn und Dinkel) überzeugen vor allem durch ihren charakteristischen Geschmack, hervorragende Backeigenschaften und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.

Erste Berichte besagen, dass Emmer und Einkorn ebenso wie Dinkel teilweise für Weizenallergiker verträglich sind. Klinische Untersuchungen hierzu stehen aber noch aus".

Quelle: https://www.ugb.de/lebensmittel-zubereitung/backen-mit-urgetreide/

Und hier unsere Rezeptur für "Mini Emmerweckle mit pikantem Linsenaufstrich":

Zutaten

Für die Miniweckle (ergibt mehr als benötiget, aber der Vorrat kann gut eingefroren werden)

- 500 g Emmermehl (Vollkorn)
- 10 g Salz
- 20 g Dinkel-Backmalz
- 21 g Hefe
- 30 ml Rapsöl
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Honig
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Für den Linsenaufstrich

- 100 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Essig oder Zitronensaft
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1-2 EL Tomatenmark
- Zum Würzen: etwas Muskatnuss, Chili, Curry, Salz
- Wer möchte: etwas Bio Orangenabrieb
- Thymian und Petersilie, fein geschnitten

Extra

- Gurkenscheiben, halbiert
- Kresse

Zubereitung

1. Für den **Linsenaufstrich** die roten Linsen mit 150 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Dann beiseite stellen und lauwarm abkühlen.
2. Das Tomatenmark, Thymianblätter, Petersilie und die Gewürze mit den gekochten Linsen und dem Sonnenblumenöl im Mixer oder einem Pürierstab zu einer feinen Paste pürieren.
3. Für die **Mini Emmerweckle** das Emmermehl mit den übrigen Zutaten zu einem nassen Teig kneten. Dann ca. 60 Minuten an einem warmen Platz ruhen lassen.
4. Eine Mini Muffinform mit wenig Sonnenblumenöl ausfetten.
5. Den Teig halbhoch einfüllen.
6. Dann solange gehen lassen, bis die Teiglinge doppelt so hoch aufgegangen (sas kann 1-3 Stunden dauern).
7. Den Backofen auf 220°C (Heißluft) vorheizen.

8. Die Muffinform in den heißen Ofen stellen und jetzt bei 200°C (Umluft) ca. 20-25 Minuten backen.
9. Form heraus nehmen und die Brötchen 5 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form stürzen und vollständig abkühlen lassen.
10. Zum **Anrichten** die Mini Weckle halbieren. Die Linsencreme großzügig darauf streichen. **Tipp:** ich habe einen Dressierbeutel dazu verwendet.
11. Mit Gurkenscheiben und Kresse verzieren.