

Mini Emmerweckle mit pikantem Linsenaufstrich



Zutaten:

Für die Miniweckle (ergibt mehr als benötigt, 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 (das 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.