drehscheibe

Küchenträume

Jankas glutenfreie Buchweizen-Hirse-Brötchen mit Rote-Beete-Aufstrich

Für 6-8 Brötchen

Zutaten Brötchen

140 g Hirsemehl
150 g Buchweizenmehl
2 Karotten
90 g Haferflocken (glutenfrei)
390 ml Wasser
1 ½ TL Salz
35 g Sonnenblumenkerne
20 g Leinsamen (geschrotet/glutenfrei)
20 g Sesam
20 g Flohsamenschalen
1 TL Backpulver (glutenfrei)
2 EL Olivenöl (nativ)

Zutaten Aufstrich

1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g gegarte Rote Bete
150 g Fetakäse
35 g Sonnenblumenkerne
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung Brötchen

Alle trockenen Zutaten (Hirse, Buchweizen, glutenfreie Haferflocken, Flohsamenschalen, Salz, Backpulver und Kerne) vermengen.
Die Karotten grob reiben. Die trockenen Zutaten mit den Möhren, dem Öl und dem Wasser in einer Schüssel zu einem Brötchenteig verarbeiten.
Tipp: Je nachdem wie fein Hirse und Buchweizenmehl gemahlen sind, wird etwas mehr oder weniger Wasser benötigt.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig zu 6-8 Brötchen formen (jedes Brötchen hat ca. 120 bis 150 Gramm). Hirse-Karotten-Brötchen oben mit einem Messer einritzen und ein paar Leinsamen drüberstreuen. Etwa 40 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) backen. Aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.
Die Hirse-Karotten-Brötchen halten sich ca. vier Tage. Man kann sie auch gut einfrieren und später aufbacken.

Zubereitung Aufstrich

Als Erstes die rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Sonnenblumenkerne dazugeben und mit anrösten.
Rote Bete sowie zwei Drittel Feta in grobe Würfel schneiden und beides in ein hohes Gefäß geben. Zudem kommen noch der Zitronensaft, die Zwiebelwürfel, die Sonnenblumenkerne sowie Salz und Pfeffer hinzu. Alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Zum Schluss den restlichen Feta in kleinen Würfeln unterheben.

Guten Appetit!