

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Brot mit Aufstrichen

Zutaten für 1 Kastenbrot:

- 700 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 500 ml Wasser
- 1 Hefewürfel
- 1 TL Zucker
- 2 TL Jodsalz
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneten Thymian
- Ggf. 1 EL Zitronensaft
- Jodsalz
- Pfeffer

Zutaten für den Kidneybohnen-Paprika-Aufstrich:

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 240 g Kidneybohnen (1 Konservendose, Abtropfgewicht)
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver edelsüß

Zutaten für den Dattel-Curry-Aufstrich:

- 240 g Weiße Bohnen (1 Konservendose, Abtropfgewicht)
- 5 getrocknete Datteln
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- 2-3 EL Wasser
- 1-2 TL Currypulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für das Brot miteinander verkneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenbackform geben. Das Brot bei 200°C Ober-/ Unterhitze im nicht vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 45-60 Minuten backen.
2. Die Zwiebel und die Paprika in feine Würfel schneiden. Die Kidneybohnen unter fließendem Wasser abspülen. Die Zwiebelwürfel in dem Olivenöl anschwitzen. Die Kidneybohnen, die angeschwitzten Zwiebeln, das Paprikapulver, das Tomatenmark, den Thymian, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer cremigen und streichfähigen Masse pürieren. Bei Bedarf Wasser oder Öl hinzufügen. Die Paprikawürfel unterrühren.
4. Die weißen Bohnen unter fließendem Wasser abspülen. Mit dem Sonnenblumenöl, dem Wasser und dem Currypulver zu einer cremigen und streichfähigen Masse pürieren. Die Datteln hacken und unterrühren.

Abwechslung gewünscht?

Unter den Kidneybohnen-Paprika-Aufstrich lassen sich geschmacklich passend gehackte Walnüsse heben. Zum Dattel-Curry-Aufstrich passen gehackte Mandeln.

Das Brot lässt sich mit Sonnenblumenkerne feiern. Einfach eine Handvoll unter den Teig rühren.

Wer mag, tauscht einen Teil des Mehls gegen gemahlene Mandeln oder Haferflocken aus.