

Knabbereien im Freien

So schnell, wie sie gemacht sind, sind sie auch weg. Kein Wunder: diese würzigen Crackers, die wie kleine Schaufeln in den Dips versinken, sind so herrlich unkompliziert – genau wie eine heitere Grillparty!

7



Kräuter-Crackers (1)

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ruhens lassen: ca. 30 Min.
Backen: 30 Min.
ergibt ca. 20 Stück

Teig (Grundrezept)

- 250 g Mehl
- ¼ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Backpulver
- ca. 3 Esslöffel italienische Kräutermischung
- 2 Eier (je ca. 65 g, in der Schale gewogen)
- 3 Esslöffel Milch
- 2 Esslöffel Olivenöl

1. Mehl, Salz, Backpulver und Kräuter in einer Schüssel mischen. **2.** Eier mit Milch und Öl gut verrühren, begeben, mit einer Kelle zusammenfügen, auf wenig Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. **3.** Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

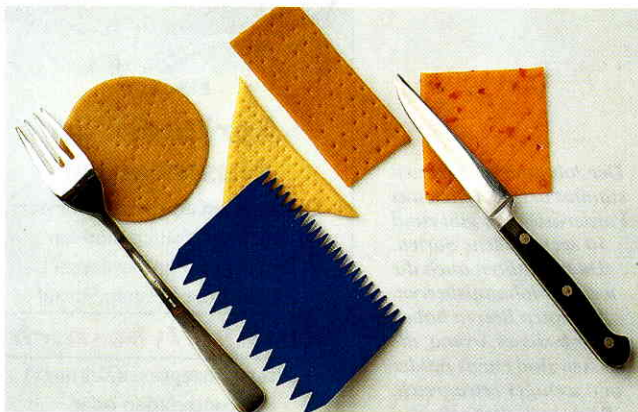
Formen: **1.** Teig auf wenig Mehl ca. 2 mm dick auswallen. **2.** Mit einem Ausstecher von ca. 8 cm Ø Rondellen ausstechen. **3.** Auf zwei mit Backpapier belegte Blechrücken legen. **4.** Teig dicht einstechen (siehe kleines Bild).

Backen: nacheinander je ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen kühl und trocken ca. 1 Woche. Oder Crackers tiefkühlen, Haltbarkeit: ca. 1 Monat.

Tipp: im Heiss-/Umluftofen alle Crackers gleichzeitig backen.

Pro Stück: 2 g Fett, 2 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 264 kJ (63 kcal)



Die Crackers lassen sich mit einer Gabel oder einem gezackten Teighörnchen einstechen. Ein Muster kann aber auch mit einem Messerrücken eingekerbt werden.

Curry-Crackers (2)

Vor- und zubereiten:
siehe «Kräuter-Crackers»

1 Portion Teig (siehe «Kräuter-Crackers», Grundrezept), statt Kräuter 2 Esslöffel Curry verwenden

Formen: **1.** Teig auf wenig Mehl ca. 2 mm dick, rechteckig auswallen. **2.** Mit einem Messer Rechtecke von 5 x 1 ½ cm ausschneiden. **3.** Auf zwei mit Backpapier belegte Blechrücken legen. **4.** Teig mit einem Messerrücken diagonal einkerben (siehe kleines Bild).

Backen / Haltbarkeit / Tipp: siehe «Kräuter-Crackers».

Pro Stück: 2 g Fett, 2 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 264 kJ (63 kcal)

Chili-Crackers (3)

Vor- und zubereiten:
siehe «Kräuter-Crackers»

1 Portion Teig (siehe «Kräuter-Crackers», Grundrezept), statt Kräuter 2 Esslöffel Sambal oelek verwenden

Formen: **1.** Teig auf wenig Mehl ca. 2 mm dick, rechteckig auswallen. **2.** Mit einem Messer in Quadrate von 7 ½ x 7 ½ cm schneiden. **3.** Auf zwei mit Backpapier belegte Blechrücken legen. **4.** Teig dicht einstechen (siehe kleines Bild).

Backen / Haltbarkeit / Tipp: siehe «Kräuter-Crackers».

Pro Stück: 2 g Fett, 2 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 264 kJ (63 kcal)

Kreuzkümmel-Crackers (4)

Vor- und zubereiten:
siehe «Kräuter-Crackers»

1 Portion Teig (siehe «Kräuter-Crackers», Grundrezept), statt Kräuter 1 ½ Esslöffel Kreuzkümmelpulver verwenden

Formen / Backen / Haltbarkeit / Tipp: siehe «Kräuter-Crackers» und kleines Bild.

Pro Stück: 2 g Fett, 2 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 264 kJ (63 kcal)

Blue-Cheese-Crackers (5)

Vor- und zubereiten:
siehe «Kräuter-Crackers»
ergibt ca. 40 Stück

1 Portion Teig (siehe Grundrezept «Kräuter-Crackers»), statt Kräuter 75 g Blauschimmelkäse (z. B. Stilton), fein zerbröckelt, verwenden

Formen: **1.** Teig auf wenig Mehl ca. 2 mm dick, rechteckig auswallen. **2.** Mit einem Messer in Quadrate von 7 ½ x 7 ½ cm schneiden, jedes diagonal halbieren. **3.** Auf zwei mit Backpapier belegte Blechrücken legen. **4.** Teig dicht einstechen (siehe kleines Bild).

Backen / Haltbarkeit / Tipp: siehe «Kräuter-Crackers».

Pro Stück: 2 g Fett, 1 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 159 kJ (39 kcal)

Bohnen-Püree (6)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

1 Dose rote Bohnen (ca. 450 g), abgspült, abgetropft

2 Esslöffel Limettensaft

1 dl Olivenöl

1 Esslöffel Korianderblättchen, fein geschnitten

Salz, Pfeffer nach Bedarf

Bohnen portionenweise mit Limettensaft und Olivenöl pürieren, Koriander darunter rühren, Püree würzen.

Pro 100 g: 25 g Fett, 5 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 1290 kJ (308 kcal)

Avocado-Dip (7)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

1 reife Avocado, halbiert, entkernt

1 Teelöffel Zitronensaft

180 g Crème fraîche

1 Teelöffel grüner Tabasco

1 Esslöffel Petersilie, fein gehackt

½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

1. Eine Avocadohälfte in kleine Würfel schneiden, sofort mit dem Zitronensaft mischen. **2.** Rest mit einer Gabel fein zerdrücken, sofort unter die Crème fraîche mischen. **3.** Tabasco darunter rühren, Avocado und Petersilie darunter mischen, Dip würzen.

Pro 100 g: 27 g Fett, 2 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1091 kJ (261 kcal)

Mais-Tapenade (8)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

3 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (ergibt ca. 350 g)

1 dl Gemüsebouillon

5 entsteinte schwarze Oliven, fein gehackt

1 roter Chili/Peperoncino, entkernt, fein gehackt

Pfeffer aus der Mühle

Maiskörner in der Bouillon ca. 10 Min. zugedeckt weich köcheln, auskühlen, portionenweise pürieren. Oliven und Chili darunter mischen, Tapenade würzen.

Tipp: statt frischen Mais 1 Dose Maiskörner (ca. 340 g), abgetropft, verwenden.

Pro 100 g: 3 g Fett, 2 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 378 kJ (90 kcal)

Hinweis: Bohnen-Püree, Avocado-Dip und Mais-Tapenade lassen sich ca. 3 Std. im Voraus zubereiten. Zugedeckt kühl stellen.