

# Haferkräcker mit Kräuterquark

## Zutaten für die Kräcker (für 4 Personen):

- 100 g Haferflocken
- 80 g geschrotete Leinsamen
- 1 TL Harissa
- alternativ: Paprikapulver
- 60 g Körnermischung
- 50 g Parmesan
- Salz
- 180 ml Wasser
- Olivenöl

Haferflocken in eine Küchenmaschine geben und zu feinem Mehl verarbeiten. Körnermischung (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam) grob hacken, Parmesan reiben.

Die vorbereiteten Zutaten mit den geschroteten Leinsamen vermengen und mit Harissa oder einer anderen orientalischen oder mediterranen Gewürzmischung würzen. Salz und frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen. Wasser angießen und die Masse zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig etwa eine halbe Stunde quellen lassen.

Einen Bogen Backpapier (Backblechgröße) mit Olivenöl einpinseln, den Teig darauf setzen und etwas andrücken. Einen zweiten Backpapierbogen einölen und mit der Ölseite auf den Teig legen. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Das obere Backpapier wieder entfernen und den ausgerollten Teig diagonal leicht einschneiden, sodass Rauten-Stücke entstehen. Den Backofen auf 80-100 Grad vorheizen. Die Haferkräcker bei niedriger Temperatur etwa 35-40 Minuten im Ofen trocknen beziehungsweise sanft backen.

## Zutaten für den Kräuterquark:

- 250 g Magerquark
- Wasser
- 1 Zitrone
- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Chilischote
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Quark mit etwas Wasser glattrühren, salzen und pfeffern. Petersilie säubern und fein hacken. Chilischote entkernen und in feine Streifen teilen. Zwiebeln häuten und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin einige Minuten bei milder Hitze glasig dünsten, dann abkühlen lassen.

Alle vorbereiteten Zutaten vermengen. Mit Zitronensaft und Ahornsirup würzen. Gegebenenfalls noch etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Frühlingszwiebel säubern und in feine Ringe schneiden, bevorzugt die dunkelgrünen Abschnitte. Auf den Kräuterquark streuen.

Die Kräcker in Portionsstücke brechen und mit dem Quark servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.05.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)