

Körnerbrot mit Paprika-Frischkäse und Käsespieße mit Tomaten

Zutaten für das Brot (für 4 Personen):

- 145 g Haferflocken
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Leinsamen
- 2 Handvoll gemischte Nüsse
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Flohsamen
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1,5 TL Salz
- 350 ml Wasser

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und alle Zutaten in einer Rührschüssel gründlich vermischen. Anschließend den Teig in die Form füllen und über Nacht oder mindestens acht Stunden ruhen lassen. Danach bei 180 Grad etwa 30-40 Minuten im Ofen backen.

Zutaten für den Frischkäse:

- 500 g Frischkäse
- 0,5 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. In einer Schale mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Zutaten für den Tomatentopf:

- 2 große Tomaten
- 1 Glas pikant eingelegter Hirtenkäse
- etwas Rucola
- Pistazien

Tomaten in feine Würfel schneiden und in kleine Gläser füllen. Den Hirtenkäse darauf verteilen. Rucola kleinschneiden. Pistazien aus der Schale lösen, fein hacken und dann mit ins Glas geben. Den Rucola darauf anrichten.

Zutaten für die Käsespieße:

- 600 g verschiedene Sorten Schnittkäse
- 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Handvoll Cherry-Tomaten

Je 200 g einer Käsesorte (etwa Rohmilch, Kräuter und Bockshornklee) in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Weintrauben oder einer kleinen Tomate auf einen Zahnstocher spießen.

Anrichten:

Das Brot in Scheiben schneiden, mit dem Paprika-Frischkäse bestreichen. Auf Holzbrettern oder Tellern zusammen mit den

kleinen Gläsern und Käsespießen anrichten. Mit Weintrauben und Tomaten garnieren.

Sendung/Quelle: Wie lecker ist das denn?!

Sendetermin: 13.08.2023

Koch/Köchin: Jens Hartmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen