

Spicy nuts

½ frisches Eiweiss	in Suppenteller verklopfen
1-2 KL Rohrzucker	
½ KL Salz	
1 KL Paprika	
wenig Cayennepfeffer	zugeben, mischen
200g Nüsse, z. B. Mandeln, Baumnusskerne oder Cashewnüsse	beifügen, gut mischen auf mit Backpapier belegtes Blech verteilen

Backen: Ofenmitte 180, 10-12 Min.

Haltbarkeit ca. 1 Woche

Tipp:

Fertige Nussmischung verwenden.

Anstelle von Paprika Curry verwenden.

Häppchen mit Fisch oder Frischkäse

Für 4-8 Personen

Fischhäppchen:

1 Büchse Thunfisch (ca. 250g) oder geräuchertes Forellenfilets	gut abtropfen, in einen Mixbecher geben
---	---

1/2 Zwiebel	hacken, zugeben
-------------	-----------------

125g Mascarpone
evtl. 2EL gekochte Hülsenfrüchte
(Linsen, Bohnen oder Gelbe Erbsen)

1KL Senf 1EL Aceto Balsamico bianco Salz, Pfeffer, Streuwürze	alles zugeben, mit dem Mixer pürieren, abschmecken
---	---

ca. 8 Scheiben Brot oder Toastbrot	im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 5 Min. toasten
---------------------------------------	--

Brotscheiben evtl. mit Butter bestreichen, Fischmasse darauf verteilen und Brotscheiben je in 2-4 Stücke schneiden.

2-4 Essiggurken	in Scheiben schneiden und die Brötli damit garnieren
-----------------	---

Tipp:

Niacin im Thunfisch macht Alkohol verträglicher.

Essiggurken sind Appetit- und Verdauungsanregend.

Frischkäsehäppchen:

100g Quimiq	bei Zimmertemperatur 1 Std. stehen lassen in Schüssel geben und mit dem Schwingbesen verrühren, bis die Masse keine Klümpchen mehr hat
200g Frischkäse (Magerquark, Mascarpone, Philadelphia...)	zugeben, verrühren
Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum....	fein hacken, zugeben
Salz, Pfeffer	würzen Masse in Spritzsack füllen und kühlstellen

Den Frischkäse auf die leicht ausgekühlten Cantucci verteilen.
Holzspiesschen einstecken, evtl. mit Kräutern oder Cherrytomätchen garnieren.

Thuenbachtaler Cantucci

Teig:

1kg Mehl	in Schüssel geben
3KL Salz	am Rand verteilen
1Würfel Hefe	in die Mitte geben
6dl Wasser	Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren
2EL Olivenöl	zugeben

Teig kneten bis die Oberfläche glatt ist, der Teig geschmeidig ist und der Schnitt Bläschen aufweist.

Wird ein Teil des Teiges tiefgekühlt, darf dieser nicht zu feucht sein. Teig vor dem Aufgehen lassen tiefkühlen. Ergibt 3 grosse Bleche Pizza oder 4 grosse Bleche Flammenkuchen, 2 Kräuterbrote oder 6 Lange Brötchen für Cantucchi. Sonst Teig zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen.

Cantucci herstellen:

1-2 Lauchstängel	längs halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden
1-2Winzerwürste oder Schinken	in sehr kleine Würfel schneiden
200g Baumnüsse	fein hacken, alles unter den Teig kneten

Den Teig zu 6 langen Rollen formen (Ø 3cm), auf ein Blech legen und nochmals aufgehen lassen.

Backen: Im auf 200°C vorgeheizten Ofen bei Unter- und Oberhitze ca. 25. Min. backen. Dann leicht auskühlen lassen, in längliche Stücke schneiden und diese nochmals 5-10 Min. bei Umluft knusprig backen. Am besten noch warm servieren.

Tipp: Anstelle von Winzerwürsten Dörrtomaten und Kräuter verwenden.

Erbsen - Hummus

100g Kichererbsen	in eine Schüssel geben und über Nacht in viel Wasser einweichen
	dann absieben und in eine Pfanne geben, mit frischem Wasser ca. 70 Min. weichkochen, Wasser abgiessen
100g tiefgekühlte grüne Erbsen	zu den heissen Kichererbsen geben, auskühlen lassen
½ Bund Petersilie oder Koriander	fein hacken, zugeben
½ dl Olivenöl	
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel	
Evtl. 1 Knoblauchzehe, gepresst	
Evtl. wenig Paprika- oder Chilipulver	alles zugeben und fein pürieren

Erbsen – Hummus sofort mit geröstetem Baguette servieren.
Im Kühlschrank ist es gut verschlossen 5 Tage haltbar.