



Tomatenbutter

SCHNELL

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten, abgetropft, Öl aufgefangen

2 Esslöffel Öl der eingelegten Tomaten

100 g Butter

1. Tomaten fein hacken. **2.** Öl und Butter mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell ist. Tomaten darunter mischen. Tomatenbutter im Kühlschrank fest werden lassen.

Haltbarkeit: im Tiefkühler bis zu 2 Monaten.

Pro Person: 34 g Fett, 0 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1285 kJ (307 kcal)



Pikantes Knäckebrot

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
 Ruhen lassen: ca. 1 Std.
 Backen: je ca. 20 Min.
 für zwei rechteckige Backbleche, gefettet

250 g Maismehl

250 g Weissmehl

1 Teelöffel Salz

½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

4 dl Wasser, warm

50 g entsteinte grüne Oliven, grob gehackt

50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten, abgetropft, grob gehackt

1. Mais-, Weissmehl und Salz in einer Schüssel mischen. **2.** Hefe mit dem Wasser anrühren, zum Mehl giessen, mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. **3.** Oliven

und Tomaten vorsichtig in den Teig einarbeiten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ruhen lassen.

Formen: Teig halbieren, je 1 ½–2 mm dick rechteckig auswallen, in die vorbereiteten Bleche legen. Teig in ca. 9 ½ × 5 cm grosse Rechtecke schneiden (siehe Tipp), mit einer Gabel gleichmässig dicht einstechen.

Backen: je ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipps

- statt Rechtecke Dreiecke schneiden.
- im Heiss-/Umluftofen beide Knäckebrotportionen gleichzeitig backen.

Dazu passt: Tomatenbutter

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen kühl und trocken ca. 1 Woche.

Pro 100 g: 8 g Fett, 9 g Eiweiss, 62 g Kohlenhydrate, 1421 kJ (340 kcal)



EINFACH

Kaffee-Knusperli

Das passende Guetzli zum Zvieri-Kaffee. Wer das einfache Rezept ausprobieren möchte, kann es auf unserer Website

www.bettybossi.ch

(unter «Rezepte», «Zeitung») herunterladen oder per Fax 01 209 19 22 oder Telefon 01 209 18 33 bestellen.