

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

I. 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: 34g Fett, 0g Eiweiss, 2g Kohlenhydrate, 1285 kJ (307 kcal)



Pikantes Knäckebrot

EINFACH

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

250 g Maismehl 250 g Weissmehl

I 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

I. 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. I 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.

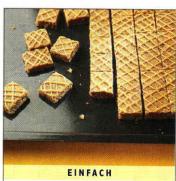
Tipps

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

Dazu passt: Tomatenbutter

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

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



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.