

Kommen Sie auf den Geschmack... Schön(e) Erfolgsrezepte



Brot-Cracker mit Dip von Mirijam Janß

Chips zum Fernsehen? Da ist bei mir ratz fatz die Tüte leer - die konsumierten Kalorien zähle ich am nächsten Morgen lieber nicht zusammen. Zum Glück habe ich jetzt eine leichtere Variante für mich entdeckt. Statt fettiger Chips knabbere ich knusprige Brot-Cracker. Wenn die Zeit reicht, backe ich mir diese gerne selbst - die sind nämlich noch leckerer als die aus der Tüte. Besonders empfehlenswert sind die Cracker mit einem frischen Dip - diese Kombi ersetzt fast schon das Abendessen.

Zutaten:

250 g Mehl, glatt
2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Salz
125 ml Wasser, lauwarm
Butter, zerlassen
Salz
Kräuter
Käse

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen glatten, gut durchgekneteten Teig bereiten. Den Teig in faustgroße Portionen teilen, mindestens 30 Minuten mit Frischhaltefolie abgedeckt ruhen lassen.

Die Portionen hauchdünn ausrollen, etwas zurechtziehen, mit zerlassener Butter bestreichen, mit grobem Salz, eventuell Käse und / oder Kräutern bestreuen. Den Teig mit dem Pizzarad oder einem scharfen Messer in fingergerechte Stücke schneiden (oder die fertigen Cracker nach dem Backen brechen), dann bei ca. 200 bis 220 °C bei Ober-/Unterhitze 5 Min. backen.

Dazu passt ein frischer Dip:

Zutaten:

500 g Speisequark Magerstufe
200 g Schmand
nach Bedarf etwas Milch
1 Bund Frühlingszwiebeln
Pfeffer, Salz und weitere Kräuter nach Bedarf

Zubereitung:

Quark und Schmand zusammenrühren und gegebenenfalls etwas Milch hinzufügen (je nachdem wie fest bzw. flüssig der Dip sein soll) Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden, zu dem Quark-Schmand-Gemisch geben, mit Pfeffer, Salz und evtl. Kräutern abschmecken.



Impressum: Schön Touristik, Oberstrasse 1, 64297 Darmstadt, Telefon: +49 6151 / 39 109 - 0, Telefax: +49 6151 / 39 109 - 11, Email: info@schoen-touristik.de, Internet: www.schoen-touristik.de
Medien-URL: http://www.schoen-touristik.de/service/erfolgsrezepte/zubereitung/zeige/brot-cracker-mit-dip-von-mirijam-janss/?no_cache=1