

Rezept

Bunte Grissini

Ein Rezept von Bunte Grissini, am 17.12.2025

Zutaten

1 rote Paprikaschote	1 EL edelsüßes Paprikapulver
200 g Spinat	150 ml Möhrensaft
150 ml Rote-Bete-Saft	1 Würfel Hefe (42 g)
1 kg Mehl (Type 405)	4 TL Salz
1 EL Zucker	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR CA. 60 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und die Hälften in kleine Stücke schneiden. Die Paprikastücke mit 200 ml Wasser und Paprikapulver in einen Mixer geben und fein pürieren. Den Paprikasaft durch ein sauberes Tuch pressen. Es sollten 150 ml sein.
2. Den Spinat putzen, verlesen, waschen und mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Den Spinatsaft durch ein sauberes Leinentuch pressen. Es sollten 150 ml sein.
3. Für die verschiedenen Teige die Hefe vierteln und jeweils ein Viertel in je 150 ml Möhrensaft, Rote-Bete-Saft, Spinat- und Paprikasaft bröckeln und darin auflösen.
4. Jede Gemüsesaft-Hefe-Mischung mit jeweils 250 g Mehl, 1 TL Salz, etwas Zucker und 1 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Die Teige jeweils in eine Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
5. Den Backofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Jede Teigkugel auf einer Arbeitsfläche in ca. 15 kleine Stücke teilen und mit den Handflächen zu langen, dünnen Grissini ausrollen. Die Grissini nebeneinander auf zwei Backbleche legen und nacheinander im Backofen (Mitte) jeweils 5-8 Min. backen.