

Rezept

Sauerteig-Kräuter-Cracker

Ein Rezept von Sauerteig-Kräuter-Cracker, am 28.06.2026

Zutaten

2 Zweige Thymian	2 Stängel Oregano
200 g reifer Sauerteig	45 ml Olivenöl
Salz	1/2 TL schwarzer Pfeffer
90 g Weizenmehl (Type 550)	25 g Vollkornmehl (ersatzweise Weizenmehl)
Mehl für die Arbeitsfläche	

Zum Bestreuen:

1 Handvoll kleine Salbeiblätter	2 EL heller Sesam
--	--------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt 3 Bleche, | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Haltbarkeit**
Haltbarkeit: ca. 2 Wochen

Zubereitung

1. Thymian und Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte fein hacken, den Rest beiseitelegen. Sauerteig, Olivenöl, gehackte Kräuter, ½ TL (3 g) Salz und den Pfeffer in einer Schüssel mit einem Kochlöffel vermengen. Beide Mehlsorten dazugeben und rühren, bis sich die Zutaten zu einem Teig verbunden haben.
2. Den Teig in der Schüssel ca. 3 Min. kneten, bis er glatt ist. anschließend luftdicht zugedeckt 45 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Teig in drei Portionen teilen und jede auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 mm dünn ausrollen. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Die Teigplatten auf Backpapier legen und mit etwas Wasser bepinseln. Übrigen Thymian und Oregano sowie Salbei und Sesam daraufstreuen. Mit dem Nudelholz einmal darüberrollen.
4. Jede Teigplatte auf ein Backblech ziehen und in den Ofen schieben. Die Cracker in 13-15 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke brechen. Trocken lagern.