Rezept

Sonnenblumenkern-Cracker mit Dip

Ein Rezept von Sonnenblumenkern-Cracker mit Dip, am 18.05.2025

Zutaten

FÜR DIE CRACKER:

- **100 g** Sonnenblumenkerne
- **1 TL** Koriandersamen
- **150 g** Lauch
- **1 TL** Salz
- **4 EL** Olivenöl
- **150 g** Leinsamen
- **1 TL** Kreuzkümmel
- **150 g** Möhren
- **1 Prise** Chilipulver

FÜR DEN MANDELDIP:

- **100 g** geschälte Mandeln
- **½ Bund** Dill
- **2 EL** Zitronensaft
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- **1 TL** getrocknete Wakame-Algen
- **150 g** Gurke
- **3 EL** Rapsöl
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in Wasser und 50 g Leinsamen separat in 150 ml Wasser ca. 2 Std. einweichen. Für den Dip Mandeln einweichen. Übrige Leinsamen mit Koriandersamen und Kreuzkümmel mahlen. Lauch putzen, waschen, längs vierteln und in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und raspeln. Sonnenblumenkerne abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit eingeweichten und gemahlenen Leinsamen und Gemüse mischen, alles mit Salz und Chilipulver würzen. Olivenöl unterrühren. Ein Drittel der Masse pürieren und unter den unpürierten Rest mischen.

2. Cracker im Ofen oder Dörrgerät trocknen: Für das Trocknen im Ofen ein Blech mit Backpapier auslegen. Teig daraufstreichen, mit nassen Händen etwas flach drücken. Klarsichfolie darauflegen, mit einem Nudelholz 3 - 4 mm dick ausrollen. Folie abziehen und mit dem Messerrücken einzelne Stücke markieren.

3. Im Ofen (Mitte) bei Umluft 130° ca. 45 Min. backen, dann wenden, Backpapier abziehen und in 30 Min. fertig backen. Für das Trocknen im Dörrgerät Backpapier ausschneiden, sodass es auf die Siebe des Geräts passt, dabei am Rand etwas Platz frei lassen. Teig daraufstreichen, wie beschrieben ausrollen und bei 40° ca. 24 Std. trocknen. Nach der Hälfte der Zeit die Cracker wenden und das Backpapier abziehen. In Stücke brechen und luftdicht verschließen.

4. Mandeln abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Algen im Blender mahlen. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen grob hacken. Die Gurke schälen und zerkleinern. Mit Dill, Mandeln, Zitronensaft und Öl cremig pürieren. Mit Algenpulver, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.