

## Grüne Grissinis

Nach einem Rezept von Hansjörg Hauser für die Seminarbäuerinnen der LK OÖ

### Zutaten

- 300 g Dinkelmehl
- 1 TL Zucker
- 2 EL Naturjogurt
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Salz
- 15 g Germ
- Wildkräuter (je nach Geschmack)

### Zubereitung

- 2 Handvoll Wildkräuter (zB.: Brennessel, Vogelmiere, Giersch etc.) gut waschen und grob schneiden.
- Die Kräuter mit Joghurt und 150 ml Wasser in ein hohes Gefäß geben.
- Nun mit dem Mixstab ganz fein pürieren.
- Die gesamte Kräuterflüssigkeit soll insgesamt ca. 180 ml ausmachen.
- Das heißt, wenn die Menge zu gering ist, noch etwas Wasser beigeben, bis die Masse 180 ml ausmacht.
- Nun die Germ mit dem Zucker in einem kleinen Schüssel verrühren – die Germ wird flüssig.
- Mehl mit Salz, Kürbiskernöl, Kräuterflüssigkeit und der verflüssigten Germ in eine Schüssel geben.
- Alles zu einem glatten Teig verkneten (am einfachsten mit dem Knethaken der Küchenmaschine).
- Den Teig zudeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Das Teigvolumen soll sich fast verdoppeln.
- Den Backofen auf 230°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals gut durchkneten.
- Sollte der Teig zu weich sein, noch etwas Mehl einarbeiten.
- Zu einer Rolle formen und von dieser 10-12 Stücke abschneiden.
- Diese Stücke mit den Händen zu daumendicken Stangen formen. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- In das vorgeheizte Backrohr schieben und je nach Dicke der Stangerl 5-8 Minuten backen.
- Die Stangerl sind durchgebacken, wenn sie beim Klopfen an der Unterseite hohl klingen.

### Tipp

---

Die wilden Grissinis passen perfekt als Beilage zum Wildkräutersupperl. Können aber auch zu verschiedenen Dips und Soßen oder einfach nur so zum Knabbern, genossen werden.

Heidi Grabner, Seminarbäuerin

**Weitere Rezepte**

Unter [www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at) finden Sie viele Klassiker aus der Frischkräuterküche. Viel Spaß beim Kochen und beim gesunden Genießen.