

Blauer Himmel



- ☀ 1 Schalotte
- ☀ 2 Zehen Knoblauch
- ☀ Olivenöl
- ☀ 75 g Grünkernschrot
- ☀ 1 EL Weizenvollkornmehl
- ☀ 20 ml Brühe
- ☀ 1 EL Kräuterfrischkäse
- ☀ 20 g geriebener Parmesan
- ☀ 1 Ei
- ☀ Meersalz
- ☀ Pfeffer
- ☀ 2 rote Paprika
- ☀ Vollkorn-Toastbrot
- ☀ Bruschetta Tomate-Basilikum
- ☀ 250 g Schaffeta
- ☀ einige Scheiben Salatgurke
- ☀ Bärlauch in Öl

Schalotte und Knoblauchzehen fein hacken und in dem Olivenöl andünsten. Grünkernschrot und Weizenmehl dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und 30 Minuten quellen lassen. Die Masse vom Herd nehmen und mit Kräuterfrischkäse, Parmesan und Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Plätzchen daraus formen und in Olivenöl goldbraun braten.

Die Paprika putzen, vierteln und für ca. 20 Min. bei 180°C im Backofen bräunen, bis die Haut leicht schwarz wird und Blasen bildet. In einer Plastiktüte abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Paprika mit Pfeffer und Salz würzen. Den Toast dünn mit Bruschetta bestreichen. Paprika mit Bärlauchpaste bestreichen.

Auf die Gurkenscheiben jeweils etwas Aioli verde geben. Toast und alle anderen Zutaten abwechselnd schichten, vierteln und als Fingerfood anrichten.

**GUTEN APPETIT UND VIEL SPASS BEIM NACH-
KOCHEN WÜNSCHT DAS GRÜNKÄPPCHEN**