



Rote-Beete-Semmeln mit Tannennadelbutter

Für die Semmeln:

350 g Rote Beete

250 ml Wasser

500 g Mehl

½ Würfel Hefe

1 Prise Zucker

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

1 TL Brotgewürz

Sonnenblumenkerne zur Dekoration

Rote Rüben würfelig schneiden und in dem Wasser weich kochen, das dauert ca. 15 - 20 min. Mit dem Wasser pürieren bis ein schönes rotes Mus entsteht. Etwas abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten vermengen und das lauwarme Rote-Beete-Mus dazugeben. Jetzt mit Knethacken zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wenn dieser zu weich ist, etwas mehr Mehl dazu geben. Den Teig gut 60 Minuten abgedeckt an einem warmem Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Danach nochmal durchkneten und mit bemehlten Händen Semmeln formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Semmeln mit etwas Wasser bepinseln und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Dann das Blech in den kalten Backofen stellen, 160 Grad Umluft anschalten und die Semmeln ca. 20 Minuten backen.

Für die Butter:

1 zimmerwarme Butter (250 g)

6 - 8 Esslöffel sehr klein gehackte unbehandelte Tannen- oder Fichtennadeln

1 TL Salz

Etwas Zitronenabrieb

Die Tannennadeln von einer Bio-Tanne vom Zweig zupfen oder mit einer Küchenschere abschneiden. Die abgeschnittenen Nadeln müssen nun sehr fein gehackt werden.

©Kräuterpädagogin Bettina Sölch, Kontakt: www.lieblingskraeuter.de oder Tel. 08031/891761



Entweder mit einem scharfen Messer klein hacken oder mit einem Mixer in einem hohen Gefäß kleinmixen.

Die fein gehackten Nadeln nun mit der weichen Butter mischen. Das Salz und die abgeriebene Zitronenschale dazu geben. Jetzt noch in eine schöne Form bringen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!

