

Backform Brownie-Konfekt



Art.-Nr. 661103



Eiweißbrot-Konfekt mit Curry-Linsen-Aufstrich

FÜR 2 BLECHE | ARBEITSZEIT: CA. 45 MINUTEN | BACKZEIT: CA. 20-25 MINUTEN

Zutaten für das Brot-Konfekt: 250g Magerquark, 3 Eier, 30g Haferkleie, 50g Maismehl, 30g Sonnenblumenkerne, grob gehackt, 25g Kürbiskerne, gemahlen, 1 EL Leinsamen, geschrotet, 1 TL Salz, 1 TL Weinsteinbackpulver | **Zutaten für den Curry-Linsen-Aufstrich:** 100g rote Linsen, ½ kleine Zwiebel, 300 ml Wasser, 1 TL Currypulver, ½ TL Kreuzkümmel, ¼ TL Cayennepfeffer, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung des Brot-Konfekts:

Quark und Eier glattrühren, die restlichen Zutaten dazugeben und ebenfalls unterrühren. Den Teig mit einem Spritzbeutel in die gefetteten Förmchen verteilen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 20-25 Min. backen.

Zubereitung des Curry-Linsen-Aufstrichs:

Die Linsen zusammen mit der gehackten Zwiebel und dem Wasser in einen Stieltopf geben und zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten weich kochen und anschließend pürieren. Currypulver und Kreuzkümmel in einer Pfanne anrösten.

Cayennepfeffer, Olivenöl und Knoblauch zugeben und kurz mitrösten. Die Gewürzmischung mit den pürierten Linsen verrühren und ggf. nochmal abschmecken. Der Curry-Linsen-Aufstrich passt perfekt zu unserem Brot-Konfekt und kann nach Belieben auch mit einem Spritzbeutel aufgespritzt werden. Zur Dekoration eignen sich Petersilie oder Koriander.