

#### Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten:

300 g Dinkelmehl  
1 TL Zucker  
2 EL Naturjoghurt  
2 EL Kürbiskernöl  
1 TL Salz  
15 g Germ  
Wildkräuter

#### Mein persönlicher 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 im Bezirk Kirchdorf

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage  
Kräuterwichtel*

## Grüne Grissinis



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- 2 Handvoll Wildkräuter (z.B.: Brennnessel, Vogelmiere, Giersch ect.) 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 begeben, 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 zugedeckt 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.