VORSPEISE
von Meta Hiltebrand

GEGRILLTER BROKKOLI-CHERRY-TOMATEN-SALAT IM KNUSPERKASTEN MIT BACONCHIPS

Für 4 Personen

KNUSPERKASTEN

200 g	**Weizenmehl**
15 g	**Currypulver mild**
5 g	**Salz**
½	**Beutel Trockenhefe** (ca. 4g)
120 ml	**Wasser handwarm**
15 ml	**Olivenöl**
50 g	**Kerne-Samen-Mix** (z.B. Kürbiskerne, Sesam, Buchweizen, Mohn Sonnenblumenkerne, Leinsamen,)
30 g	**Kartoffel-Chips mit Paprikageschmack** (und ein paar als Garnitur)
30-40 g	**Weizenmehl** (zum Bestäuben)

1. **Mehl**, **Trockenhefe** und **Currypulver** in einer Schüssel vermischen, eine Mulde ins Mehlgemisch formen, in die Mitte das **handwarme Wasser**, **Olivenöl** und **Salz** geben, von der Mitte aus anrühren und zu einem Teig kneten. Zugedeckt kurz stehen lassen.
2. Den **Kerne-Mix** in eine Schüssel geben, dazu die **Paprika Chips** (30 g) und gut durchkneten.
3. Den Teig ausrollen (rechteckig), sodass er ca. 1 cm dick ist, dann die Hälfte des **Kerne-Mixes** auf den Teig geben und mit dem Nudelholz festdrücken, darüber etwas **Mehl** und mit der Hand einstreichen, sodass keine Fläche mehr kleben kann.
4. Den Teig umdrehen und auf diese die zweite Hälfte des **Kerne-Mixes** geben, fest andrücken und danach ebenfalls mit etwas **Mehl** bestäuben.

VORSPEISE
von Meta Hiltebrand

12	**Tranchen Bacon** (Bratspeck-Frühstücksspeck)
1	**Kastenform/ Königskuchenform** ca. 30 x 11 x 8 cm

5 Den Teig auf eine umgedrehte **Kastenform** drapieren, sodass der Teig an den Kanten überlappt. So auf den Grill stellen, bis der Teig etwas Farbe bekommen hat und nicht mehr weich ist. Dann nach ca. 8 Minuten die Kastenform mit dem Teig umdrehen und nochmals ca. 8 Minuten weiter grillen. Die Kastenform mit dem gebackenen Teig vom Grill nehmen, zur Seite stellen und erkalten lassen.
Die Kastenform entfernen und das Knusperkörbchen auf einen großen Teller stellen.

6 Den **Speck** auf den Grillrost legen, sobald er kross ist vom Grill nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

BROKKOLI-CHERRYTOMATEN-SALAT

1	**Brokkoli** (ca. 300-350 g)
1	**Zwiebel**
1	**Schale Cherrytomaten** (ca. 200-250 g)
100 ml	**Olivenöl**
100 ml	**weißer Balsamico**
	Salz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	etwas zusätzliches Öl als Reserve/zum Bepinseln

1 Zunächst den **Brokkoli** gründlich rundherum unter fließendem Wasser abspülen und trocken schütteln. Den oberen Teil der **Brokkoli-Röschen** entfernen und in eine Schüssel geben. Den **Brokkolistrunk** längs halbieren, mit Öl einreiben und auf den Grill legen, auf jeder Seite ca. 5 Minuten angrillen, sodass er etwas Farbe bekommt.

2 Das **Öl**, den **Balsamico** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** zu dem „Brokkoli-Crumble“ geben, gut durchmischen und kurz ruhen lassen. Eine fein **geschnittene Zwiebe**l und die **geviertelten Cherrytomaten** dazu geben und vorsichtig unterheben.

3 Den Salat in dem Knusperkasten anrichten und zuletzt mit den **Baconchips** und etwas von den **zerdrückten Chips** garnieren.

GUTEN APPETIT