



Brokkoli- und Blumenkohl-Sandwichbrote

⌚ Preparation time: 40 minutes
Cooking time: 20 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten (für ein Blech/8 geschnittene Sandwichbrotcheiben)

Für die Brokkoli-Sandwichbrote

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 300 g Brokkoli (Gewicht der tatsächlich verarbeiteten Menge)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 kleiner TL Natron
- 80 g Kichererbsenmehl
- 50 g Semmelbrösel
- Salz & Pfeffer

Für die Blumenkohl-Sandwichbrote

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Chiasamen
- 350 g Blumenkohl (Gewicht der tatsächlich verarbeiteten Menge)
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 100 g Kichererbsenmehl
- Optional: 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Belag nach Belieben! Du kannst die Gemüse-Sandwichbrote mit verschiedenen Aufstrichen genießen, sie mit Hummus servieren, veganen Aufschnitt und frische Gemüsescheiben einschichten oder einfach, wie hier, ein paar Scheiben Süßkartoffel mit etwas Olivenöl im Ofen garen und als Belag benutzen. Das schmeckt sehr lecker! Als Aufstrich habe ich eine Tasse aufgetaute Erbsen mit etwas frischer Minze, 1 kl. Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL Tahini zu einem feinen Erbsenaufstrich gemixt. Mmmh!

Tip: Die Mengenangabe pro Gemüsebrot bezieht sich auf ein halbes Backblech. Wenn Du Brokkoli und Blumenkohl nicht mischen bzw. nicht beide Sandwichsorten zubereiten möchtest, kannst Du einfach die Zutaten für eines der Sandwichbrote (also Brokkoli ODER Blumenkohl) verdoppeln. So erhältst Du ein ganzes Blech des jeweiligen Gemüsesandwich-Brotches.

Zubereitung (2x 20 Minuten Zubereitungszeit + 1x 20 Minuten Backzeit)

1. Für das Brokkoli-Sandwichbrot: Geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser verrührt quellen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Brokkoli waschen, trocken tupfen und im Mixer schreddern.
3. Brokkoli mit Leinsamen, Zitronensaft, Natron, Kichererbsenmehl, Semmelbröseln sowie reichlich Salz und Pfeffer vermischen.
4. Teig kugelförmig zusammendrücken und mit den Händen auf einem Backpapier flach drücken. Eine zweite Lage Backpapier darübergerben und den Teig rechteckig ausrollen (für eine Hälfte des Backblechs). Backpapier wieder abziehen, ein frisches Backpapier darüberlegen und den Teig mit dem Backpapier wenden. Das dann oben liegende Backpapier abziehen. Überstehendes Backpapier abschneiden. Brokkoliteig auf das Blech legen.
5. Für das Blumenkohl-sandwichbrot: Geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser und die Chiasamen mit 4 EL Wasser verrührt quellen lassen.
6. Blumenkohl waschen, trocken tupfen und im Mixer schreddern.
7. Blumenkohl mit den gequollenen Lein- und Chiasamen, Backpulver, Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie etwas aufgeriebener Muskatnuss und dem Kichererbsenmehl vermengen. Daraus eine Teigkugel formen und diese – wie beim Brokkoli beschrieben – zu einer rechteckigen Platte verarbeiten und auch auf das Backblech geben.
8. Brokkoli- und Blumenkohl-Teigplatte bei 180 Grad Umluft etwa 20 Minuten im Backofen backen, bis die Ränder bräunen. Anschließend kurz abkühlen lassen. Brokkoli- und Blumenkohlbroten in Stücke schneiden und individuell nach Belieben belegt und verfeinert genießen.

Tip: Ihr könnt auf Basis dieses Rezepts auch super leckere Pizzen mit Gemüseboden machen. Dafür einfach den Teig rund ausrollen. dann

backt man ihn vor und kann die Gemüsepizza-Böden nach Belieben belegen oder überbacken. Das schmeckt sehr lecker!