



Avocado-Nussbrot mit Kräuterfrischcrème

🕒 Preparation time: 45 minutes

👤 Portions: 8

Cooking time: 40 minutes

Total time: 85 minutes

Zutaten für ein Kastenbrot (ca. 8 Portionen)

Für das Avocadobrot

- 250 g Dinkelmehl type 630
- 25 g geschrotete Leinsamen
- 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 3 EL flüssiges Kokosöl
- 2 EL Sojajoghurt (z.B. Sojade)
- Ein halbes Päckchen geriebene Zitronenschalen oder Zesten einer Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 TL Haushalts-Natron + eine Prise Natron extra für die Avocados
- 1 große Prise frisch aufgerieben Muskatnuss
- 60-70 g gehackte Walnüsse
- 2 reife Avocados
- 1 Zitrone | bzw. 4 EL Zitronensaft
- 15 g ungesalzene Pistazien
- Etwas Margarine zum Einfetten der Kastenform

Außerdem: Eine Kastenform mit den Maßen von ca. 25 x 10,5 (ein bisschen kleiner oder größer ist egal, sie sollte aber nicht sehr viel größer sein) und ein Stück Alufolie zum Abdecken des Brots beim Backen (damit die Nüsse an der Oberfläche nicht verbrennen).

Für die Kräuterfrischcrème

- 100 g Cashewnüsse über Nacht, mindestens aber 4 Stunden in Wasser eingeweicht
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 Zitrone | bzw. 4 EL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kl. TL scharfer Senf
- 2 EL Lake von Sauren Gurken
- Etwas Salz
- Frische Kräuter nach Wahl | hier benutzt: Schnittlauch, Petersilie, Rettich-/Daikonsprossen

Variationsmöglichkeiten: Dill, Minze oder klein geschnittene Salatgurke in die Kräutercrème einrühren - ganz nach Belieben auch Kerbel oder Frühlingszwiebeln verwenden

Zubereitung (ca. 45 Minuten und ca. 40 Minuten Backzeit)

1. Für die Kräuterfrischcrème die Cashewkerne in eine Schüssel mit Wasser geben und abgedeckt über Nacht, mindestens aber 4 Stunden einweichen lassen.
2. Mit der Zubereitung des Avocado-Nussbrotes beginnen. Dafür den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorwärmen und eine Kastenform mit veganer Margarine einfetten.
3. Walnüsse mit einem stabilen Messer grob hacken.
4. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einen Mixer bzw. den Mixbehälter eines Schneidstabs geben. 4 EL Zitronensaft hinzu fügen, eine Prise Natron dazu geben und das Ganze fein pürieren.
5. Tipp: Man kann das Haushalts-Natron auch weglassen, aber es hilft dabei, die schöne intensive grüne Farbe der Avocado für das Brot zu erhalten. Also ein wenig Natron dazu geben, das sofort mit dem Zitronensaft zu reagieren beginnt (schäumt), und die Avocado gleich pürieren.
6. Avocadomus, Dinkelmehl, geschrotete Leinsamen, die gehackten Walnüsse, 1 TL Natron, ein halbes Päckchen aufgeriebene Zitronenschale oder frische Zitronenzesten, Sojajoghurt, Salz, etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss, Ahornsirup und flüssiges Kokosöl in eine Rührschüssel geben.

7. Die Zutaten mit den Knethaken eines Rührgeräts zu einem zähen, grünlichen Teig verkneten.
8. Den Teig in die Kastenform geben. Die Pistazien mit einem stabilen Messer grob hacken und mittig über den Teig in der Form geben. Nüsse ganz leicht mit einem Löffel andrücken.
9. Avocado-Nussbrot bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 40-45 Minuten backen. Dabei das Avocado-Brot mit etwas Alufolie abdecken, damit die Oberfläche mit den Nüssen nicht zu dunkelt wird. Alufolie nach 30 Minuten Backzeit entfernen. Tipp: Nach etwa 15 Minuten Backzeit das Brot an der Oberfläche der Länge nach mit einem Messer leicht einritzen/einschneiden, damit es nicht unkontrolliert reißt.
10. Während der Backzeit kann die Kräuterfrischcrème zubereitet werden, denn das geht ganz schnell. Das Einweichwasser der Cashewnüsse abgießen und die eingeweichten Kerne in einen leistungsstarken Mixer geben. 3 EL Zitronensaft, etwas Gurkenwasser, eine kleine geschälte Knoblauchzehe, etwas Salz, 1 TL scharfen Senf und Sojajoghurt hinzu fügen. Alles zusammen pürieren, bis eine feine Crème entstanden ist. Die Crème nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
11. Nach Belieben Kräuter klein hacken - zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch - und in die Frischcrème einrühren. Wer mag kann noch Daikon- oder Rucola-Sprossen untermengen. Kräuterfrischcrème bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
12. Nach Ende der Backzeit das Avocado-Nussbrot aus dem Ofen holen und 15 Minuten auskühlen lassen, bevor Ihr es aus der Form hebt.
13. Das Avocado-Nussbrot vorsichtig aus der Form stürzen und nochmals etwas abkühlen lassen. Ich hatte vorsichtshalber Backpapierstreifen eingezogen, falls sich das Brot nicht lösen sollte, aber das war hinfällig - es ging ganz leicht aus der Form.

Nun kann das Avocado-Nussbrot nach Belieben pur oder mit Kräuterfrischcrème genossen werden. Es schmeckt aber auch mit veganer Butter und Kräutern oder mit süßen Aufstrichen ganz hervorragend. Wie esst Ihr es am Liebsten?