

Rezepte ...:



Rezept No. 5: Spinattanne!

Besonderer Hinweis:

Die Backanleitung wurde von einem Mann für Männer geschrieben. Also liebe Frauen, es wird weder geschmunzelt, noch gelacht. Los geht's!

Die Einleitung:

Spinattanne - Eine Komposition aus Thunfisch im eigenen Saft garniert mit feinstem Spinat vom deutschen Biobauern!

Weihnachtlich, gesund und lecker ... was wollen wir mehr?

Der Teig:

Sie benötigen eine Rührschüssel, zwei Hände, einen Zauberstab ;-) und ein wenig Geduld.

Zutaten

200 g Vollkorn oder Hartweizengrieß
2 Esslöffel Wasser
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
1 Esslöffel Rapsöl
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Natron
2 Esslöffel Spinat (TK)
3 Knoblauchzehen

Bevor es weiter geht, ein kleiner Hinweis. Dieses Rezept ist wirklich einfach, d.h. dass sogar ein „ursprünglicher“ Mann mit diesem Rezept nicht nur bei seinem Hund, sondern vor allem bei seiner Partnerin punkten kann. Los geht's...

Nehmen Sie alle Zutaten bis auf die Knoblauchzehen - dazu kommen wir noch - und bringen diese unter großer Anstrengung in einem Gefäß unter. Nun versuchen Sie dieses Gemisch in eine homogene Masse zu verwandeln. Gerne dürfen Sie hierzu ein elektrisch betriebenes Handwerkzeug (Mixer oder auch den berühmten Zauberstab) verwenden. Nachdem dies geschafft ist, wenden Sie sich bitte Ihrer Zehe bzw. Knoblauchzehe zu. Wichtig: Die Knoblauchzehen bitte nicht ungeschält in den Teig geben, sondern den geruchsintensiven „Kern“ von der schützenden Außenhaut befreien (Hinweis: Zwiebeln schälen) und anschließend mit einem Messer schön klein hacken. Auch diesmal müssen Sie sich wieder überwinden und die kleingehackten Zehen in dem bereits gefertigten homogenen Gemisch ertränken. Wieder einmal verwenden Sie bitte den berühmten „Zauberstab“ und fertig ist der Teig.

Keine Panik, es ist fast geschafft. Mit einem Löffel kann jetzt der Teig portioniert werden. Bitte mit den Händen - dies ist gar nicht so schlimm, denn man kann die Hände anschließend waschen - den Teig in die gewünschte Form bringen und auf einem Backblech (belegt mit Backpapier) platz sparend positionieren - händisch oder mit einer Form.



GESCHAFFT!

Das Backblech ab in den Ofen und bei 130 °C Umluft ca. 40 Min. backen lassen.



Abschließend das Backblech ein wenig abkühlen lassen - bitte nicht unbeaufsichtigt, da die Kekse eine gewisse Anziehungskräfte auf unsere Hunde ausüben.

Wichtig für alle Männer: Verfüttern Sie nicht alle Kekse, bevor Ihre Partnerin diese nicht gesehen hat. Sie würde es Ihnen nicht glauben!



Viel Freude ... wünscht Ihnen Ihr Kochteam von www.DOG-SON.de!!!