

Rezepte

Gerolltes Gemüse-Weißbrot

Zutaten Teig:

- 300 g Weizenmehl Type 550,
(alternativ 300 g Dinkelmehl Type 630)
- 200 g Dinkelvollkornmehl,
- ½ Päckchen Trockenhefe,
- 1 Teelöffel Zucker,
- 1 Teelöffel Salz,
- 2 Esslöffel Olivenöl,
- 250 - 375 ml lauwarmes Wasser

Zutaten Füllung:

- 2 Paprika,
- 2 Zwiebeln,
- 2 Karotten,
- 5 getrocknete Tomaten,
- 1 Esslöffel Öl,
- Salz,
- Pfeffer,
- 1 Bund Schnittlauch

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen und etwas Fett fürs Backblech

Zubereitung:

Für den Teig:

Trockenhefe mit Zucker und ca. 5 EL lauwarmen Wasser anrühren, kurz quellen lassen, anschließend alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung:

Das frische Gemüse waschen, putzen und fein würfeln, ebenso die getrockneten Tomaten. Alles in Öl anbraten und 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Schnittlauch hacken und untermengen.

Teig durchkneten und 5 - 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf etwas Mehl zu einem Rechteck (35 x 45 cm) ausrollen. Das Gemüse darauf verteilen, dabei rundherum einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Die Teigränder über das Gemüse schlagen und den Teig von der langen Seite zusammenrollen. Die Rolle kreisförmig auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Brot in den Backofen geben, auf 200 Grad zurückschalten und 30 - 40 Minuten backen.

weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite

www.tonmuehle.de