

Gemüsebrot

Gebäck » Brot&Brötchen

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Mehl
- » 1 TL Zucker
- » 1 TL Salz
- » 1/4 l Wasser
- » 30g Hefe
- » 2EL Öl
- » 2 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 700g Wirsing Kohl
- » 250g Möhre(n)
- » 1 rote Paprika
- » 3 Ei(er)
- » 300g Gouda
- » Salz & Pfeffer
- » 150g Kochschinken

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Mehl mit Zucker & Salz mischen
2. Hefe in lauwarmen Wasser auflösen, und zum Mehl geben.
3. 2EL Öl dazu gießen und Mischung zu einem Teig verkneten.
4. Den Teig bedecken und ca. 30min gehen lassen.
5. Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen, Wirsing kleinschneiden, Möhren schrappen. Schinken und Paprika in Streifen schneiden.
6. Das Gemüse andünsten (Paprika zuletzt), und den Schinken hinzufügen. Anschließend alles gar schmoren und abkühlen lassen.
7. Die Eier verquirlen (etwas zurücklassen), den Käse raspeln und mit Eiern, Salz und Pfeffer unter das Gemüse rühren.
8. Den Teig vierteln und je zu einem Rechteck ausrollen. Mit Gemüsemasse belegen und anschließend überklappen. Dabei die Ränder gut andrücken.
9. Das Gemüsebrot auf gefettetes Backblech legen. Alles mit Ei bestreichen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Beilage: Tomatensalat mit Vinaigrette aus Olivenöl, Kapern, Lauch & Salz. Garniert mit frischen Basilikum-Blättchen.

Nährwerte: 958kcal/E49g/F36g/KH105g pro Person

angelegt am: 26.08.2006

Rezept-Nr: 2148

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke