

## Bunte Panini Laibe

Für 8 Stück

250 g Weizenmehl (Type 550)  
150 g mittelfeiner Weizenschrot  
2 EL Schneekoppe Weizenkleie  
1 1/2 Würfel Hefe (63 g)  
1 TL Schneekoppe Fruchtzucker  
Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor  
1 2 Knoblauchzehen  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Schneekoppe Distelöl  
frisch gemahlener Pfeffer  
50 g Rucola  
1 EL frische oder 1 TL getrocknete Rosmarinnadeln  
50 g entsteinte schwarze Oliven  
40 g getrocknete Tomaten in Öl  
Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitungszeit 145 Minuten

1. Beide Mehlsorten und Weizenkleie in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hineinbröckeln. Fruchtzucker und 70 Milliliter lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.
2. 1 Teelöffel Meersalz und 130 Milliliter lauwarmes Wasser dazugeben und verkneten. Abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen.
3. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Salzen und pfeffern. Rucola waschen, putzen und mit den Rosmarinnadeln fein hacken und dazugeben. Oliven halbieren, Tomaten abtropfen lassen und hacken.
4. Zwiebel Rucola Mischung, Oliven und Tomaten unterkneten. Den Teig zu einer Rolle formen und in 8 Portionen teilen. Jede Portion auf etwas Mehl zu einem länglichen Brötchen formen und etwas in sich verdrehen. Auf dem Blech etwa 20 Minuten gehen lassen. Im Backofen etwa 20 Minuten backen.

Pro Stück

1066/255 kJ/kcal

7 g Eiweiß

5 g Fett

41 g Kohlenhydrate

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

[www.Heizmanns-Rezepte.de](http://www.Heizmanns-Rezepte.de)

5 g Ballaststoffe  
3,5 BE

Zum Backen der Panini-Laibe sollten Sie unbedingt eine feuerfeste Schale mit kaltem Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Dann erst das Blech mit den Panini in den Ofen schieben.