

Käsebrod

15 Stücke von je 55 g

Pro Stück: 716 Jaule/172 Kalorien

7 g E,

5 g F,

26 g KH

2 BE

150 g Gouda-Käse (40 % Fett i. Tr.)

30 g Butter oder Diätmargarine

500 g Weizenmehl Type 405

2 gestrichene TL Salz

20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

1/8 l Wasser (125 g)

1/4 l Milch (250 g)

Den Käse fein reiben. Die Butter oder Margarine schmelzen lassen. Das Mehl mit dem Salz gut vermischen. Dann den Käse, das Fett, die mit lauwarmem Wasser verrührte Hefe und die ebenfalls angewärmte Milch dazugeben. Am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. 30 Minuten zugedeckt an warmer Stelle gellen lassen. Den Teig nochmals durchkneten. In drei Stücke teilen, längliche dünne Brote ausformen. Diese möglichst weit auseinander auf ein gebuttertes Backblech legen. Die Oberfläche mit Milch bepinseln. 15 Minuten gehen lassen. Dann auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen zunächst bei 220°C 10 Minuten, dann bei 200°C 40 Minuten backen. Durch das Dazustellen eines kleinen feuerfesten Gefäßes mit etwas Wasser trocknet der Teig während des Backens nicht aus. Die heißen Brote vom Blech nehmen und auf dem Rost auskühlen lassen.

Die möglichst frischen Brote jeweils in 15 Stücke schneiden.

Tipp:

Wer einen Teil des Brotes einfrieren möchte, sollte diesen Teil nicht zu dunkel backen. In Folie einwickeln. Vor dem Verzehr nochmals kurz in den heißen Backofen schieben. Käsebrod ist eine beliebte Beilage bei Grillfesten, schmeckt aber auch gut zum jungen Wein oder zum kühlen Bier.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige