

Weißbrot mit Kräuterfüllung

1 Ei

20 Scheiben von je 40 g

Pro Scheibe:

415 Joule/104 Kalorien

4 g E,

1 g F,

18 g KH

1,5 BE

Zutaten:

470 g Weizenmehl Type 405

2 gestrichene TL Salz

1 EL Öl (12 g)

20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

gut 1/8 l Milch (125 g)

gut 1/8 l Wasser (125 g)

Für die Füllung:

1 EL Öl (12 g)

1 Zwiebel (100g)

2 Knoblauchzehen

2 Bund Petersilie reichlich gemischte Kräuter (Kerbel, Dill, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Estragon u. a.)

1 Ei (Gew. Kl. 3)

1 EL Magerjoghurt

Salz,

Pfeffer

Zubereitung:

Für den Weißbrotteig das Mehl zuerst gut mit dein Salz vermischen. Das Öl und die mit lauwarmer Milch verrührte Hefe sowie das lauwarme Wasser der Reihe nach beifügen. Am besten mit Hilfe der Knethaken der Küchenmaschine einen geschmeidigen Teig bereiten. Eventuell noch weitere Flüssigkeit dazugeben, so dass der Teig schön weich ist. Mit Wasser bepinseln und zugedeckt in einer Schüssel eine gute Stunde geben lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Für die Füllung das Öl in einer kunststoffbeschichteten kleinen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in Öl glasig dünsten. Die gequetschte Knoblauchzehe dazugeben, die Pfanne von der Kochstelle nehmen. In einer Schüssel den Pfanneninhalt mit feingehackten Kräutern, Ei, Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Teig auf bemehlter Unterlage zu einem Rechteck von 30 x 40 cm

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de

ausrollen. Die Füllung darauf streichen. Von der schmalen Seite her zur Wurst aufrollen. Diese mit der Naht nach unten in eine kunststoffbeschichtete, mit Butter gefettete Kastenform von 30 cm Länge legen.

An warmer Stelle nochmals 30 bis 40 Minuten aufgehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost auf der untersten Schiene bei 220°C 10 Minuten, anschließend bei 200°C 40 Minuten backen.

Gleich zu Beginn ein feuerfestes Gefäß mit einer Tasse Wasser in den Backofen stellen. Den noch heißen Laib mit Wasser bepinseln, aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Erkaltet in 20 Scheiben von je 1,5 cm Stärke schneiden.

Tipp:

Es lohnt sich, die doppelte Teigmenge zuzubereiten. Geben Sie unter die zweite Hälfte der Füllung

200 g mageren gekochten Schinken, den Sie entweder kleinwürfelig oder fein nudelig geschnitten haben. Dieses Schinkenkräuterbrot schmeckt auch ohne Belag vorzüglich zu frischem Wein oder kühlem Bier.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige