

Zucchinibrötchen



Stufe 1



Zubereitungszeit: 40 Min.
Ruhezeit: 65 Min.



Zutaten:

500 g Dinkelmehl
16 g feines Meersalz
1 Pck. Trockenhefe
2 Größe M Eier
200 g Magerquark
230 g Zucchini(s)
50 g Sonnenblumenkerne



Rösle Messbecher Gastro



Opinel Brotmesser Parallele No. 116



Zassenhaus Digitalwaage BALANCE in cool grey

1

Die Zucchini waschen und mit einem Messer fein schneiden. Nun alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken auf mittlerer Stufen ca. 3-5 Minuten gut durchkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 45 Minuten ruhen lassen.

2

Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig drauflegen. Diesen nun zum Quadrat drücken und von oben und unten zur Mitte hin falten. Anschließend mit der linken und rechten Seite ebenso verfahren.

3

Der Teig wird nun zu einer Rolle geformt und in 12 Stücke geteilt. Rund formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die runden Teigkugeln leicht mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und erneut 60 Minuten gehen lassen. Den Backofen derweil auf 190 °C Umluft vorheizen.

4

Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 22–25 Minuten backen.

Der Teig kann variieren: Statt Zucchini können auch Oliven, geriebener Käse oder getrocknete Tomaten verwendet werden. Hierbei jedoch die zugegebene Menge beachten, da der Wassergehalt der Zutaten unterschiedlich ist und somit Einfluss auf den Teig haben kann.