




Mediterran gefüllte Brötchen

 Zeit gesamt
2h

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	125 g
Salz	
Pinienkerne	2 EL
Basilikum, frisch	20 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Trockenhefe	7 g
Rohrzucker	0.5 TL
Paprika, rot	1 St.
Mozzarella	1 St.
Parmesan	40 g
Parmaschinken	50 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen und waschen. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt ca. 25 Min. weich garen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
2. Inzwischen Pinienkerne grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Hefe, Zucker, Basilikum, Pinienkerne und ca. 150 ml lauwarmes Wasser zu den Kartoffeln geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat.
4. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen und ebenfalls klein würfeln. Parmesan fein reiben. Schinken zerpuffen.
5. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig in 8 Portionen teilen und auf wenig Mehl zu Kugeln formen. Diese leicht flach drücken, Schinken, Paprika- und Käsewürfel darauf verteilen. Teig darüber zusammendrücken und mit bemehlten Händen zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt weitere ca. 15 Min. gehen lassen.
6. Mediterrane Brötchen im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 518 kcal

Kohlenhydrate 69 g

Eiweiß 24 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 16 g
