

Rezept: Parika-Tomaten-Vollkornzopf

Brennwerte 856 kJ | 204 kcal
Eiweiß 5,6 g
Kohlenhydrate 20 g
Fett 11 g

Vorbereitung 20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 1 Stunde 30 Minuten
Gesamtzeit 1 Stunde 50 Minuten



Rezept: Parika-Tomaten-Vollkornzopf

16 PORTIONEN  fortgeschritten

60 g gemischte Kerne/Saaten
(z.B. Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Leinsamen)

120 ml Malzbier

400 g Weizenvollkornmehl +
Mehl für die Arbeitsfläche

100 g Deli Reform Das
Original

1 Würfel frische Hefe

Salz

30 g Pinienkerne

40 g halbtrocknete Tomaten

1 Glas Deli Reform Gemüse
auf's Brot Paprika

50 g Schmand

1 EL frisch gehacktes
Basilikum

frisch gemahlener Pfeffer

1 TEIG ZUBEREITEN

Kerne und Saaten ggf. grob hacken, mit Malzbier verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen. Mehl mit Deli Reform das Original, Hefe, 1 Prise Salz, 100 ml Wasser und Körner-Malzbier-Mischung zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2 PAPRIKA-TOMATEN-CREME ZUBEREITEN

Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei rösten, Tomaten fein würfeln und mit Pinienkernen, Deli Reform Gemüse auf's Brot Paprika, Schmand und Basilikum verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 60 x 25 cm) ausrollen und mit Paprika-Tomaten-Creme bestreichen. Teig von der langen Seite her aufrollen und Teigrolle längs halbieren.

3 VOLLKORNZOPF AUSROLLEN UND BACKEN

Teigrollenhälften mit der Füllung nach oben mehrmals umeinander wickeln (wie eine Kordel) und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech abgedeckt weiter ca. 30 Minuten gehen lassen. Vollkornzopf im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft: 140 °C) ca. 25-30 Minuten backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und nach Wunsch zu frischem Salat servieren.

4 TIPP

Für einen Mohn-Vollkornzopf eine süße Füllung zubereiten: 50 g getrocknete, gehackte Kirschen, 50 g gemahlener Mohn und 1 TL Stärke unter Rühren mit 120 ml Milch aufkochen und abkühlen lassen.