

Spinat-Möhren-Pflückbrot

Veganes und laktosefreies Zupfbrot aus Dinkelmehl mit Olivenöl, Blattspinat, geraspelten Karotten, Pinienkernen und Minze.

etwa 15 Stück



etwas Übung erforderlich

● bis 60 Minuten



Zutaten:

Für die konische Springform mit Heheboden (Ø 32 cm):
Speiseöl, z. B. Olivenöl

Hefeteig:

300 g Dinkelmehl Type 1050
300 g Weizenmehl Type 550
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
1 TL Zucker
1 ½ TL Salz
350 ml lauwarmes Wasser
150 ml Speiseöl, z. B. Olivenöl

Füllung:

500 g tiefgekühlter oder frischer Blattspinat
200 g Möhren
1 rote Zwiebel
etwa 1 Knoblauchzehe
etwa 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
40 g gehackte Pinienkerne
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
gehackte Minze

Zum Bestreichen:

Speiseöl, z. B. Olivenöl

1 Vorbereiten:

Tiefgekühlten Spinat nach Packungsanleitung auftauen lassen.

2 Hefeteig:

Beide Mehlsorten und Hefe in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Min. gehen lassen.

3 Füllung:

Frischen Spinat waschen und putzen oder den aufgetauten Spinat in einem Sieb gut ausdrücken, dann fein hacken. Möhren schälen und raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Spinat hinzufügen und etwa 5 Min. dünsten. Danach die Möhrenraspel hinzufügen und weitere 5 Min. dünsten. Pinienkerne unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Minze abschmecken. Füllung abkühlen lassen.

- 4 Springform mit dem Öl fetten. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmals durchkneten und dünn ausrollen. Etwa 44 Taler (Ø etwa 8 cm) ausstechen. Die Taler mit etwas Öl bestreichen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Die Taler in der Mitte zusammenklappen und dann zur Hälfte falten (Abb. 1). Die Teigtäschchen in die Form geben und alles zugedeckt nochmals etwa 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.



- 5 Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C
Heißluft etwa 180 °C

- 6 Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 35 Min.

Gebäck aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Am besten lauwarm servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Zusätzlich können noch 50 g Speckwürfel und 50 g geriebener Käse unter die Füllung gemischt werden.