

Gefüllte Weizenbrote mit Joghurtsauce



Rezept für 6 Portionen
Dauer: ca. 110 Minuten

Zutaten:

| Zutat | Menge |
|---|---------------------|
| Vollkornmehl | 500 g |
| Salz | Etwas / nach Bedarf |
| Speiseöl / Öl | 1/16 Liter |
| Butter | 50 g |
| Sauerrahm / saure Sahne | ¼ Liter |
| Zwiebeln | 1 Stk. |
| Knoblauchzehen | 2 Stk. |
| Kümmelpulver | 2 Teelöffel |
| Ingwerpulver | 1 Esslöffel |
| Linsen | 100 g |
| Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsefond | ¼ Liter |
| Tomaten / Paradeiser | 5 Stk. |
| Kartoffeln / Erdäpfel mehlig | 1 Stk. |
| Glatte Petersilie / Petersilgrün | ½ Bund |
| Zitronensaft | ½ Stk. |
| Natur-Joghurt / Naturjoghurt | ¼ Liter |
| Rohe Hühnereier - mittel | 1 Stk. |

Zubereitung:

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen.

Öl mit Butter erwärmen, etwa zwei Drittel davon, die Hälfte des Sauerrahms und ca. 0,2 l Wasser zum Mehl geben, gut durchkneten bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Den Teig zugedeckt rasten lassen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

Paradeiser blanchieren und enthäuten und fein würfelig schneiden.

Pfefferoni halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls klein würfelig schneiden.

Öl leicht erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Pfefferoni, Kümmelpulver und Ingwerpulver anschwitzen, rote Linsen untermischen und mit Gemüsesuppe aufgießen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Erdäpfeln schälen und fein raspeln.

Paradeiswürfel und Erdäpfeln zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Petersilie fein hacken und mit Zitronensaft unter das Gemüse mischen.

Teig in 12 Stücke teilen. Jedes Stück dünn ausrollen.

Die Gemüsefülle auf die Teigstücke verteilen, Teigränder mit Ei bestreichen und zu einem Päckchen zusammenfalten.

Die Fülle soll ganz eingepackt sein. Die gefüllten Brote vorsichtig flachdrücken mit den Rändern nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der restlichen Butter-Ölmischung bestreichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Joghurt mit der anderen Hälfte des Sauerrahm verrühren und mit den Broten servieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1787-Gefuellte-Weizenbrote-mit-Joghurtsauce.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at