

Bärlauch-Zupfbrot

Zutaten | 1 Brot

Für den Hefeteig:

500 g	Weizenmehl, Typ 405
½ Würfel	Hefe
1 ½ TL	Salz
250 ml	Milch, lauwarm
40 ml	Olivenöl
1 TL	Zucker

Für das Bärlauch-Pesto:

100 g	Bärlauch
60 g	Parmesan
120-140 ml	Olivenöl
50g	Walnüsse
	Salz
	Pfeffer

Außerdem:

80 g	geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
------	-----------------------------------

Zubereitungszeit: 20 Min., Ruhezeit: 60-90 Min., Backzeit: 30-35 Min.

Zubereitung:

- Hefe mit Zucker in der lauwarmen Milch auflösen und etwa 5–10 Minuten stehen lassen.
- Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben, Hefemilch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 60–90 Minuten gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.
- Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Mit Walnüssen, Parmesan und Olivenöl zu einem cremigen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Teig rechteckig ausrollen. Das Pesto dünn darauf verstreichen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Den Teig in Streifen schneiden, diese übereinanderlegen und anschließend in Stücke schneiden. Die Stücke locker in eine gefettete Kastenform setzen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 30–35 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.
- Kurz abkühlen lassen und am besten noch warm genießen.

Tipp:

Für noch mehr Aroma die Walnüsse vorher kurz anrösten.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
310 kcal	19,0 g	26,0 g	9,0 g	180 mg