



© Daniel Lieske – pixabay.com

## GEMÜSEBRÖTCHEN

(10 Portionen)

### Zutaten:

300 ml warmes Wasser, 1 Würfel Hefe, 1 TL Jodsalz, ½ TL Paprikapulver (edelsüß), ¼ TL Thymian, 500 g Weizenvollkornmehl, 50 ml Rapsöl, 50 g fein geriebener Käse (z. B. Gouda), 100 g rote Paprika, 60 g Tomate, ½ Bd. gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)

### So wird´s gemacht

Wasser in eine Schüssel geben, Hefe hineinbröckeln, Salz und Gewürze zugeben und gut vermengen. Anschließend das Weizenvollkornmehl einkneten. Nach etwa 3 Minuten Knetzeit das Öl, den geriebenen Käse, das sehr kleingeschnittene Gemüse und die fein gehackten Kräuter dazugeben. Es entsteht ein geschmeidiger, etwas weicher Teig. Dieser sollte etwa 30 Minuten gehen. Weil der Teig weich ist, lassen sich kaum ordentliche Brötchen formen. Mit einem Löffel gleichmäßige Brötchen abtrennen, die auf ein mit Backtrennpapier aufgelegtes Backblech gelegt werden. Danach die Brötchen ein weiteres Mal gehen lassen, mit Wasser bestreichen und 25 - 30 Minuten bei 200 °C backen.