

Handbrot

(20 Kinderportionen)

Menge	Zutat
300 g	Vollkornmehl
50 g	Mehl Typ 550
½ Würfel	Frische Hefe
½ TL	Jodsalz
250 ml	Wasser, lauwarm
250 g	Magerquark
200 g	Käse (z. B. klein gewürfelter Mozzarella, geriebener Käse, zerbröckelter Feta etc.
	Frische Kräuter (z. B. Salbei oder Rosmarin), fein gehackt
	Evtl. Kräutersalz
250 g	Cocktailtomaten, halbiert

So wird's gemacht:

- Aus Mehl, Hefe sowie Salz unter Zugabe von Wasser einen Hefeteig herstellen und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Quark und Käse verrühren, ggf. mit Kräutern würzen.
- Teig auf die Größe eines Backblechs ausrollen und längs halbieren.
- Die Teigstreifen mit der Käsemasse bestreichen und dabei an den Längskanten jeweils 1 cm Rand lassen.
- Tomaten auf der Käseschicht verteilen und leicht andrücken.
- Nun die Teigstreifen jeweils von der langen Seite her zusammenklappen und am Rand zudrücken, sodass zwei Brote entstehen.
- Mit einer Teigkarte jedes Brot in 10 Teile unterteilen, aber möglichst nicht durchschneiden, und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Handbrote im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 Minuten backen.
- Anschließend an den Kerben in Stücke schneiden und etwas abgekühlt z. B. zur Suppe oder als Snack servieren.

Tipp zur Zubereitung:

Tomaten gegen anderes Gemüse wie Paprika oder Zucchini (gewürfelt) austauschen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen