



Bärlauchzupfbrot

Zutaten

(Kastenform 30x11 cm, 8 Portionen)

500 g	Mehlmischung, dunkel (z.B. BEZGLUTEN Sp. z o.o., Hammermühle GmbH, Tanjas glutenfrei)
½ TL	Xanthan
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen
1 Würfel	Hefe
1 Pr.	Zucker
1,5 TL	Jodsalz
ca.400 ml	Wasser
50 g	Butter
	Jodsalz
	Pfeffer
250 g	Bärlauch, frisch
100 g	Parmesan, gerieben

Zubereitung

- Mehle, Verdickungsmittel und Salz miteinander vermischen
- Hefe mit der Hand zerbröseln und mit Zucker auflösen, anschließend mit den trockenen Zutaten vermischen
- Nach und nach Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten
- Teig abdecken und für ca. eine Stunde an einen warmen Ort ruhen lassen
- Bärlauch putzen, waschen, in Streifen schneiden, Butter schmelzen und würzen
- Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten und zu einem Rechteck (ca.0,5 cm dick) auswällen, mit Butter bepinseln und Bärlauch bestreuen. Teig längs in ca. 5–6 cm breite Streifen schneiden. Streifen wie eine Ziehharmonika (locker gefaltet) zusammenlegen.
- Gefalteten Teigstücke hochkant nebeneinander in die vorbereitete Kastenform setzen, bis sie gefüllt ist und mit geriebenem Parmesan bestreuen
- Nochmals 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 30-40 Minuten goldbraun backen



Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	3271	13.686	78,3 g	111,0 g	381,0 g	38,1	34,1 g
Pro Portion	409	1711	9,8 g	13,9 g	47,6 g	4,8	4,3 g