



Schnelle Tomatenbrötchen

Schnelle, selbstgemachte Brötchen mit italienischem Flair: Würzige, getrocknete Tomaten, italienische Kräuter und geriebener Parmesan. Dazu wahlweise eine Scheibe (veganen) Käse mit frischen Erdbeeren. Das schmeckt!

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten

Zutaten (für 8 Brötchen)

- 50 g Parmesan (50 g ger. Cashewkerne)
- 35 g getrocknete Tomaten
- 200 g Magerquark (veganer Quark)
- 200 g gem. Mandeln
- 200 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Brotgewürz (Supermarkt)
- 2 Eier (2 EL Haferflocken und +10 ml Rapsöl)
- 75 ml Rapsöl
- 1 EL gefr. italienische Kräuter
- ½ TL Salz
- 1 EL Sesam

1 Den Backofen auf 200° C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Den Parmesan reiben und die getrockneten Tomaten fein schneiden. Alle Zutaten bis auf den Sesam inkl. der Gewürze in eine Rührschüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren (Rührgerät).

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hände leicht mit Wasser befeuchten, 8 gleich große Brötchen formen und auf dem Backblech verteilen. Die Tomatenbrötchen mit einem Messer überkreuz einritzen und mit Sesam bestreuen.

3 Die Brötchen 25–30 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis sie goldbraun sind. Anschließend gut auskühlen lassen. Jetzt können sie nach Geschmack belegt werden. Wir haben uns für eine Käse-Variante mit frischen Früchten entschieden.

Als vegane Alternative eignet sich ein Avocado-Tomaten-Belag.

Guten Appetit!