

Picknick-Brot

Zubereitet mit: Knorr

ca. 150 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 1 Würfel Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 500 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1/4 TL Jodsalz
- 200 g Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Rinderhackfleisch, mager
- 1 EL Olivenöl
- 1 Beutel KNORR Fix Spaghetti Bolognese
- 1 EL Sesam

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1926 kJ
Energie (Kilokalorien):	461 kcal
Fett:	7,1 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,5 g
Kohlenhydrate:	74 g
davon Zucker:	5,8 g
Ballaststoffe:	9 g
Eiweiß:	20 g
Salz:	1 g

Zubereitung

1. Hefe mit Zucker in einem Messbecher mit 250 ml lauwarmen Wasser verrühren und 15 Minuten gehen lassen. Dinkelmehl mit Salz mischen. Hefe zugießen und mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Zucchini und Paprika putzen und in ½ cm breite Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Hackfleisch in einer Pfanne im heißen Olivenöl krümelig anbraten. Zucchini, Paprika und Knoblauch zufügen und mitbraten. 150 ml Wasser zugießen und Knorr Fix Spaghetti Bolognese unterrühren.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen noch einmal durchkneten. Auf eine Größe von

ca. 40x40 cm ausrollen. Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Teigplatte zu insg. 9 Quadraten schneiden. Jedes Quadrat aufrollen und noch einmal quer halbieren.

4. Eine Kastenform (25-30 cm Länge) ausfetten und senkrecht hinstellen. Die kleinen Teigrollen aufrecht in die Form einschichten. Kastenform wieder plan aufsetzen und Teigrollen etwas auseinanderzupfen. Mit Sesam bestreuen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form etwas abkühlen lassen, anschließend aus der Form nehmen.

Tipps zu diesem Rezept

Für ein vegetarisches Gericht anstelle von Hackfleisch eine rote Paprika verwenden.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Backzeit: 45 min Gehzeit: 75 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen