

Rezept: Bruschetta (für 4 Portion)

Zutaten für den Teig

150 ml kalte Milch
150 ml heißes Wasser
½ TL Zucker
½ Würfel frische Hefe oder
7 g Trockenhefe
1 Ei, Größe M
50 g zerlassene Butter, etwas abgekühlt
7 g Salz
1 - 2 TL italienische Kräuter (getrocknet oder als fertiges Gewürz)
600 g Mehl, z.B. Weizenmehl Typ 1600, Dinkelmehl Typ 1050 oder Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)



vegetarisch

Zutaten für den Belag (Beispiele)

Knoblauchzehen
Olivenöl
Cherrytomaten
Schalotten
Streumozzarella
Basilikumblätter

Zubereitung

1. Kalte Milch und heißes Wasser mit einem Schneebesen in einer großen Rührschüssel verquirlen.
2. In die lauwarmer Mischung Zucker und Hefe einrühren. Wenn frische Hefe genommen wird, diese in die Flüssigkeit bröseln und kurz stehen lassen.

3. Die Hälfte des Mehls mit Salz, italienischem Kräutergewürz, Ei und Butter verrühren.
4. Das restliche Mehl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Am besten einen Mixer mit Knethaken verwenden.
5. Den Teig zugedeckt ungefähr 45 bis 60 Minuten bei Zimmertemperatur auf die doppelte Größe aufgehen lassen.
6. Aus dem Teig flache Brote formen und auf ein Backblech setzen. Dieses vorher mit Butter dünn bestreichen und mit Mehl bestäuben.
7. Im Ofen bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) zirka 15 bis 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
8. Die abgekühlten Brote mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben und mit Olivenöl beträufeln.
9. Die Cherrytomaten halbieren und auf das Brot legen.
10. Die Schalotten klein würfeln und über die Tomaten streuen. Dann würzen und nach Geschmack etwas Streumozzarella darüber geben.
11. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und etwas 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene überbacken.
12. Nach dem Backen mit Basilikumblättern belegen.

Dies ist nur ein Vorschlag, die Brote zu belegen. Der Fantasie sind beim Belag keine Grenzen gesetzt.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de