



Bärlauch-Faltenbrot

Zeit gesamt
🕒 1h 50min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Wasser	180 ml
Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	1 TL
Weizenmehl Typ 550	500 g
Salz	
Olivenöl	7 EL
Bärlauch	50 g
Parmesan, gerieben	4 EL
Pinienkerne	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Kastenform 28 cm, Pürierstab, Handrührgerät mit Knethaken

1. In einem Topf Wasser erwärmen. Hefe und Zucker zugeben und ca. 5 Min. gehen lassen. Mehl, 1 TL Salz und 2 EL Olivenöl zugeben und mit Hilfe eines Handrührgeräts mit Knethaken ca. 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig anschließend mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.
2. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. In einem hohen Gefäß Bärlauch mit Parmesan, Pinienkerne, 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Bärlauchpesto abschmecken.
3. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Teig (45 x 30 cm) rechteckig ausrollen. Mit Pesto bestreichen. In drei Streifen schneiden und wie eine Ziehharmonika auffalten. Vierecke aufeinanderlegen und mit der Schnittkante nach unten die Kastenform stapeln. Bärlauch-Faltenbrot im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen. Faltenbrot leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Faltenbrot passt sehr gut als Beilage zu einem Grillabend oder zu einem frühlingshaften Brunch.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	239 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	7 g