



Herzhafter Hefeknoten mit Kräutern

Zeit gesamt
🕒 2h 10min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	250 ml
Zucker	1 TL
Petersilie, frisch	60 g
Dill, frisch	30 g
Schnittlauch, frisch	30 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Parmesan	100 g
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	1 TL
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Eier	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Pürrierstab

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Parmesan grob reiben.
3. In der Schüssel Hefewasser mit Mehl, Salz, der Hälfte der Kräuter, Zwiebel und Parmesan zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
4. Währenddessen Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß übrige Kräuter mit Knoblauch und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 1 cm dünnem Rechteck ausrollen. Teig mit Kräuterpesto bestreichen. Teig halbieren und mit der bestrichenen Seite aufeinanderlegen. Teig in 8 lange Streifen schneiden.
6. Teigstreifen ineinanderdrehen und anschließend jeweils zu einer Schnecke aufrollen. Die Enden in die Mitte drücken, sodass ein Knoten entsteht. Hefeknoten auf ein Backblech mit Backpapier setzen und ca. 15 Min. zugedeckt ruhen lassen.
7. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Ei verquirlen. Hefeknoten mit Ei bestreichen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Hefeknoten mit Kräutern lauwarm oder kalt

servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	664 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g