Rezept

Pastinaken-Ingwer-Brötchen

Ein Rezept von Pastinaken-Ingwer-Brötchen, am 28.04.2024

Zutaten

150 g	Pastinaken oder Möhren
200 g	Weizenmehl (Type 1050)
1/2 TL	Salz
100 g	zarte Haferflocken
1	Ei
1 Stück	Ingwer (4 cm)
30 g	getrocknete Aprikosen
3 TL	Backpulver
2 EL	Zucker
200 g	Magerquark
6 EL	Rapsöl (60 ml)
2 EL	Kernmix

Rezeptinfos

Portionsgröße 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Pastinaken waschen, putzen, wenn nötig, schälen und auf einer Rohkostreibe fein raspeln. Die Aprikosen fein hacken.

2. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Haferflocken in einer Schüssel mischen. Pastinakenraspel, Aprikosenstückchen, Quark, Ei und Öl dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Den Ingwer schälen und mit der Knoblauchpresse in den Teig pressen.

3. Den Backofen auf 180° (Umluft 160 °) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig durchkneten und mit nassen Händen zu 16 Brötchen oder Stangen formen, diese aufs Blech legen. Die Oberflächen mit einem Messer einschneiden und Kernmix darüberstreuen. Die Brötchen im Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.