

Rezept

Handbrot mit Thunfisch-Füllung und Dip

Ein Rezept von Handbrot mit Thunfisch-Füllung und Dip, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Brote

250 g Vollkorn-Dinkelmehl	½ Pck. Trockenhefe
1 TL Salz	1 EL Olivenöl
150 g Thunfisch im eigenen Saft (aus der Dose)	1 Zwiebel
70 g geriebener Emmentaler Salz	2 TL Kräuter der Provence Pfeffer

Für den Dip

1 Knoblauchzehe	¼ Bund Schnittlauch
4 Stängel glatte Petersilie	200 g Crème fraîche
1 TL Zitronensaft Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1055 kcal, 51 g F, 51 g EW, 88 g KH

Zubereitung

1. Für die Brote Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Das Olivenöl und 150 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen den Thunfisch abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Thunfisch, Zwiebelwürfel, Emmentaler und Kräuter der Provence mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (20 × 30 cm) ausrollen. Die Füllung mittig in zwei Portionen mit 10 cm Abstand auf den Teig geben. Zuerst die kurzen und dann die langen Seiten über die Füllung klappen. Die Rolle mit der Naht nach unten auf das Backblech legen und den Teig zwischen den Füllungen eindrücken. Das Brot abgedeckt weitere 20 Min. gehen lassen, dann im heißen Ofen (Mitte) 20-22 Min. backen, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
4. Inzwischen für den Dip den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, dabei einige Röllchen beiseitelegen. Die Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Crème fraîche, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Handbrot zwischen den Füllungen halbieren, den Dip draufgeben und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.