

Rezept

Toasties aus der Pfanne

Ein Rezept von Toasties aus der Pfanne, am 15.12.2025

Zutaten

120 ml Pflanzendrink

25 g Butter

Salz

10 g frische Hefe

350 g Dinkelmehl (Type 630; plus etwas mehr zum Arbeiten)

3 EL Polenta (Maisgrieß)

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 3 g F, 6 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. 120 ml Wasser und Pflanzendrink lauwarm erhitzen. Hefe und Butter zugeben und beides in der Flüssigkeit aulösen. Mehl und ½ TL Salz zugeben und die Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem homogenen Hefeteig kneten. Anschließend den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen.
2. Die Polenta auf einen flachen Teller streuen. Die Arbeitsfläche leicht mehlen und den Hefeteig 2 cm dick ausrollen. Mit einem Dessertring oder großen Glas acht Teiglinge ausschneiden. Diese mit Wasser einreiben, in der Polenta wenden und nochmals 30 Min. ruhen lassen.
3. Die Teiglinge in einer großen beschichteten Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. ausbacken. Die Toasties in einer Plastiktüte aufbewahren und frisch auftoasten.