

Rezept

Zupfbrot mit Thunfisch

Ein Rezept von Zupfbrot mit Thunfisch, am 24.01.2025

Zutaten

1 deftiger Hefeteig (siehe Rezept-Tipp)	2 EL Olivenöl
Rezeptmenge	1 Zwiebel
250 g passierte Tomaten	Salz
Pfeffer	1 TL getrockneter Thymian
2 Dosen Thunfisch (à ca. 200 g)	250 g Mozzarella
2 Knoblauchzehen	2 EL Kapern (Glas)
Mehl zum Arbeiten und für die Form	Kastenform (30 cm lang)
Öl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (20 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 6 g F, 10 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Teig nach Grundrezept zubereiten. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel schälen, würfeln und im Öl andünsten. Tomaten zugeben. Mit 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Thymian würzen. Die Sauce offen bei kleiner Hitze in 15 Min. um die Hälfte einkochen. Den Thunfisch abtropfen lassen, Mozzarella reiben. 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und im Öl hellbraun braten.
2. Teig kurz durchkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (ca. 48 × 48 cm) ausrollen. Mit Tomatensauce bestreichen, dabei rundum 1 cm freilassen. Thunfisch, Kapern, Knoblauch und Mozzarella darauf verteilen.
3. Die Form mit Öl einfetten. Mit Mehl ausstäuben. Nun Schritt 3-5 der Falttechnik für Zupfbrote anwenden (siehe Rezept-Tipp). Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
4. Ofen auf 200° vorheizen. Das Brot im heißen Ofen (Mitte) 30-40 Min. backen. Herausnehmen und ca. 15 Min. abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form stürzen, noch warm servieren.