

Sommerbrot

Für 4–6 Personen

1 Cakeform von ca. 28 cm Länge

Backpapier für die Form

Teig:

400 g	Mehl, z. B. eine Mischung aus Weissmehl und Dinkelvollkornmehl
1 ¼ TL	Salz
15 g	Hefe, zerbröckelt
2,25 dl	Wasser, lauwarm
2 EL	Butter, flüssig

Füllung:

150 g	magere Speckwürfeli
300 g	Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt
1	Bundzwiebel, in feine Ringe geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
2 EL	glattblättrige Petersilie, gehackt
1 TL	Zucker
½ TL	Salz
	Pfeffer oder Cayennepfeffer
	Mehl zum Bestäuben

1 Teig: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Butter in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 Füllung: Speck bei mittlerer Hitze anbraten, auf Haushaltpapier abtropfen lassen. Mit restlichen Zutaten mischen, würzen.

3 Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 35 × 30 cm auswallen. Füllung bis auf einen 1 cm breiten Rand darauf verteilen. Ränder mit wenig Wasser bestreichen. Teig von der Schmalseite her locker aufrollen, in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Zugedeckt 30–40 Minuten bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Mit Mehl bestäuben.

4 Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 40–50 Minuten backen. Warm oder ausgekühlt servieren.

Tipps:

- Das Brot eignet sich zum Mitnehmen, als Apéro mit einem Glas Wein oder mit einem bunten Sommersalat mit Käse als Hauptmahlzeit.
- 600 g fertigen Brotteig vom Bäcker verwenden anstatt den Teig selbst zu machen.

INFOS

Zubereiten: ca. 50 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 2 Stunden

Backen: ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion: Energie 523 kcal
Eiweiss 42 g, Fett 50 g, Kohlenhydrate 50 g

Weitere praktische Gerichte
zum Mitnehmen findet man
unter www.lemenu.ch

► rezepte-picknick



Essen wie Queen Victoria

Das Wort «Picknick» geht gemäss den meisten Quellen auf das 17. Jahrhundert in Frankreich zurück. Es setze sich zusammen aus «piquer» (aufpicken) und «nique» (Kleinigkeit).

Mahlzeiten im Freien waren schon in der Antike bekannt. Auch bei den Landwirten, die während der stundenlangen Arbeit auf dem Feld zwischendurch eine Essenspause einlegten und etwas Mitgebrachtes assen. Der klassische Picknick-Korb, der Platz für Essen, Decke, Geschirr und Besteck bietet, kam im 19. Jahrhundert in Grossbritannien auf, da Queen Victoria häufig und gerne in der Natur zu speisen pflegte.

Tipps fürs Picknick

- Alles gut verpacken, zum Beispiel in Klarsichtfolie. Vorteil: Man sieht sofort, was drin ist.
- Frischprodukte in einer Kühltasche oder -box transportieren.
- Servietten nicht vergessen.
- Abfallsack mitnehmen, damit der Picknick-Platz sauber bleibt.
- Korkenzieher und eventuell schöne Gläser mitnehmen, wenn Wein auf dem Speiseplan steht.

