

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet

Singhalesische Thonbrötchen



Teig

1 ½ Würfel Hefe
2 ½ Reisdink
430 g helles Dinkelmehl
1,8 dl Rapsöl
1 TL Salz

Füllung

1 Schalotte + 1 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL schwarzer Kümmel
2 Dosen Thon à 200 g
6 gegarte Kartoffeln (weichkochende Sorte)
2 EL Reisrahm
Salz und Pfeffer

Den Reisdink handwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Dann mit den restlichen Zutaten mit der Küchenmaschine 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Die Schalotte in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne im Rapsöl glasig dünsten. Beide Kümmelsorten kurz mitdünsten. Alles in eine Schüssel geben. Jetzt den Thon (ohne Öl), die gegarten Kartoffeln (ohne Schale) und den Reisrahm dazugeben, von Hand vermischen und zu einem Brei kneten. Mit genügend Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein walnussgrosses Stück Teig auf der einen Handfläche schön plattdrücken. Als nächstes gibst du dann 1 – 2 TL der Thonfüllung in der Mitte des Teiges, ziehst die Enden des Teiges über die Thonmasse und drückst sie oben leicht zusammen.

Nun kannst du die kleinen, runden Teigkugeln auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Wenn du magst, kannst du etwas Kümmel über die Brötchen streuen. Die Thonbrötchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20 – 25 Minuten goldbraun backen.