familyfarm.ch

Tomaten besitzen nicht nur hohe Mengen Vitamin C, sondern auch die Vitamine B1, B3 und E. Auch wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium und Antioxidantien sind in den prallen Früchten enthalten. All die wertvollen Inhaltsstoffe machen Tomaten zu einem leckeren und gesunden Nahrungsmittel. Sie können rundum fit machen, jung halten, die Sehkraft stärken und den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen.

Tomaten-Kräuter-Brot

DAS BRAUCHT'S FÜR 1 BROT

500 g	Dinkelmehl weiss
3 dl	Wasser
2 TL	Salz
20 g	frische Hefe
1 TL	Honig
1 EL	Olivenöl
1	grosser Bund Kräuter, wie Basilikum, Thymian, Rosmarin und Oregano
3	Knoblauchzehen gepresst
1 EL	Tomatenmark
200 g	Cherrytomaten
1 EL	Olivenöl

SO WIRDS GEMACHT

- Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Eine Mulde im Mehl machen. Wasser, Honig und Hefe verrühren und in die Mulde geben. So eine gute halbe Stunde zugedeckt stehen lassen bis sich Blasen bilden. Öl dazu geben und in einer Knetmaschine ca. 10 Minuten kneten lassen. Teig zugedeckt mit einem nassen Tuch 1 bis 2 Stunden aufgehen lassen.
- Kräuter abspülen und abschütteln. Klein hacken.
- Tomaten waschen und klein schneiden. Mit den Kräutern, dem Knoblauch, Tomatenmark und dem Öl mischen und beiseitestellen.
- Wenn der Teig aufgegangen ist, die Tomaten-Kräutermischung beigeben und gut einkneten. Aus dem Teig einen Laib formen und auf dem Blech nochmals eine halbe Stunde aufgehen lassen.
- Ofen auf 190 °C vorheizen. Das Brot, wenn nötig, mit Wasser bestreichen und in der Mitte des aufgeheizten Ofens 25 bis 30 Minuten backen.

Passt hervorragend zu einer Versperplatte.

Quelle: geschmackskiste.com