

Pfeffer-Tomaten Brötchen

1	kg	Weissmehl oder Dinkelmehl
1	Würfel	Backhefe
1	TL	Zucker
4	dl	Wasser
200	g	getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
10	g	eingelegte grüne Pfefferkörner
20	g	Salz
1	Stk	Knoblauch gepresst
1	Stk	Zwiebel, fein gehackt
½	TL	Oregano getrocknet
1	dl	Olivöl



Zubereitung

Zwiebeln fein hacken. Tomaten abgiessen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Pfefferkörner abgiessen, abtropfen lassen und leicht zerquetschen.

Alle Zutaten mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Eine Stunde zugedeckt Ruhen lassen.

Teigballen a 80 Gramm abwägen. Zu kleinen Brötchen formen. Auf ein Backblech geben und noch einmal 10 Minuten stehen lassen. Ergibt ca. 15-17 Brötchen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

Fein als Apérobrötchen oder zu diversen Salaten.

Nährwert pro Brötchen a ca. 65 Gramm

Kalorien	179
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiss	5 g
Fett	4 g