

Tomaten-Chilibrot

1	kg	Ruchmehl
150	g	Tomaten, getrocknet
1	Würfel	Hefe, frisch
6	dl	Wasser, lauwarm
1	Stk	Knoblauch, gepresst
20	g	Salz
35	g	Olivenöl
10	g	Chilipulver
10	g	Sambal Olek
½	TL	Oregano, getrocknet

Zubereitung

Tomaten in kleine Stücke schneiden. Mit einem Küchenpapier gut trocken tupfen. Die Hefe im Wasser auflösen.

Ruchmehl in eine Schüssel geben. Salz, Olivenöl, Knoblauch und Gewürze begeben, gut mischen. Wasser mit der darin aufgelösten Hefe begeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.

Teigballen a 100 Gramm abwägen. Zu kleinen Broten formen. Auf ein Backblech geben und noch einmal 10 Minuten sehen lassen.

Im Ofen bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

Tipp

Passt wunderbar zu verschiedenen Quarkdips, Salaten oder auch Grilladen.

Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	218
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiss	9 g
Fett	3 g