PFANNENBROT – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 5. Mai 2022

Meine Lieben, heute habe ich wieder ein richtig leckeres Gericht für euch. Ihr könnt die Brote in der Pfanne oder im Ofen backen.

Die Zutaten für den Teig:

- 100 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 ml Öl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Päckchen Backpulver
- 800 g Dinkelvollkornmehl (evtl. etwas mehr)
- 200 g Quark
- 1 TL Salz
- Butter und Petersilie

Zubereitung:

Zuerst die Hefe in warmer Milch auflösen und 20 Minuten ruhen lassen. Dann die Zutaten für den Teig mit der Flüssigkeit vermengen. Das Mehl hierbei nach und nach unterkneten, bis ein geschmeidiger Hefeteig entstanden ist. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Nach der Gehzeit den Teig zu gleich großen Bällchen formen und flach (5 mm) drücken. Weitere 10 Minuten gehen lassen. Nun in einer Pfanne ohne Fett je Seite etwa 2 Minuten braten. Danach mit Butter einpinseln und mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Wer das Brot nicht in der Pfanne braten möchte, kann kleine Brötchen formen, sie mit Eigelb bepinseln und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten backen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr mit Gewürzen im Teig experimentieren. Oder ihr befüllt sie mit Käse und Schnittlauch, auch super lecker. Die Brote eignen sich auch gut für unterwegs. Ihr könnt auch einen Teil im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag backen.

Viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin