



Pikantes Linsenbrot-Rezept

Garten und Stadt | 04.10.2024

Dieses herzhaftes Linsenbrot ist eine fantastische Option für alle, die ihrer Ernährung mehr pflanzliche Proteine hinzufügen möchten. Es wird aus gemischten Linsen, Eiern und Joghurt hergestellt und hat eine feuchte und lockere Textur, die perfekt zum Frühstück, Mittagessen oder sogar als schneller Snack ist. Die Zugabe von Parmesankäse, Petersilie und einer Prise getrocknetem Knoblauch verleiht ihm einen reichen, herzhaften Geschmack. Es ist ein einfaches Rezept, das ein köstliches und nahrhaftes Brot ergibt.

Zubereitungszeit

Vorbereitungszeit: 10 Minuten (plus 1 Stunde Einweichzeit für Linsen)

Kochzeit: 40-45 Minuten

Gesamtzeit: 1 Stunde 55 Minuten

Zutaten

Linsen: 180 g (1 Tasse)

Eier: 2 große

Joghurt: 100 g (1/2 Tasse)

Salz: 1/4 Teelöffel (oder nach Geschmack)

Getrockneter Knoblauch: 1/2 Teelöffel

Parmesankäse: 30 g (1/4 Tasse, gerieben)

Petersilie: 1 Esslöffel (fein gehackt)

Backpulver: 10 g (2 Teelöffel)

Olivenöl: 20 ml (1 1/2 Esslöffel)

Sesamsamen: 1 Esslöffel (zum Bestreuen)

Pflanzenöl: zum Einfetten der Pfanne

Anleitung

Linsen einweichen: 180 g Linsen in eine Schüssel geben, mit Wasser auffüllen und einweichen lassen mindestens 1 Stunde. Nach dem Einweichen die Linsen gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Teig zubereiten: Die eingeweichten Linsen, 2 Eier und 100 g Joghurt in einer Rührschüssel vermengen. Die Mischung mit einem Stabmixer glatt pürieren.

Gewürze hinzufügen: Etwas Salz, 1/2 Teelöffel getrockneten Knoblauch, 30 g geriebenen Parmesankäse und 1 Esslöffel gehackte Petersilie hinzufügen. Gut vermischen.

Backpulver und Olivenöl hinzufügen: 10 g Backpulver und 20 ml Olivenöl zur Mischung hinzufügen. Rühren, bis alles gut vermischt ist.

Backform vorbereiten: Eine Backform mit Pflanzenöl einfetten, damit nichts festklebt.

Teig einfüllen: Den Linsenteig in die vorbereitete Backform gießen und gleichmäßig verteilen.

Belag hinzufügen: Für ein knuspriges Finish 1 Esslöffel Sesamkörner darüber streuen.

Brot backen: Den Backofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen. Backen Sie das Brot 40–45 Minuten lang oder bis die Oberseite goldbraun ist und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt.

Abkühlen und servieren: Lassen Sie das Brot vor dem Schneiden etwas abkühlen. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

