



get hungry!

ZUCCHINI-KAROTTEN- CIABATTA

ZUTATEN FÜR 12 BRÖTCHEN ODER EINEN LAIB

- > 350 g Mehl
- > 1 Ei
- > 1 Packung Trockenhefe
- > 150 g Magerquark
- > 2 TL Salz
- > 80 g Karotte
- > 70 g Zucchini
- > 4 Zweige Rosmarin

ZUBEREITUNG

- > Mehl in eine Schüssel oder direkt auf die Arbeitsfläche geben. Eine Mulde bilden und darin das Ei aufschlagen. Hefe, Salz, Quark und geriebenes Gemüse hinzufügen. Rund fünf Minuten alles zu einem festen, elastischen Teig verkneten. Sollte der Teig zu feucht sein, mehr Mehl nehmen.
- > Den Hefeteig für eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- > Ofen auf 200 °C Umluft (Backofen: 220 °C) vorheizen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, eine längliche Rolle bilden und diese in zwölf Stücke teilen. Kleine Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Rosmarin in die Ciabatta stecken.
- > 20 Minuten backen. Wer statt Brötchen ein großes Brot backt, lässt den Hefeteig 10–15 Minuten länger im Ofen.

TIPP

Den Rosmarin kann man klein gehackt auch direkt in den Teig einarbeiten,

