

Gedünstete Brötchen für 8 Stück

150 g Mehl) alles in
 1 EL Vollrohrzucker*) einer Schüssel
 1 TL Trockenhefe) miteinander
 1 TL Backpulver) vermischen
 1 Pr. Salz*) und mit

80 ml warmen Wasser verkneten

Den Teig 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

½ Möhre) klein
 3 St. Frühlingszwiebeln) schneiden und in
 Olivenöl* bei geringer Hitze anschwitzen.
 1 Zehe Knoblauch pressen und mit
 100 g gekochten
 Roten Linsen* untermischen
 mit
 Salz*, Pfeffer*
 1 EL Tomatenmark würzen.

Den Teig in 8 gleich große Teile schneiden. Aus den Teigstücken Kugeln formen und plattdrücken. In die Mitte jeweils 1 EL Füllung geben, den Teig über die Füllung ziehen und fest zusammendrücken.

Olivenöl* in einer großen Pfanne erhitzen und die Brötchen mit der Nahtseite nach unten hineinlegen. Wenn an der Unterseite eine leicht braune Kruste entstanden ist, 500 ml Gemüsebrühe zugießen und die Brötchen zugedeckt ca. 45 Minuten garen, bis die Brühe verkocht ist.

*** Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**