



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Brennnesselschnecken

6 Personen

Zutaten:

Für den Hefeteig

- 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Päckchen frische Hefe
- 20 g Zucker
- 300 ml lauwarmen Haferdrink
- 1 gestrichener TL Salz (5 g)
- 50 ml Pflanzenöl
- 1 Ei
- 550 g Dinkelmehl

Für die Füllung

- 100 g frische oder 50 g getrocknete Brennnesseln
- 150 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen oder 20 Blätter Bärlauch
- 150 g Feta-Käse
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g geriebener Emmentaler

So wird es gemacht:

Zunächst die Hefe mit der lauwarmen Milch und dem Zucker verrühren und 15 Minuten stehen lassen. Das Salz, das Öl, sowie das Ei und das Mehl hinzugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Für mindestens 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.

Die Brennnesseln waschen und schneiden. Tomaten abtropfen und fein hacken. Knoblauch oder Bärlauch sehr fein schneiden. Feta mit einer Gabel zerkleinern. Kerne in der Pfanne rösten. Alles mischen und mit Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Nach dem Ruhen den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa 50 x 35 cm ausrollen. Die Füllung auf dem Teig verteilen und von der Längsseite her einrollen. Die Rolle in etwa 15 Stücke à 3 - 4 cm Dicke schneiden. Diese Stücke auf ein Backblech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Im Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 20 Minuten backen. Dann den Reibekäse über die Schnecken streuen und für 15 Minuten weiterbacken, bis der Käse leicht braun wird.

Tipp:

Alternativ eine Springform mit Backpapier auslegen oder einfetten und die Teigschnecken hineinsetzen, um einen herzhaften Rosenkuchen zu bilden.

