

Zutaten:

- 20 g Germ
- 1 EL Honig oder Brauner Zucker
- 100 ml Wasser, lauwarm

- 500 g Weizenmehl, Type 550
- 200 ml Wasser, lauwarm
- 2 TL Salz

- 75 g Schafkäse (Feta), zerkrümelt
- 75 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano, frisch – grob gehackt
- 2-3 St. Chilischoten, frisch oder getrocknet und gehackt

Herstellung:

1. Germ mit Honig oder Zucker 100 ml lauwarmen Wassers auflösen.
2. (Alle Zutaten in die Kenwood geben und 5 Minuten abarbeiten lassen.)
3. Mehl mit Salz auf der Arbeitsfläche vermengen und in der Mitte eine tellergroße Mulde machen.
4. Die Germmischung und 200 ml lauwarmen Wassers in die Mulde geben.
5. Mit den Fingern einer Hand in kreisenden Bewegungen nach und nach von dem umgebenden Mehl einarbeiten. Eventuell mehr Wasser hinzu geben da manche Mehle mehr Flüssigkeit binden.
6. Jetzt knete den Brotteig 5 Minuten gut ab.
7. Den Käse, Paprikapulver, Oregano und die gehackten Chilischoten in den Brotteig weitere 2 Minuten einarbeiten.
8. Teig oben dünn mit Mehl bestreuen, zu einem rundlichen Laib formen. In eine bemehlte Schüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken.
9. Ca. 40 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.
10. Den Teig nochmals für ca. 1 Minute kräftig abarbeiten und in zwei (2) etwa 1,5 cm dickes unregelmäßig – länglichem Dreieck ausrollen.



Fingerbrot

www.fitdurchsleben.com

11. Auf jeweils einem Backblech geben und 4 Mal in Längsrichtung einschneiden – auseinander ziehen, sodass sich die Schlitze öffnen.
12. Etwa 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.
13. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

TIPP:

Passt bestens zu Salaten, pikanten Käse und Salami

