



## Rezept: „Ofenbrot mit Spinat und Tomaten“

### Zutaten für 4 Brote:

- 200 g Hummus
- 300 g Spinat
- 2 – 3 Tomaten fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe



### Für den Teig:

- 500 g Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1 Packung Trockenhefe
- 250 ml Wasser
- 3 EL Sonnenblumenöl

Und so geht's:



- **Für den Teig:** Gib das Vollkornmehl in eine große Schüssel und vermische es mit Salz und Trockenhefe. Gieße dann Wasser und Sonnenblumenöl langsam dazu und verknete alles 5 Minuten lang zu einem glatten Teig.
- Decke die Schüssel mit einem Tuch ab und lass den Teig 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen.
- **In der Zwischenzeit:** Dünste den Spinat mit etwas Butter in der Pfanne an. Schneide die Tomaten in kleine Würfel.
- Heize den Backofen auf 180°C (Umluft) vor.
- Knete den Hefeteig noch einmal durch und teile in 4 gleichgroße Teigstücke. Rolle die Teigstücke kreisrund aus und lege sie auf ein Backblech, das du mit Backpapier ausgelegt hast. .
- Backe die Ofenbrote ca. 20 Minuten goldgelb.
- Bestreiche die warmen Brote mit Hummus und belege sie dann mit dem Spinat und den Tomatenwürfeln.

