

Ofenfrische Käsebrötchen mit Speck

Zutaten für 2 Portionen

15 g geräucherter Bauchspeck
1 TL fein gehackte Zwiebel
10 g geriebener Käse (Emmentaler)
2 TL TK-Kräuter (gemischt)
1 Dose Fertigteig für 4 Brötchen
1 Eigelb
Mehl zum Ausrollen

Speck in sehr feine Würfel schneiden. Bis auf einen Löffel in einer Pfanne auslassen. Zwiebel dazugeben und dünsten. Käse mit den Kräutern mischen, 1 EL beiseite legen.

Brötchenteig auf der mit etwas Mehl bestreuten Arbeitsplatte ausrollen. Auf 2 Teigstücke jeweils Zwiebel und Käsemischung verteilen. Den Teig zu Kugeln formen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ein Kreuz einschneiden.

Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Brötchen bestreichen. Mit dem übrigen Käse und Speck belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 Minuten backen.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433262
160 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/ofenfrische_kaesebroetchen_mit_speck_bei_fructoseintoleranz