



## März 2024: Dinkelvollkornbrötchen mit Quark

### Zutaten (für ca. 18 Stück):

- » 250 g frisches, sehr fein geschrotetes Dinkelvollkornmehl
- » ½ Päckchen Backpulver
- » 250 g Magerquark
- » 1 Ei
- » 1 TL Salz
- » 1 EL Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
- » zum Bestreuen:  
Dinkelvollkornmehl, Sesam, Haferflocken, Leinsaat, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

### Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine große Schüssel geben. Quark, Ei, Salz und Öl dazugeben und verkneten. Den Teig einige Minuten ruhen lassen. Kleine runde oder längliche Brötchen formen und diese kreuzweise oder längs einschneiden. Die Oberfläche mit Wasser befeuchten und mit Körnern, Haferflocken etc. belegen. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und ca. 15 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen.

**Tip:** Frisch gebacken schmecken die Brötchen am besten. Aber auch eingefrorene Brötchen, die noch einmal kurz aufgebacken werden, schmecken lecker.

### Tomaten-Thunfisch-Aufstrich

100 g Magerquark mit 1 EL Tomatenmark und Flüssigkeit vom einer halben Dose Thunfisch verrühren. Anschließend eine halbe Paprikaschoten fein schneiden und zusammen mit Schnittlauch und dem Thunfisch zum Quark geben. Dann 50 g Feta-Käse über den Quark bröseln und alles gut vermengen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und reichlich Paprikapulver abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### Hüttenkäse-Aufstrich

1/4 Stange Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Eine Möhre putzen, waschen und fein reiben. Eine Handvoll Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. 200 g Hüttenkäse, Lauch, Möhre miteinander mischen und mit Salz würzen. Brötchen mit dem Aufstrich bestreichen und mit der Petersilie bestreuen.