Mediterranes Kräuterbrot ??

Also dieses Kräuterbrot ist einfach der Knaller ? und weil ich in diesem Brot sehr viele Kräuter und Gemüse verarbeitet habe, nenne ich es ein mediterranes Kräuterbrot. Es ist wunderbar als Beilage zum Grillen geeignet und eignet sich auch perfekt zum Rösten auf dem Grill oder im Toaster ?

Ich habe mich für eingelegte Balsamico Zwiebeln, Zucchini, Parmesan, getrocknete Tomaten und jede Menge frische mediterrane Kräuter entschieden ? aber da ist eurer Fantasie und Geschmacksvorliebe keine Grenze gesetzt.

Wie ich schon mehrfach erwähnt habe ist Kochen und Backen bei mir immer ein Ausprobieren und Experimentieren. Ich finde es spannend mit den unterschiedlichen Lebensmitteln beim Zubereiten zu Spielen und dabei ganz neue Kreationen zu schaffen ?

Ich habe das Kräuterbrot am letzten Wochenende zum ersten Mal kreiert und bin selber total begeistert. Es war wirklich eine Herausforderung für mich mit dem Probieren zu warten, weil zum einen Bilder für meinen Blog und Instagram Account gemacht werden mussten und zum anderen wollte ich, dass wir alle gemeinsam Abends zum Grillen das Brot probieren ? also hieß es noch ein paar Stunden warten bis endlich unsere Freunde eintrudelten ?

Alle waren begeistet und so muss es auch gleich hier verewigt werden. Dieses Kräuterbrot wird ohne Hefe zubereitet und ist auf Buttermilch Basis hergestellt. Also gesund und leicht. Allerdìngs auch sehr sättigend ?

Na neugierig geworden? Dann kommt hier das Rezept ?

Zutaten – für eine Kastenform

80 g eingelegte Balsamico Zwiebeln

80 g grob geriebene Zucchini

120 g geriebener Parmesan oder Grano

6 getrocknete Tomaten

Thymian, Oregano und Rosmarin je nach Bedarf

1 Tl Kräutersalz

Pfeffer

2 Eier

300 ml Buttermilch

3 El Olivenöl

350 g Mehl

2 Tl Backpulver

1/2 Tl Natron

Meersalz und Kräuter zum garnieren

Zubereitung

– Ofen auf 180°C Ober /Unter Hitze oder 160 °C Umluft vorheizen

– Kastenform mit Backpapier auslegen

– Zwiebeln und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden

– die Zucchini grob raspeln und den Parmesan fein reiben

– Kräuter nach Bedarf klein schneiden und zu den Zwiebeln, getrockneten Tomaten und Zucchini geben

– die Eier mit der Buttermilch verquirlen und das Salz und den Pfeffer untermischen

– alles mit der Gemüse und Kräutermischung vermengen

– das Mehl mit dem Backpulver und Natron in die flüssigen Zutaten geben und mit einem Holzlöffel unterheben

– zum Schluss den Parmesan zu geben und nochmal verrühren

– den Teig in die vorbereitete Form füllen und nochmal mit Kräutern und Meersalz garnieren

– im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen

– eine Stäbchen Probe machen

– das Brot abkühlen lassen, schneiden und nach Bedarf nochmal kurz auf den Grill legen oder Toasten

Und jetzt genießen ?

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ??

LG Tina ❤