

Rezept

Grünkohl-Pesto Schnecken

Anzahl: 15 Stück

Zubereitungszeit: 25 Minuten + 1,5 Stunden Ruhezeit



Zutaten für das Pesto

150 g iglo Grünkohl

50 g Pinienkerne

Saft ½ Zitrone

40 g iglo Petersilie

1 Knoblauchzehe

100 ml Olivenöl

4 EL geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

Zutaten für den Teig

250 g Dinkelmehl (Type 630)

100 ml lauwarmes Wasser

½ Päckchen frische Hefe

Prise Zucker

1 TL Salz

20 g Olivenöl

Zubereitung

1. Den **iglo Grünkohl** auftauen. Für das Pesto den Grünkohl zusammen mit Knoblauch, Olivenöl, Parmesan und Pinienkernen in einem Mixer pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln und mit dem Zucker vermengen. Für knapp zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Mehl mit dem Salz und dem Öl in eine Schüssel geben und die Hefemischung einrühren. Alles gut durchkneten und für ca. 1,5 Std an einem warmen Ort gehen lassen bis der Teig richtig schön aufgegangen und fluffig ist.
3. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen. Dann großzügig mit Pesto bestreichen, mit iglo Petersilie bestreuen und von der langen Seite her aufrollen. In 2 cm dicke Röllchen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen knusprig backen. Den Rest des Grünkohlpestos dazu servieren.

Pro Portion (5 Schnecken): ca. 3246 kj, 779 kcal, E 21 g, F 48 g, KH 63 g