



Schwarzwurzeln auf Roggenschiffchen

Das gesunde Wurzelgemüse mal anders genießen, ein herzhafter Genuss aus dem Backofen.

Zutaten für 4 Personen

- ½ Würfel Hefe
- 200 ml Wasser (lauwarm)
- 400 g Roggenmehl (Typ 1150)
- 2 TL Kräutersalz „Berghelden“ gemahlen
- 30 g Würzmarinade „Feuer und Flamme“
- 350 g Schwarzwurzeln
- 1/2 rote Paprika
- 125 g Schinkenwürfel
- 200 g Frischkäse
- 1 Ei
- 2 TL Kräutermischung „Salat & Co“
- ½ TL Pfeffer

Aus Hefe, Wasser, Mehl, Kräutersalz „Berghelden“ und Würzmarinade „Feuer & Flamme“, einen glatten Teig kneten und für ca. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Schwarzwurzeln waschen, schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Danach kalt abschrecken und abtropfen lassen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Steifen schneiden. Frischkäse mit Ei, Kräutermischung „Salat und Co“ und Pfeffer verrühren.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmal durchkneten, in 8 - 10 Stücke teilen, zu Schiffchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Schiffchen mit Schwarzwurzeln, Schinkenwürfel und Paprikastreifen belegen, Frischkäse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Falls es vegetarisch sein soll, einfach die Schinkenwürfel durch Räuchertofu ersetzen.