

Vegane Vollkorn- Pestoschnecken



Wer mir schon länger folgt, weiß es längst: wir sind begeisterte Picknicker! Für uns gibt es fast nichts Schöneres, als draußen in der Natur zu essen: ein Picknick macht auch den kleinsten Ausflug auf die nächste Waldlichtung zu einem absoluten Highlight. Eines unserer absoluten Favoritenessen unter freiem Himmel sind selbstgebackene, vegane Vollkorn-Pizzaschnecken. Dafür muß man nur Pizzateig ausrollen, mit einem Pesto nach Wahl (wir nehmen manchmal auch eine fertige vegane Bolognese und bestreuen diese mit veganem Reibekäse: für diese Variante braucht Ihr ein Glas vegane Bolognese und ein Päckchen veganen Reibekäse!) bestreichen und aufrollen. Diese veganen Vollkorn-Pizzaschnecken sind auch auf Buffets immer ein voller Erfolg: wie bei allen Teilchen mit Hefeteig schmecken sie am allerbesten frischgebacken.

Zutaten

- 800 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 2 TL Salz
- 8 EL Olivenöl
- 1 Würfel frische Hefe
- 400 ml warmes Wasser (nicht zu heiß!)
- 1 Prise Zucker
- 2 Gläser Pesto rosso oder ein anderes veganes Pesto nach Wahl

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Während man den Dinkel zu Mehl mahlt, wird der Hefewürfel in 400 ml lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker aufgelöst und gut verrührt. Das Mehl gibt man in die Rührschüssel der Küchenmaschine (so vorhanden: sonst rührt man einfach alles von Hand zusammen) und fügt das Öl, das Salz sowie die Hefe-Wasser-Mischung hinzu. Nun wird alles zu einem glatten Teig verarbeitet, der sich leicht aus der Schüssel lösen sollte. Klebt er noch, fügt man solange Mehl hinzu, bis er sich leicht und sauber löst. Ist er zu bröselig, fehlt ein wenig (!) Wasser. An einem warmen Ort darf der Hefeteig zugedeckt nun aufgehen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat.

Ist der Teig soweit, knetet man ihn von Hand nochmals gut durch, teilt ihn in zwei etwa gleich große Teile und rollt diese nacheinander auf einem Stück Backpapier oder der bemehlten Arbeitsfläche aus.

Nun bestreicht Ihr den ausgerollten Teig großzügig mit dem Pesto Eurer Wahl. Es empfiehlt sich, an einem Rand einen Streifen ohne Pesto zu lassen, da es sich beim Aufrollen immer etwas weiter nach vorne schiebt.

Wenn alles bestrichen ist, rollt man den Teig vorsichtig zu einer festen Rolle auf.

Diese Rolle schneidet Ihr in etwa 5 cm breite Stücke und legt diese mit etwas Abstand auf ein mit einem Backpapier belegtes Backblech.

Danach wird die zweite Portion Teig ebenso verarbeitet: Ihr könnt auf diesen Teig ein anderes Pesto (wie wäre es mit selbstgemachtem Bärlauchpesto?) oder, wie oben schon erwähnt, auch vegane Bolognese mit Käseersatz streichen. Allerdings wird das Aufrollen immer schwieriger, je dicker die Füllung ist!

Der Ofen wird auf 180° Celsius Umluft/Heißluft (das ist nur nötig, wenn Ihr diese Menge, also zwei Bleche vegane Pizzaschnecken zubereitet! Wenn Ihr unsere Großfamilienmenge halbiert, dann stellt den Ofen auf 200 ° Celsius Ober-/Unterhitze!) vorgeheizt und die veganen Vollkorn-Pizzaschnecken werden etwa 20 Minuten gebacken, bis sie schön gebräunt sind. Wie immer gilt: jeder Ofen ist anders! Behaltet Eure Schnecken also besser im Auge!

Dazu noch eine große Schüssel geschnittenes Rohkost-Gemüse und das Picknick ist perfekt!