

Bärlauch-Zupfbrot

Fluffig, aromatisch und mit einem Happs vernascht! Ob Picknick, Grillen oder Essen mit Freunden und Familien. Bärlauch-Zupfbrot ist perfekt, um es mit euren Liebsten zu teilen. So kann sich jeder ganz einfach ein Stück abzapfen. Die perfekte Kombination aus weichem Hefeteig und feiner Knoblauchnote durch das Bärlauch begeistert dabei einfach alle. Ich mache Bärlauch-Zupfbrot am liebsten mit meinem selbstgemachten [Bärlauch-Pesto mit Mandeln](#), du kannst aber auch [Bärlauch-Butter](#) verwenden.



Bärlauch-Zupfbrot | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (1 Kastenbrot | 18 Portionen): 600 Gramm Mehl | 300 Milliliter lauwarmes Wasser oder lauwarme (pflanzliche) Milch | 1 Würfel Hefe | 1 Esslöffel Salz | 1 Teelöffel Zucker | 30 Milliliter Olivenöl + einen Teelöffel zum Einfetten der Form | 190 Gramm [Bärlauch-Pesto mit Mandeln](#) (alternativ kannst du auch [Bärlauch-Butter](#) oder [Kräuterbutter](#) verwenden)



Bärlauch-Zupfbrot | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (180 Minuten): 1. Zucker und Hefe im Wasser bzw. in der Milch auflösen. 2. Mehl mit Salz mischen und eine Mulde bilden. 3. Hefegemisch und Öl in die Mulde geben und alles zu einem samtigen Teig verkneten. 4. Teig abgedeckt zwei Stunden gehen lassen. 5. Ofen auf 180° Grad vorheizen. 6. Teig zu einem Quadrat von circa einem halben Zentimeter dicke (Gesamtfläche circa 60 x 30 Zentimeter) ausrollen und in 18 Quadrate schneiden. 7. Bärlauchpesto bzw. Bärlauchbutter auf die Teigquadrate streichen und diese einzeln einrollen. 8. Die Teigrollen hochkant in eine gefettete Kastenform stellen und das Zupfbrot 45 Minuten backen. 9. Brot kurz auskühlen lassen, dann aus der Form stürzen und servieren.

Dazu passen hervorragend: Dazu passt super: Gegrilltes, [Nudelsalat mit Paprika](#), [Rheinischer Kartoffelsalat](#) oder [Veganer Kartoffelsalat](#), [Avocado-Salat](#), [Paprika-Salat](#), [Couscous-Salat](#), [Griechischer Salat](#) oder [Italienischer Pastasalat](#). Jetzt weitere Rezepte mit Bärlauch wie meine [Bärlauch-Tartelettes](#) und mein [Bärlauch-Risotto](#) oder aber weitere Rezepte für [Brot und Kleingebäck](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 190 Kalorien | 6,8 Gramm Fett | 25,9 Gramm Kohlenhydrate | 6,7 Gramm Eiweiß