



Pikanter Gugelhupf

8 Brötchen, 1 kleine
Zwiebel, 1 große Karotte,
2 EL Petersilie,
30 g Butter, 500 ml Milch,
4 Eier, 1 EL Öl, 2 EL
Semmelbrösel,
Salz, Pfeffer, Muskat

Brötchen fein schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln schälen und fein würfeln, die Karotte schälen und reiben. Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel, Karotte und Petersilie in Butter andünsten, Milch zugeben und erhitzen.

Brötchen mit der heißen Flüssigkeit übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Ist die Masse abgekühlt, Eier hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Gugelhupfform mit Öl einpinseln und Semmelbröseln ausstreuen. Teig einfüllen und Gugelhupf auf der unteren Schiene 30-40 Min. backen. Gugelhupf aus der Form stürzen und servieren.



Landkreis
Emmendingen



Forum · ernähren
bewegen · bilden
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD



Gefördert
durch



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Harte Kruste, weicher Kern

Brotgenuss bis(s) zum letzten
Krümel

Deutschland - das Land des Brot

Die Sortenvielfalt ist weltweit
einmalig. Der Jahresverzehr liegt
bei rund **72 kg pro Person**.

Brot ist reich an
Kohlenhydraten,
Ballaststoffen, B-Vitaminen und
Mineralstoffen. Vollkornbrote
enthalten alle Bestandteile des
Getreidekorns und sind deshalb
besonders reich an diesen
wertvollen Inhaltsstoffen.

**1610 l Wasser, 1 qm Getreide,
610 g CO₂ - Äquivalente**

... werden für die Erzeugung von 1 kg
Weißbrot verbraucht bzw.
verursacht. Umso wichtiger ist
daher, Lebensmittelabfälle zu
reduzieren durch einen
bedarfsgerechten Einkauf, die
richtige Lagerung und geschickte
Resteverwertung.



Mehr Infos: