

Mittelmeer-Geschmack-Urlaub

Pesto Oliven Rolle



Zutaten Teig:

1 Würfel Hefe, 250ml lauwarmes Wasser, 500g Dinkelmehl. ½ TL Meersalz, 1 EL Olivenöl,
2 EL Pizza-Gewürz

Zutaten Füllung

1 Glas Pesto (italiano /siciliano) 1 Glas getrocknete Tomaten , 1 Glas Oliven (mit Tomaten,
Knoblauch, Paprika), Pastakäse/ veganen Reibekäse/ Hefeflocken

Die Hefe wird in lauwarmen Wasser aufgelöst: Die restlichen Teigzutaten vermischt und mit dem Knethaken des Handrührgeräts ins Hefewasser untergerührt.

Es entsteht ein mittelfester Teig. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Danach auf einer bemehlten Fläche den Teig ausrollen (40x30 cm) und mit dem Glas Pesto bestreichen.

Tomaten und Oliven abgießen, in kleine Stückchen schneiden und auf dem Pesto verteilen.

Mit Pastakäse (s.o) betreuen, aufrollen und mit der Naht nach unten auf das Backpapier legen.

Nun 30 Minuten backen bei 200 Grad.

Griechischer -Tofuf-Feta-Salat (für den guten Geschmack - 4 Stunden ziehen - einplanen)



Zutaten:

150g Naturtofu (oder Kräutertofu wie Basilikumtofu), 1 TA Wasser

½ TL Thymian, Majoran, Dill, Paprikapulver

¼ TL Basilikum, Oregano, 1 EL Rotweinessig, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Meersalz

2 Tomaten, ½ Salatgurke, 1 rote Zwiebel, 1 Glas Oliven (grün / schwarz/ mit oder ohne Füllung)

2 EL Olivenöl

Tofu in Würfelchen schneiden und mit Wasser, Paprikapulver, Thymian, Majoran und Dill in einer Pfanne 20 Minuten andünsten.

Danach Wasser abgießen.

Den Tofu nun in einer Schale mit Basilikum, Oregano, Rotweinessig, Zitronensaft und Meersalz mischen und **mehrere Stunden ziehen lassen (4 Stunden) . Immer wieder umrühren und in den Kühlschrank stellen.**

Tomaten, Gurken und Oliven in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Ist das Tofu-Feta gut durchgezogen, dann das Gemüse hinzugeben, durchmischen und mit Olivenöl übergießen.