

RIPPLITRANCHEN IM BROTMANTEL

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Aufgehen lassen: ca. 1 Std. Backen: ca. 30 Min.

Teig

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 500 g | Mehl | |
| 2 Teelöffel | Salz | |
| $\frac{3}{4}$ Würfel | Hefe (ca. 30 g), zerbröckelt | alles mischen |
| 1½ dl | lauwarmes Wasser | |
| 2 Esslöffel | Olivenöl | |
| 250 g | Magerquark | |
| 75 g | Baumnusskerne , fein gehackt | alles beigegeben, zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen |
| 1 Esslöffel | Rosmarin , fein geschnitten | |
| 2 Esslöffel | Waldhonig | verrühren |
| 4 Tranchen | geräuchertes Rippli (je ca. 200 g) | mit dem Honig bestreichen |

Formen: Teig zu 2 gleichmässig grossen Kugeln formen. Zu Rechtecken (je ca. 25×30 cm) auswallen, je 2 Ripplitranchen längs in die Mitte legen. Teigränder mit Wasser bestreichen, locker über das Fleisch legen, gut andrücken. Mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 34 g Fett, 68 g Eiweiss, 103 g Kohlenhydrate, 4158 kJ (995 kcal)

