

Rezept Bärlauchsamens-Wurzelbrot



Zutaten für 2 Brote:

500g Bio-Dinkelmehl (1050er)

100g Bio-Roggenmehl (1150er)

15g Ursalz

21g frische Hefe (=1/2 Würfel)

10g Honig

400ml lauwarmes Wasser

1 Hand-Strauß Bärlauch-Früchte / -Samen (oder nach Geschmack)

Zubereitung:

Dinkelmehl, Roggenmehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröckeln und in 50ml lauwarmem Wasser und dem Honig mit Hilfe eines Schneebesens auflösen. Die Mischung und die restlichen 350ml lauwarmes Wasser zum Mehl in die Schüssel geben. Den Teig mit Hilfe eines Handrührgerätes mit Knethaken und anschließend mit der Hand den Hefeteig kneten.

Jetzt kommt der Bärlauch in's Spiel:



Die Bärlauch-Früchte und -Samen von den Stielen zupfen und unter den Teig kneten.



Den Teig rundum mit etwa Mehl bestreuen, oben mit einem Messer kreuzweise einschneiden und mit einem Geschirrtuch bedeckt an einem warmen Ort (nicht wärmer als 25 Grad) mindestens eine Stunde gehen lassen.



Den Teig in zwei Hälften teilen und ohne ihn nochmals zu kneten jeweils mit bemehlten Händen zu einem länglichen Brot verdrehen und auf ein Backblech mit Backpapier (die 2 Brote passen perfekt nebeneinander drauf) legen. Je unperfekter, um so rustikal schöner!

(auf dem Bild hab ich ein großes und zwei kleine Brote gemacht. Das Rezept ist auf zwei Brote mittlerer Größe ausgelegt)

Mit Wasser besprühen oder besprenkeln und zugedeckt noch einmal 10 Minuten rasten lassen. In der Zeit schon einmal den Backofen auf 240 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Du kannst eine hitzebeständige Tasse mit Wasser mit in den Ofen stellen für mehr Luftfeuchtigkeit, das ist aber nicht zwingend nötig.

Die Brote 15 Minuten lang bei 240 Grad backen, dann die Temperatur auf 220 Grad senken und noch ca. 10 Minuten fertig backen. Die Backzeit beträgt insgesamt 25 Minuten.



Pur, mit Butter oder Aufstrich, als Beilage zum Grillen - ein Genuß!

Gutes Gelingen und laßt es euch schmecken!



Gsundkraut – Naturerlebnis- und Wildkräuter-Mentoring

Elisabeth Karolina Schödel

Tel.: 0178/8431843

E-mail: gundula@gsundkraut.de

www.gsundkraut.de