

Das Brot zur Sendung „Hier und Heute“ vom 23.10.2019

Zwiebel-Nuss-Dinkelbrot

Für ein Brot von circa 500 g

Für das Quellstück

- 75 g Dinkelflocken
- 50 g Macadamia Nüsse gerieben (Mörser)
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Kartoffelflocken (geht auch Kartoffelpüreepulver)
- 15 g Honig
- 1 ½ TL Salz
- 180 ml Wasser

Die Macadamia-Nüsse im Mörser oder Küchenmixer zermahlen, mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Löffel oder der Hand gut vermengen und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht abgedeckt stehen lassen.

Für den Teig

- 1 Quellstück (siehe oben)
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 25 g Apfelessig
- 5 g frische Hefe
- 1 Zwiebel (ca. 40 g)
- ca. 35 ml Wasser
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- etwas Butter zum andünsten der Zwiebeln und einfetten der Kastenform

Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, mit etwas Butter andünsten, mit einer Prise Salz und Pfeffer ganz leicht würzen und abkühlen lassen. Das Quellstück, mit Dinkelmehl, Apfelessig, den gedünsteten Zwiebeln und der Hefe in einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät mit Knethaken circa 10 Minuten im langsamsten Gang durchkneten. Den Teig circa 15 Minuten ruhen lassen. Die Hände oder den Teig mit etwas Wasser benetzen und den Teig etwas langrollen, auf Länge der Kastenform. Die Kastenform mit Butter einfetten, den Teig in die Form geben und solange ruhen lassen, bis der Teig bis knapp unter den Rand der Kastenform in die Höhe gegangen ist. Mit etwas Wasser abstreichen oder einsprühen, so reißt die Kruste nicht so schnell auf und im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad Ober-Unterhitze in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 200 °C reduzieren und das Brot je nach gewünschter Kruste 45 – 50 Minuten ausbacken.

Tipp: Wer mag kann das Brot bevor es in den Backofen kommt, in circa 10 g gemahlener Macadamianuss wälzen und/ oder etwas fein geriebenen Parmesan (ca. 1 EL) darüber geben, für eine besonders würzige Kruste.

Verzehrempfehlung: Das Brot passt gut zu süß und herzhaft, wie z.B. Butter, Erdbeermarmelade, Leberwurst, Schinken und Käse.

Lassen Sie es sich schmecken.

