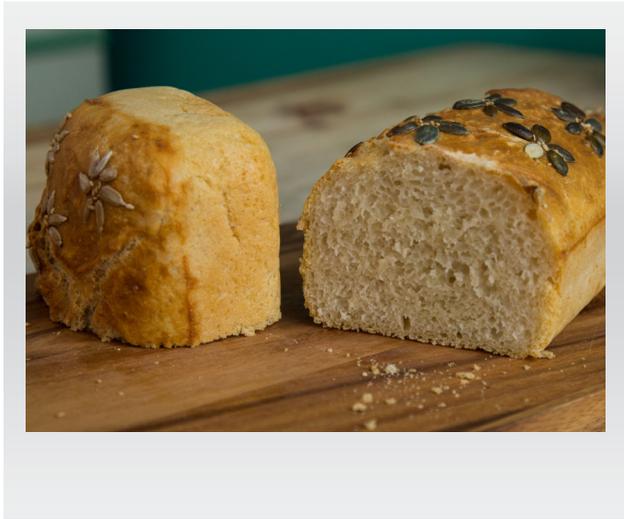




Melissa



Rezeptinfo

Zutaten für 1 Brot

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚
+ 3 Std. Back- und Gehzeit

Je 100 g: 838 kJ, 200 kcal, 37 g Kohlenhydrate,
7 g Eiweiß, 3 g Fett, 26 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴 Kosten: €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Am besten gibst du beides durch ein Sieb, so entstehen keine Klümpchen. Dann drückst du eine Kuhle in die Mitte.

Step 2:

Nun vermischst du lauwarmes Wasser und den Zucker in einer zweiten kleinen Schüssel, bröckelst die Hefe in das Wasser hinein und löst sie darin auf. Dann das Hefewasser in die Mitte des Mehls geben und alles mit einem Holzlöffel gut verrühren.

Step 3:

Jetzt kannst du den Teig mit Frischhaltefolie oder einem feuchten Küchentuch abdecken und mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, z. B. auf der Heizung oder im Sommer auf dem Balkon.

Step 4:

Nach der Gehzeit (der Teig sollte sein Volumen jetzt verdoppelt haben) den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche einmal stark durchkneten, sodass ein elastischer Teig entsteht. Anschließend zu einer länglichen Form drücken.

Step 5:

Dann eine Kastenform gut mit Öl einstreichen und den Teig hineinlegen. Den Teig mit einem Messer mehrmals schräg einschneiden und erneut abdecken. Er muss nun nochmals 30 Minuten gehen.

Step 6:

Nun kannst du den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach das Brot mit einem verquirlten Ei einstreichen (das ergibt eine schöne Kruste), das Topping deiner Wahl aufstreuen und im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 40 bis 50 Minuten lang backen. Wenn das Brot gegen Ende zu braun wird, kannst du es mit Alufolie abdecken.

Step 7:

Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zutaten

Menge

Für das Brot:

450 g	Weizenmehl, Type 550, plus etwas mehr zum Kneten
2 TL	Salz
1/2 TL	Zucker
350 ml	lauwarmes Wasser
1/2 Würfel	frische Hefe
1 EL	Öl zum Einfetten der Form
1	Ei

Für das Topping:

nach Wahl	Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kümmel
-----------	---

Tipp

Stelle eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens. So wird das Brot besonders knusprig.