

Zucchini Kastenbrot

Zutaten

350g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
150g	Khorasan Vollkornmehl „extrafein“
270g	Zucchini, fein raspelt
150ml	Wasser + evtl. 20 ml
6g	Hefe, frisch
10g	Honig
1 EL	Essig
10g	Salz
20g	Öl



Zubereitung

- Zucchini fein raspeln.
- Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben. Zucchini, Wasser, Hefe, Honig und Essig hinzufügen. Alles gut von Hand mischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Salz dazugeben und unterkneten.
- Öl hinzufügen und weiterkneten, bis es komplett in den Teig eingearbeitet ist.
- Den Teig mit nassen Händen in der Schüssel mehrmals falten. **1 Stunde** bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Teig erneut mit nassen Händen falten und eine weitere **Stunde** gehen lassen.
- Teig mit nassen Händen zu einer Rolle formen, die in die Backform passt.
- Teig in die (ggf. gefettete) Backform legen.
- Teig abgedeckt gehen lassen, bis er den Rand der Form erreicht. (**ca. 1 Stunde**)
- Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot **10 Minuten** mit Dampf anbacken (Schale Wasser im Ofen oder Sprühflasche).
- Temperatur auf 210°C reduzieren und das Brot weitere **45-50 Minuten** fertig backen.
- Brot aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.