

Wurzelkraft

aus der Backmischung „Buttermilchkruste“

Zutaten

500g	Backmischung „Buttermilchkruste“
500g	gekochte, pürierte Rote Beete
50-100g	Apfelmuß, ungesüßt
70-100g	Kürbiskerne (nach Geschmack)
1 EL	Essig
10g	Öl



Zubereitung

- Rote Bete kochen, schälen und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
- Die Backmischung in eine große Schüssel geben.
- Pürierte Rote Bete, Apfelmus, Kürbiskerne, Essig und Öl hinzufügen.
- Alles gründlich zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verkneten (am besten mit der Küchenmaschine oder mit leicht geölten Händen).
- Den Teig abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
- Anschließend auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem runden oder länglichen Laib formen.
- Ein Gärkorbchen gut bemehlen (alternativ eine Kastenform verwenden). Nach Wunsch mit Kürbiskernen ausstreuen.
- Den Teigling mit dem Schluss nach oben ins Gärkorbchen legen, abdecken und über Nacht (12–18 Stunden) im Kühlschrank ruhen lassen.

Am Backtag

- Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen – dabei ein Backblech oder Backstein mit aufheizen.
- Den Teigling vorsichtig aus dem Gärkorbchen auf das heiße Backblech stürzen.
- Nach Wunsch einschneiden und das Brot für 10 Minuten mit Dampf anbacken (z. B. mit einer Sprühflasche oder einer hitzebeständigen Schale Wasser).
- Danach die Ofentür kurz öffnen, Temperatur auf 210 °C reduzieren und das Brot für weitere 40–45 Minuten fertig backen.
- Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen, bevor du es anschneidest.

Tipp:

Dieses Brot eignet sich auch hervorragend zum Einfrieren. Einfach in Scheiben schneiden, einfrieren und bei Bedarf toasten oder auftauen – so hast du immer ein Stück Urkorn-Genuss zur Hand!