

Bärlauch BROT

ZUTATEN für 2 kleine Brote

- 500 g Khorasanweizen Vollkornmehl „extrafein“
- 5 g Flohsamenschalen
- 10 g frische Hefe
- 1 TL Honig
- 12 g Salz
- 380 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 75 g frische Bärlauchblätter und Blüten
- 50 ml Wasser (für das Püree)
- 30 g Bärlauchblätter, in kleine Stücke geschnitten (optional)



ZUBEREITUNG

TEIG ANRÜHREN

1. Mehl und Flohsamenschalen in einer großen Schüssel gründlich vermischen.
2. Hefe, Honig, Wasser und Salz zugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
3. Den Teig anschließend 30 Minuten ruhen lassen, damit er quellen kann.
4. Bärlauch vorbereiten
5. In der Zwischenzeit die Bärlauchblätter und Blüten mit 50 ml Wasser fein pürieren.
6. Teig kneten
7. Das Bärlauchpüree und das Öl zum Teig geben.
8. Den Teig nun ca. 10 Minuten langsam kneten, bis er geschmeidig und gut verbunden ist.

TEIG GEHEN LASSEN

1. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel legen und 90 Min bei Raumtemperatur gehen lassen.
2. Während dieser Zeit den Teig alle 30 Min mit nassen Händen dehnen und falten.
3. Formen & optional verfeinern
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Stücke teilen.
5. *Optional: Die Teigstücke jeweils leicht flach drücken, die geschnittenen Bärlauchblätter darauf verteilen, sanft eindrücken und den Teig wieder aufrollen oder zusammenfallen.*
6. Anschließend die Teigstücke kurz entspannen lassen und zu runden Laiben formen.

STÜCKGARE

1. Teigkugeln in gut bemehlte Gärkorbchen legen, mit Mehl bestäuben, 30–45 Min gehen lassen.

BACKEN

1. Ofen (+ ein Backblech im Ofen) auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Teiglinge vorsichtig auf das heiße Blech stürzen und mit einem scharfen Messer einschneiden.
 - 10 Minuten mit Dampf anbacken
 - Danach die Ofentür kurz öffnen, die Temperatur auf 200 °C reduzieren
 - Weitere 30–40 Minuten fertig backen, bis die Brote schön goldbraun sind(Wenn du auf die Unterseite klopfst und es hohl klingt, ist dein Brot fertig)