



Blaubeerbrot-Rezept:

(aus der Folge „Brot und Korn“)

Du brauchst:

Backformen

5 einfache Tontöpfe, am besten mit einem Durchmesser von 11 Zentimetern (cm), Butter oder Margarine zum Einfetten der Formen, Semmelbrösel

Zutaten für den Brotteig

200 Gramm (g) Blaubeeren
500 g Dinkelmehl
200 g Weizenmehl
1 Päckchen Sauerteig (100 g), aus dem Supermarkt oder Biomarkt
1 Päckchen Trockenhefe
100 g Zucker
2 Teelöffel (TL) Salz
500 Milliliter (ml) lauwarmes Wasser

So geht's

Vermische das Dinkel- und das Weizenmehl mit dem Zucker, füge dann den Sauerteig, die Trockenhefe und das Salz hinzu. Gieße dann langsam das lauwarme Wasser hinein und knete alles kräftig durch. Das geht auch mit dem Handrührgerät und Knethaken.

Forme den Teig zu einer festen Kugel. Lege ihn dann abgedeckt mit einem Küchentuch in eine Schüssel, wo er eine halbe Stunde an einem warmen Ort ruht. In der Zwischenzeit, kannst du die Tontöpfe ungefähr 15 Minuten in ein Wasserbad stellen. Wichtig ist, dass die Tontöpfe ganz mit Wasser bedeckt sind.

Nach 15 Minuten werden die Töpfe aus dem Wasser genommen und kurz abgetrocknet. Dann solltest du die Tontöpfe richtig gut mit Butter oder Margarine innen einfetten. Danach mit Semmelbröseln ausstreuen, damit das Brot später nicht an den Tontöpfen kleben bleibt. Die Tontöpfe kommen für 5 Minuten in den leicht erwärmten Backofen, um sie vorzuwärmen. Am besten auf den Gitterrost, unterste Stufe.

Der Teig hat sich bestimmt in der Zwischenzeit verdoppelt, jetzt knete ihn noch einmal kräftig durch. Anschließend teile den Teig in fünf gleich große Stücke und forme ihn zu je einer Kugel. Die Blaubeeren drückst du gleichmäßig und vorsichtig in jede Brotteigkugel.

Dann kommt die Teigkugel in einen vorgewärmten Tontopf und darf im warmen Backofen noch einmal 30 Minuten ruhen. Ist der Teig doppelt so hoch geworden und schaut aus dem Tontopf hervor, kann es mit dem Backen losgehen.

Ab in den vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für ungefähr 30-40 Minuten, bis die Brote schön goldbraun sind. Ofen ausschalten und die Brote im Ofen bei leicht geöffneter Türe abkühlen lassen. Guten Appetit!

@ZDF