

Haselnussbrot das knackige Gaumenerlebnis

Dieses tolle Rezept ergibt ein köstliches Halsnussbrot. Das knackige Gaumenerlebnis ist lecker, gesund und unterstützt die Konzentration.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 60 min

Ruhezeit: 6,8 h

Gesamtzeit: 8,3 h



Zutaten

300 g	Roggenmehl
300 g	Weizenmehl
70 g	Roggensauerteig
10 g	Frischhefe
130 g	Haselnuskerne
2 EL	Gerstenmalextrakt
1.5 TL	Salz
300 ml	Wasser (lauwarmes)

Zubereitung

1. Für das Haselnussbrot zunächst Weizenmehl und Roggenmehl in eine große Schüssel sieben und vermengen. Zu einem Berg auftürmen, in der Mitte eine Mulde ausformen. Den Sauerteig in die Mulde geben, die Hefe einbröckeln und das lauwarme Wasser eingießen. Etwas Mehl darüberstäuben und die Zutaten in der Mulde leicht verrühren. Die Schüssel abdecken und mindestens 6 Stunden lang an warmer Stelle ruhen lassen.
2. Nach der Rastzeit eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Haselnüsse darin anrösten, vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Anschließend Salz und Gerstenmalzextrakt mit den Nüssen vermengen und die Mischung unter den Vorteig mengen.
3. Nun alle Zutaten gründlich verkneten. Dies gelingt am besten mit dem Knethaken einer Teigmaschine oder des Rührgeräts. Mit den Händen ist das Kneten sehr anstrengend. Der Teig ist fertig, wenn er glatt und fest ist und nicht mehr kleben bleibt.

4. Den fertigen Teig zu einer Rolle formen. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Brotteigrolle darauf setzen. Mit einem leicht feuchten Baumwolltuch abdecken und noch einmal 45 Minuten rasten lassen, bis das Volumen sich um das Doppelte erhöht hat.
5. Rechtzeitig vor Ende der Ruhezeit das Backrohr auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein feuerfestes Gefäß mit Wasser füllen und auf dem Boden des Ofens platzieren (damit das Brot beim Backen nicht zu trocken wird). Das Backblech einschieben und das Haselnussbrot 15 Minuten backen lassen. Dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch einmal 45 Minuten lang fertigbacken lassen.

Tipp

Das Haselnussbrot schmeckt auch mit Walnüssen, Mandeln oder einer Nussmischung hervorragend. Als Belag passt Honig sehr gut.