Bärlauchbrot

Tolle Idee für den Frühling: Rezept für aromatisches Bärlauchbrot mit Dinkelmehl und Sonnenblumenkernen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 1,8 h

Gesamtzeit: 3,1 h



Zutaten

100 g	Bärlauch
350 g	Weizenmehl
150 g	Dinkelmehl
40 g	Germ
250 ml	Milch (lauwarme)
2 EL	Sonnenblumenkerne
60 g	Butter (zimmerwarme)
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
	Butter (zum Ausstreichen)

Zubereitung

1. Für das würzige **Bärlauchbrot** zunächst ein Dampfl ansetzen. Hierzu die Hälfte der Milch leicht erwärmen. Die Germ einbröseln, 1 Prise Zucker und wenig Weizenmehl zufügen und leicht verrühren. Abdecken und an warmer Stelle rund 30 Minuten gehen lassen, bis der Vorteig Risse zeigt.

2. Das aufgegangene Dampfl mit dem restlichen Weizenmehl, dem Dinkelmehl, der zweiten Hälfte der Milch, den Sonnenblumenkernen und dem Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Er sollte nicht zu fest sein, anderenfalls noch etwas lauwarme Milch einkneten. Wieder abdecken und an warmer Stelle etwa 45 Minuten lang gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. Den Bärlauch waschen, trocknen und klein schneiden, in den aufgegangenen Teig einkneten.

Erneut abdecken und weitere 15 Minuten gehen lassen.

4. Eine Kastenform mit Butter einfetten. Den Brotteig hineinlegen, abdecken und ein letztes Mal 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Nach der Rastzeit um die 45 Minuten lang backen lassen, bis sich eine schöne Kruste bildet.

Tipp

Das Bärlauchbrot lässt sich mit anderen Zutaten gut abwandeln. So kann man Roggenmehl anstelle von Dinkelmehl verwenden und die Sonnenblumenkerne durch Pinienkerne oder gehackte Nüsse ersetzen.