



Nussbrot

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

🕒 Aufgehen lassen: ca. 105 Min.

📅 Backen: ca. 40 Min.

🥕 vegetarisch

100 g: 395 kcal, F 18 g, Kh 44 g, E 100 g

Zutaten

für 4 Personen

200 g Baumnusskerne

500 g Ruchmehl

1.5 TL Salz

0.5 Würfel Hefe (ca. 20 g)

3.5 dl Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser)

Mehl zum Bestäuben

Und so wirds gemacht:

1. Baumnusskerne grob hacken, mit dem Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Hefe zerbröckeln, darunter mischen. Milchwasser dazugießen, mit einer Kelle mischen. Den Teig auf der Arbeitsfläche ca. 10 Min. kneten. Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
3. Ofen auf 240 Grad vorheizen. Formen: Teig flach drücken, ringsum zur Mitte falten, wenden, zu einer glatten Kugel formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Wasser bestreichen, nochmals ca. 15 Min. aufgehen lassen. Brot mit Mehl bestäuben, mit einem Messer kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden.
4. Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Hitze auf 180 Grad reduzieren, Brot ca. 30 Min. fertig backen. Backprobe: Klopft man auf die Unterseite des Brotes und tönt es hohl, ist das Brot genügend gebacken. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Statt Ruchmehl Halbweiss- oder Weissmehl verwenden.

Tipp: Brotlaib statt mit Mehl mit Leinsamen, Mohn oder Sesam bestreuen.

Variante Rosinenbrötchen: Statt Baumnüsse 200 g Sultaninen verwenden. Statt 1 Brot 10 kleine Brötchen formen. Backen wie oben, Hitze auf 180 Grad reduzieren, ca. 10 Min. fertig backen. Haltbarkeit: Hefegebäck schmeckt frisch am besten.
