

PORTIONEN

10

ZEIT GESAMT

90 min

LEVEL

medium

Rezept

TOPEPO BROT

Zu einem entspannten Grillabend braucht es ja immer ein gutes Brot – so war das eigentlich schon immer, oder? Am liebsten sollte es dann auch ein **Brot** sein, dass zu einem Sommerabend im Garten passt, oder? Für mich bedeutet das, dass es dann etwas eher mediterranes sein muss. Gesagt getan....hier ist ein Rezept für ein helles Brot, gefüllt mit getrockneten Tomaten, Oliven und Peperoni. Ich habe darin neben Bambusfasern auch **Haferfasern** verwendet – sozusagen bei uns in Deutschland der neuste Trend. Mir machen sie Spass, sie sind ballaststoffreich und schlagen ansonsten in Sachen Nährwerte nur marginal zu Buche. Sie geben der Backware aber einen etwas herzhafteren Geschmack. Ich bin der Meinung, dass sie daher eine tolle Zutat sind, die zudem noch regional angebaut und verarbeitet werden.

Viel Spass beim Ausprobieren!



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 100 ml heißes Wasser
- 2x Trockenhefe = 16 g
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)

Trockene Zutaten:

- 60 g Mandelmehl
- 70 g Bambusfasern (und – nein, die kann man nicht ersetzen)
- 30 g Haferfasern
- 60 g Proteinpulver neutral
- 50 g Buchweizenmehl
- 30 g Flohsamenschalenmehl
- 1 TL Salz
- 15 g geeignetes LC Backpulver

Für die Füllung:

- getrocknete Tomaten
- Oliven (ohne Stein) grün oder schwarz
- Peperoni

*Ich kann's schon riechen...hm,
lecker! Und dazu noch was
leckeres vom Grill...*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasser in einem Wasserkocher aufheizen und danach zusammen mit der Buttermilch in eine Schüssel geben. In diese nun lauwarme Flüssigkeit die 2 Päckchen Trockenhefe (oder wenn lose, 15 g Trockenhefe). Die Flüssigkeit nun stehen lassen, bis die trockenen Zutaten zusammen gewogen und gemischt sind.

SCHRITT 2

Die trockenen Zutaten abwiegen und gut miteinander vermischen. Die 2 Eier in die Buttermilch-Hefe-Flüssigkeit geben und alle nassen Zutaten miteinander verquirlen.

SCHRITT 3

Die trockene Zutatenmischung nun in die Flüssigkeit geben und gut kneten, bis ein gut formbarer Teig dabei herauskommt. Sollte der Teig zu trocken sein, gib' etwas Wasser (Zimmertemperatur) hinzu, bis der Teig schön geschmeidig ist.

SCHRITT 4

Forme den Teig zu einem Laib und lasse ihn bei ca. 50 Grad im Ofen oder aber an einem warmen Platz so lange gehen, bis Du die Füllung für das Brot fertig hast.

SCHRITT 5

Schneide Tomaten, Oliven und Peperoni in möglichst kleine Stückchen.

SCHRITT 6

Nimm' den Teig aus dem Ofen, knete diesen ggfs. mit etwas Bambusfasermehl gut durch und rolle ihn auf bemehltem Backpapier oder Dauerbackfolie dünn zu einem großen Rechteck aus. Verteile nun die Tomaten-, Oliven- und Peperonistückchen gleichmäßig darauf.

SCHRITT 7

Rolle das Rechteck danach von der langen Seite her eng auf und danach den gesamten Strang wie eine Schnecke zusammen. Das Ende gut an den Rest andrücken. Danach z.B. die Schnecke einschneiden und mit Buchweizenmehl bemehlen.

SCHRITT 8

Wenn man mit einem Pinsel und etwas Wasser jeweils genau die Einschnitte streicht, sieht das Brot nachher richtig professionell aus.

Heize nun den Ofen auf 200 Grad Umluft hoch. Bis die Temperatur erreicht ist, kann der Brotlaib noch etwas ruhen.

SCHRITT 9

Backe das Brot für 10 min. bei 200 Grad Umluft und gib' beim Hineinstellen des Brotes in den Ofen 2-3 Stöße Wasser aus einem Zerstäuber (Blumenwasser-Zerstäuber) mit in den Ofen. Das fördert die Krustenbildung.

Danach backe das Brot weitere 35-40 min. bei 160 Grad Umluft fertig.

TIP

Nach den ersten ca. 30 min Backzeit nehme ich das Brot immer vom Backpapier oder der Folie und lasse es direkt auf dem Gitter fertig backen. Nach Ende der Backzeit hilft die „Klopfrage“ um festzustellen, ob das Brot fertig gebacken ist (klingt es hohl, ist es fertig).