

Ein herzhaftes Brot für kalte und andere Tage

Gerade in der Winterzeit freut sich der Körper über energiereiche Kost und diese können wir mit Walnüssen in variantenreichen Rezepten zu uns nehmen. Köstlich schmeckt zum Beispiel zu einer heissen Suppe ein selbstgebackenes Brot mit gemahlene und gehackte Walnüssen. Ein einfaches Rezept, das ein herzhaft nussiges Brot ergibt.



Rezept

150 g Walnüsse gemahlen

50 g Walnüsse gehackt

400 g Dinkelvollkornmehl

400 g Ruchmehl

15 Trockenhefe

1 1/2 EL Salz

6 dl lauwarmes Wasser

1 EL Biomalz

150 g Griechischer Joghurt

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben. Mit dem Wasser angiesen und dann das Biomalz und den Joghurt dazugeben. Alles gut zu einem glatten Teig kneten. Den Teig nun mehrmals auf die Arbeitsfläche schlagen und überfallen, bis eine Kugelform mit sehr glatter Oberfläche entsteht. Den Teig zurück in die Schüssel geben und ihn zugedeckt bei Raumtemperatur zwölf Stunden gehen lassen. Nun den Teig nochmals aufarbeiten, indem man ihn an der Schüsselwand mit beiden Händen sorgfältig nach unten drückt, bis er wieder eine Kugelform hat. Weitere zwölf Stunden gehen lassen.

Den Teig zu Broten formen oder in eine beschichtete Form geben.

Backen: 10 Minuten bei 230 Grad Ober- und Unterhitze, dann weitere 20 Minuten bei 210 Grad weiterbacken.