Rezept

Schnelles Rote-Bete-Brot

Ein Rezept von Schnelles Rote-Bete-Brot, am 29.04.2024

Zutaten

75 g	gekochte Rote Bete
300 g	Weizenvollkornmehl
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Zucker
350 ml	lauwarmer Rote-Bete-Saft
1 TL	Fenchelsamen
75 g	Walnüsse
2 TL	Backpulver
	½ TL Salz
1 TL	frisch geriebener Ingwer
4 EL	Walnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (25 cm lang) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Rote Bete klein würfeln. Walnüsse längs halbieren. Backform einfetten und warm stellen. Mehl mit Backpulver und Trockenhefe mischen. Salz, Zucker und Ingwer mit Rote-Bete-Saft und Öl zum Mehl geben und den Teig kräftig schlagen.

2. Rote Bete und Nüsse unterheben. Den Teig in die Form füllen. Die Oberfläche mit einem Messer ca. 1 cm tief einschneiden und mit Fenchelsamen bestreuen. Die Form mit Frischhaltefolie und einem angewärmten Küchentuch zudecken. Teig auf der Heizung 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

3. Auf den Herdboden ein weites Gefäß mit kochendem Wasser stellen. Das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 35 Min. backen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.