Rezept

Walnussbrot mit Amaranth

Ein Rezept von Walnussbrot mit Amaranth, am 28.04.2024

Zutaten

1	Würfel Hefe (42 g)
500 ml	lauwarmes Wasser
50 g	geschroteter Leinsamen
2 TL	Salz
100 g	Walnusskerne
1 TL	Zucker
500 g	Mehl-Mix plus (Hammermühle)
100 g	gemahlener Amaranth (ersatzweise Buchweizenmehl)
5 EL	Sonnenblumenöl
	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 KASTENFORM VON 28 CM LÄNGE (20 SCHEIBEN) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker und 100 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Einige Min. ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

2. Die Form fetten. Mehl, Leinsamen, Amaranth und Salz mischen. Das Hefewasser, das restliche Wasser und 3 EL Öl zugeben. Alle Zutaten gründlich verkneten – am besten mit einer Küchenmaschine. Die Walnüsse hacken und unter den Teig kneten.

3. Den Teig in die Form füllen. Mit dem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen. Im warmen Backofen 30-40 Min. gehen lassen.

4. Die Form aus dem Ofen nehmen. Den Backofen vorheizen. Das Brot bei 250° (Mitte, Umluft 220°) zunächst 10 Min. backen. Dann die Temperatur auf 225° (Umluft 200°) reduzieren und 40 Min. weiterbacken. Das Brot mit 2 EL Öl bestreichen und in 10 Min. fertig backen. Nach dem Backen auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.