

## Rezept

# Buchweizenbrot mit Ahornsirup

Ein Rezept von Buchweizenbrot mit Ahornsirup, am 24.02.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Buchweizengrütze (Bioladen oder Reformhaus, ggf. Buchweizen frisch schroten lassen)	<b>100 ml</b> Wasser
<b>70 g</b> kandierter Ingwer	<b>1</b> reife, aber feste Birne (ca. 200 g)
<b>20 g</b> Hefe (ca. 1/2 Würfel)	<b>100 g</b> Pekannusskerne (ersatzweise Walnusskerne)
<b>100 g</b> Buchweizenmehl	<b>300 ml</b> Wasser
<b>50 ml</b> Ahornsirup	<b>300 g</b> Weizenmehl (Type 550)
<b>2</b> Brot- oder Kastenformen (à ca. 5 cm) Fett für die Formen	<b>10 g</b> Salz (ca. 2 TL) Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Brote (à 600 g): 45 Min. Zubereitung | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Die Buchweizengrütze in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 2 Std. ausquellen lassen, bis sie die Flüssigkeit aufgesogen hat.

---

2. Die Birne schälen, vierteln und ohne Kerngehäuse in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer fein würfeln. Die Pekannüsse grob hacken.

---

3. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen. Die Buchweizengrütze, die Mehlsorten, die Nüsse, den Ahornsirup und das Salz hinzufügen und alles gut unterarbeiten.

---

4. Den Teig 8-10 Min. in der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand durchkneten. In der letzten Min. vorsichtig die Birnen- und Ingwerwürfel unterarbeiten.

---

5. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt 20-25 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dabei zwischendurch zwei- bis dreimal rund wirken.

---

6. Den gegangenen Teig halbieren und länglich formen. Die Formen fetten, die Teigstücke hineinlegen und noch einmal 20-25 Min. ruhen lassen.

7. Inzwischen den Backofen auf 210° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, die Brote in den heißen Ofen (Mitte) schieben und 40 Min. backen.