

Rezept

Fastenbrot mit Grüntee

Ein Rezept von Fastenbrot mit Grüntee, am 30.06.2026

Zutaten

200 ml Wasser	2 TL loser grüner Tee (oder 1 Teebeutel)
150 g Wildreis (ersatzweise Naturreis-Wildreis-Mischung)	400 ml Wasser
42 g Hefe (1 Würfel)	1 mittelgroßer Apfel
50 ml Apfelessig	15 g Zucker (ca. 1 EL)
200 g Dinkelvollkornmehl	50 g Roggenvollkornmehl
1 Brot- oder Kastenform (ca. 25 cm) Fett für die Form	100 g kernige Haferflocken Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (à 900 g): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. 200 ml Wasser aufkochen und 5 Min. abkühlen lassen. Den grünen Tee damit übergießen, 4 Min. ziehen lassen und die Teeblätter abseihen. Den Tee lauwarm abkühlen lassen.
2. Wildreis mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 40 Min. garen. Falls noch Flüssigkeit übrig ist, den Reis auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelhälften grob reiben.
3. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem grünen Tee auflösen und mit Zucker, geriebenem Apfel und Apfelessig mischen. Mehlsorten und Haferflocken hinzufügen. Alles gut unterarbeiten. Den Teig 4 Min. in der Küchenmaschine (auf langsamer Stufe) oder von Hand durchkneten. Den Reis zugeben und den Teig 4 Min. kneten (Maschine: auf schneller Stufe).
4. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und 1 Std. abgedeckt ruhen lassen. Zwischendurch zwei- bis dreimal rund wirken.
5. Nun den Teig länglich formen. Die Form fetten und den Teig hineingeben. Erneut 20-30 Min. ruhen lassen.
6. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, das Brot in den heißen Ofen (Mitte) schieben und 55-65 Min. backen.