

Rezept

Frühlingsbrot

Ein Rezept von Frühlingsbrot, am 09.06.2026

Zutaten

200 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
500 g weißer Spargel (oder grüner Spargel)	1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Bärlauch, Petersilie, Brennessel)
300 g Maismehl	100 g Weizenmehl (Type 405)
1 Päckchen Backpulver	1 EL Rapsöl
1 EL Blütenhonig	400 g Buttermilch
Backpapier für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 1 Kastenform von 11 x 30 cm (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser in 20-25 Min. garen. Kartoffeln, kalt abschrecken, pellen, durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdampfen lassen. Weißen Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken.
2. Mais- und Weizenmehl, 1 TL Salz und Backpulver vermischen. Öl, Honig und Buttermilch mit dem Schneebesen verrühren. Die Kartoffeln und Kräuter dazugeben. Die Kartoffelmischung und den Mehlmix mit einem Löffel zu einem glatten Teig verrühren.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und etwa ein Drittel Teig in die Form füllen. Dann einige unterschiedlich dicke Spargelstangen im Abstand von ca. 1 cm hineindrücken. Anschließend das zweite Drittel Teig darauf verteilen und wieder Spargelstangen daraufgeben. Den Spargel mit dem restlichen Teig bedecken.
4. Das Brot im Backofen (Mitte) bei 180° (Umluft, ohne Vorheizen) ca. 50 Min. backen. Das Brot herausnehmen und in der Form kurz ruhen lassen. Dann das Brot auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.