

Rezept

Hirsebrot aus der Pfanne

Ein Rezept von Hirsebrot aus der Pfanne, am 23.04.2024

Zutaten

125 g Hirse	20 g Hefe
1 TL flüssiger Honig	12 g Salz
120 g helle Mehlmischung	½ TL Brotgewürz
2 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (4 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. 100 g Hirse über Nacht in 75 ml kaltem Wasser einweichen.

2. Dann die zerbröckelte Hefe mit dem Honig in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und 15 Min. quellen lassen. Inzwischen eingeweichte Hirse samt Einweichwasser, Salz, Mehl und Brotgewürz in einer großen Schüssel vermischen. Hefe zugeben und die Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 50 Min. gehen lassen.

3. Eine Pfanne mit 26 cm Ø mit dem Öl auspinseln. Restliche Hirse einstreuen und den Teig in die Pfanne drücken. Pfanne zudecken und den Teig nochmals 20-30 Min. gehen lassen. Die Pfanne auf den Herd stellen und das Brot offen darin bei mittlerer Hitze in 15 Min. beidseitig backen. Das fertige Brot aus der Pfanne nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.