

## Rezept

# Hirsebrot mit Hanf

Ein Rezept von Hirsebrot mit Hanf, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>200 ml</b> Kalbsfond oder Instant-Fleisch- oder Gemüsebrühe	<b>100 g</b> Hirse
Für die Kräutereinlage	<b>50 g</b> Hanfsamen
<b>100 ml</b> Olivenöl	<b>1 Bund</b> Liebstöckel oder Bärlauch (oder je die Hälfte von beidem)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Salz
<b>300 ml</b> Wasser	<b>50 g</b> Hefe (ca. 1 1/4 Würfel)
<b>100 g</b> Roggenmehl (Type 1150)	<b>400 g</b> Weizenmehl (Type 550)
<b>2</b> Brot- oder Kastenformen (à ca. 25 cm)	<b>10 g</b> Salz (ca. 2 TL)
Fett für die Formen	Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Brote (à 580 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Fond oder Brühe in einem Topf aufkochen, die Hirse zugeben und erneut aufkochen. Erst dann die Hanfsamen zufügen, den Topf vom Herd nehmen und die Körnermischung 2 Std. quellen lassen.
2. Inzwischen die Kräutereinlage vorbereiten: Dazu die Kräuter waschen, gut trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Mit dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Nach Geschmack salzen und pfeffern.
3. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen. Die Mehlsorten und zum Schluss das Salz hinzufügen und alles gut unterarbeiten. 4 Min. in der Küchenmaschine (auf langsamer Stufe) oder von Hand durchkneten.
4. Danach löffelweise die Kräutermischung zugeben und unterarbeiten, sodass sie sich gut verteilt. Weitere 6 Min. kneten (Küchenmaschine: auf schneller Stufe). Die gequollenen Körner durch ein Sieb abgießen, falls noch Flüssigkeit vorhanden ist, und nach und nach vorsichtig unterkneten.
5. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Zwischendurch zwei- bis dreimal zusammenfallen oder rund wirken, damit er eine wollige Struktur bekommt. Achtung, er ist ziemlich weich!
6. Die Brotformen fetten. Den Teig halbieren und in die Formen geben. Mit einem Backpinsel mit Wasser bestreichen und nochmals ca. 15 Min. abgedeckt 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 in 45-50 Min. goldbraun backen.