Rezept

Hopfen-Abendbrot

Ein Rezept von Hopfen-Abendbrot, am 03.06.2025

Zutaten

1/2 Würfel	Hefe (20 g)
75 g	Gerstenmehl (Bioladen, Reformhaus)
250 g	Weizenmehl Type 550
1 EL	Hopfendolden (Apotheke)
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	grobes Meersalz
2 EL	kernige Haferflocken
	Mörser
1 TL	Honig
75 g	Kamut-Vollkornmehl (Reformhaus)
100 ml	Brottrunk (Supermarkt, Drogeriemarkt)
1-2 TL	getrocknete Lavendelblüten
1 TL	Anissamen
	Mehl zum Arbeiten
	Fett für das Backblech
	Backkörbchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (600 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe in 150 ml gut warmes Wasser bröckeln, Honig zugeben und alles gut vermischen. 15 Min. ruhen lassen, bis die Mischung schäumt. Gerstenmehl, Kamutmehl und 100 g Weizenmehl in eine Schüssel füllen, eine Mulde eindrücken. Hefemischung in die Mehlmulde gießen, Brottrunk zugeben und alles zu einem flüssigen Teig vermischen. Zugedeckt sehr warm 6 Std. gehen lassen.

2. Die Hopfendolden mit Lavendelblüten, Fenchel Anis und Salz im Mörser grob zerreiben. Mit den restlichen 150 g Weizenmehl unter den Teigansatz mischen und gut kneten. Zur Kugel formen und mit Mehl bestreuen.

3. Ein Backkörbchen mit etwas Mehl ausstreuen, die Haferflocken gleichmäßig darin verteilen und die Teigkugel hineinlegen. Mit einem leicht angefeuchteten Tuch abdecken und ca. 1 Std. gehen lassen, bis die Kugel gut doppelt so dick ist.

4. Den Backofen auf 230° (Umluft 210°) vorheizen. Ein Backblech leicht fetten und mit Mehl bestreuen. Den Teig auf das Backblech stürzen und im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, zwischendurch kräftig mit Wasser besprühen.

5. Falls das Brot noch zu hell ist, den Backofen auf 250° (Umluft 230°) schalten, noch einmal kräftig mit Wasser besprühen und noch 10 Min. backen, bis die Kruste schön gebräunt ist. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.