

## Rezept

# Petersilienwurzelbrot mit Kräuteröl

Ein Rezept von Petersilienwurzelbrot mit Kräuteröl, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>3 Zweige</b> Petersilie	<b>40 ml</b> Olivenöl
<b>½ Würfel</b> Hefe (ca. 24 g)	<b>2 TL</b> Zucker (ca. 10 g)
<b>130 ml</b> lauwarme Milch	<b>250 g</b> Maismehl
<b>3 - 4</b> Petersilienwurzeln (ca. 170 g)	<b>50 g</b> Kartoffelmehl
Salz	<b>2 TL</b> gemahlene Flohsamenschalen (ca. 8 g)
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	<b>3</b> Eier (M)
<b>100 g</b> Quark	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (ca. 25 cm) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Für das Kräuteröl die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und im Mörser mit dem Olivenöl fein mahlen.

---

2. Für den Teig Hefe und Zucker in der Milch auflösen. Das Maismehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefemilch hineingeben und mit etwas Maismehl verrühren. Den Vorteig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 20 Min. gehen lassen.

---

3. Inzwischen die Form mit Backpapier auslegen. Die Petersilienwurzeln waschen (nicht schälen!) und fein raspeln, 150 g davon abmessen. Das Kartoffelmehl mit knapp 2 ½ TL Salz (ca. 12 g), Flohsamen und Zitronenschale zum Vorteig geben und gut unterrühren. Dann Eier und Quark dazugeben, zuletzt Kräuteröl und Petersilienwurzeln hinzufügen. Alles zu einem feuchten Hefeteig verrühren.

---

4. Den Teig in die Form füllen und mit einem feuchten Küchentuch zugedeckt mind. 30 - 40 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen. Das Brot im Ofen (Mitte) 35 - 40 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren aus der Form lösen und in Scheiben schneiden. Das Petersilienwurzelbrot hält sich im Kühlschrank mind. 10 Tage.