

## Rezept

# Rote-Bete-Brot mit Nüssen

Ein Rezept von Rote-Bete-Brot mit Nüssen, am 28.06.2026

## Zutaten

|                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| <b>500 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl | <b>1 Pck.</b> Trockenhefe    |
| <b>1 TL</b> Salz                 | <b>500 ml</b> Rote-Bete-Saft |
| <b>1 EL</b> Apfelessig           | <b>150 g</b> Walnusskerne    |

### Außerdem

Fett und Mehl für die Form oder Backpapier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (26 cm Länge; ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 7 g F, 7 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben (alternativ die Form mit Backpapier auslegen). Das Dinkelmehl mit Trockenhefe und Salz mischen. Den Rote-Bete-Saft und den Apfelessig dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Zuletzt die Nüsse untermischen.
2. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Backofen auf 200° erhitzen. Das Brot ca. 1 Std. backen. (Durch das langsame Erwärmen des Backofens geht der Teig schön auf und muss nicht vorher gehen.)
3. Mit der Stäbchenprobe überprüfen, ob das Brot fertig ist: Dazu mit einem Holzspieß in das Brot stechen, bleiben beim Herausziehen Teigreste daran kleben, ist es noch nicht fertig. Dann nochmals ca. 5 Min. backen. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und aus der Form lösen.