

Rezept

Veganes Pflaumenbrot mit Vollkorn

Ein Rezept von Veganes Pflaumenbrot mit Vollkorn, am 15.03.2025

Zutaten

FÜR DEN HEFETEIG:

150 ml Sojamilch	250 g Dinkelvollkornmehl (Type 1050)
1/4 Würfel frische Hefe (ca. 10 g; ersatzweise 3 g Trockenhefe)	80 g Zucker
1/2 TL Bourbonvanillepulver	1 Prise Salz
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Zimtpulver

FÜR DIE FÜLLUNG:

500 g Pflaumen	3 EL Zucker
1 TL Zimtpulver	1/2 Bio-Zitrone
200 g Seidentofu	

AUßERDEM:

Dinkelvollkornmehl zum Verarbeiten	Backpapier für die Form
1 EL Puderzucker zum Bestäuben	

Rezeptinfos

Portionsgröße 14 Stücke (1 Kastenform à 30 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Für den Hefeteig die Sojamilch lauwarm erhitzen. Das Mehl in eine Schüssel füllen, die Hefe und 1 TL Zucker in eine Mulde in die Mitte geben und mit 3 EL Sojamilch verrühren. Den Vorteig an einem warmen Ort abgedeckt 10 Min. gehen lassen.
2. Die übrigen Teigzutaten zum Vorteig geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder einem Holzlöffel kurz vermischen, dann auf wenig Mehl glatt kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 2 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
3. Inzwischen die Pflaumen waschen, entsteinen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Mit 1 EL Zucker und dem Zimtpulver vermischen.
4. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 40 x 50 cm, 1 cm dick). Den ausgerollten Teig mit einem feuchten Tuch bedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale, Saft, 2 EL Zucker und den Seidentofu fein pürieren und den Saft, den die Pflaumen gezogen haben, unterrühren. Die Tofucreme auf dem Hefeteig verstreichen, die Pflaumenwürfel darauf verteilen und den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die entstandene Rolle mit einem Messer in sechs gleich große Stücke schneiden.
-
6. Die Form mit Backpapier auslegen und die Rollen aufrecht nebeneinander hineinsetzen. Das Pflaumenbrot im Backofen (Mitte) 45-50 Min. goldbraun backen, herausnehmen, auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.