

Rezept

Walnussbrot

Ein Rezept von Walnussbrot, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Walnusskerne	1 Möhre
600 g Weizenvollkornmehl	1 EL Zucker
1 Pck. Trockenhefe	Salz
50 g Sonnenblumenkerne	70 g Joghurt
Öl und Semmelbrösel für die Form	1-2 EL Mohnsamen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 30 cm Länge (ca. 24 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Walnüsse grob hacken. Die Möhre putzen, schälen und mit der Gemüsereibe raspeln. 550 g Mehl, Zucker, Hefe und 2 TL Salz mischen. Walnüsse, Sonnenblumenkerne und die Möhre untermengen. 50 g Joghurt und 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem klebrigen Vorteig verkneten. Dann noch so viel Mehl dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen an einem warmen Ort zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.
2. Die Form ölen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig einfüllen und diesen nochmals zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Anschließend den Teig längs einritzen, mit dem restlichen Joghurt bestreichen und mit Mohnsamen bestreuen.
3. Das Brot im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) 50-60 Min. backen, bis es eine schön gebräunte Kruste bekommen hat. Das fertige Brot aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.