

BUTTERMILCHBROT MIT BAUMNÜSSEN



Ergibt 2 Brote à ca. 600 g

🕒 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + ca. 160 Minuten aufgehen lassen + 45–50 Minuten backen
 🍴 **Aufwand:** einfach

Zutaten:

500 g Ruchmehl
 250 g Vollkornmehl
 ca. 3 TL Salz
 1 TL Zucker
 ½ Hefewürfel 20 g
 ca. 1 dl Milch lauwarm
 3 dl Buttermilch
 Mehl zum Formen
 100 g Baumnüsse

1 Mehlsorten und Salz in einer grossen Schüssel gut mischen. In die Mitte eine Mulde eindrücken. Zucker hineingeben. Hefe in der lauwarmen Milch durch Rühren auflösen. In die Mulde giessen. Buttermilch dazugiessen. Nach und nach das Mehl mit der Flüssigkeit mischen. Wenn nötig noch etwas Milch dazugiessen. Auf wenig Mehl ca. 5 Minuten zu einem eher festen, geschmeidigen und elastischen Teig kneten. Baumnüsse hacken und einkneten. Teig zu einer Kugel formen. Mit einem feuchten Küchentuch zudecken und an einem warmen Ort ca. 2 Stunden aufgehen lassen.

2 Teig nochmals kurz kneten und halbieren. Beide Hälften zu einer Kugel formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen und über Kreuz 1–2 cm tief einschneiden. Ca. 40 Minuten aufgehen lassen.

3 Backofen auf 220 °C vorheizen. Brote in der Mitte des Ofens ca. 10 Minuten backen. Zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit etwas Wasser in einer feuerfesten Schale in den Ofen stellen. Temperatur auf 200 °C reduzieren. Brote weitere 35–40 Minuten fertig backen. Backprobe: Beim Klopfen auf die Unterseite der Brote soll es hohl tönen. Brote herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

TIPP Passt zu geräuchertem Fisch, würzigem Käse oder Fleisch.

Veröffentlicht in Ausgabe 09/2008 auf Seite 70

Nährwerte Pro Brot ca.

Kalorien: 7050 kJ / 1700 Kcal
Fett: 42 g

Eiweiss: 58 g
Kohlenhydrate: 163 g