

Rote-Bete-Brot

von Jörg Terjung aus Lüdinghausen

Zutaten:

500 g Mehl (550 Weizen)
1 dicke Rote Bete (ca. 500 g)
1 Apfel (ca. 125 g)
10 g Salz
15 g Hefe
125 g Kürbiskerne
80 g ganze Haferflocken
80 g Sesam

Zubereitung:

Rote Bete waschen und in große Stücke schneiden. 20 Minuten in Wasser kochen bis sie weich sind, abkühlen lassen und dann mit der Küchenmaschine oder dem Thermomix pürieren.

Apfel in Stifte schneiden und mit den Kürbiskernen vermischen. Salz, Hefe und Mehl zu der pürierten Roten Bete geben. 9 Minuten mit der Maschine oder der Hand gut durchkneten, bis es einen geschmeidigen, gut klebenden Teig ergibt. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, kann es helfen, den Teig mehrmals kräftig auf den Tisch zu schlagen. Dann Apfel-Kürbiskern-Gemisch hinzugeben und abermals mit der Hand durchkneten.

Nun den Teig halbieren und zu zwei kleinen ovalen Broten formen. Haferflocken und Sesam mischen. Die Brote leicht anfeuchten und in dem Haferflocken-Sesam-Gemisch wälzen. Dann auf ein Blech legen, mit einem Küchentuch abdecken und 90 Minuten ruhen lassen.

Ofen auf 250 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze). Die Brote nach dem Ruhen in den Ofen geben und sofort die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Brote für 35-40 Minuten backen.

Viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit!