

Rezept #7: heinrich's Aroniabrot mit Sonnenblumenkernen und Haferflocken

Rezept für ca. 600 g Brot

2 EL Aroniapulver von *Aronia Schaup*
3 EL getrocknete Aroniabeeren von *Aronia Schaup*
500 g Dinkelmehl
150 g Sonnenblumenkerne
2 Handvoll Haferflocken
1 Würfel Germ (Hefe)
500 ml lauwarmes Wasser
50 ml Aroniasaft pur von *Aronia Schaup*
2-3 TL Salz (z.B. Rotweinsalz Thymian von der *Unkrautvernichterei*)
3 EL milder, fruchtiger Essig (z.B. Kriecherlessig von *Felix Weinstock*)
Etwas Pflanzenöl und feine Semmel- oder Brotbrösel für die Backform

Wasser und Aroniasaft mischen, Germ bei Zimmertemperatur mit Hilfe einer kleinen Gabel in ca. 100 ml der Flüssigkeit auflösen. Mit den übrigen Zutaten außer den Aroniabeeren, Sonnenblumenkernen und Haferflocken in der Küchenmaschine oder mit einem Mixer mit Knethaken zu einem zähen Teig verarbeiten. Aroniabeeren, Sonnenblumenkerne und Haferflocken zuletzt mit feuchten Händen untermischen.

Den Brotteig in eine geölte und mit Bröseln ausgestreute Form füllen und in das kalte Backrohr stellen. Erst jetzt das Backrohr auf 180 Grad bei Umluft aufheizen und das Aroniabrot etwa 75 Minuten lang backen. Diese Backmethode erspart das Zubereiten des „Dampfles“, da der Teig in der zunehmenden Hitze des Backrohrs aufgeht. Guten Appetit!

Dazu passt selbst gemachte Butter.

Tipp: Variieren Sie den Brotteig je nach Geschmack zum Beispiel mit Kümmel, getrockneten Kräutern wie Basilikum oder Oregano, Zwiebelpulver (z.B. von der *Zwiebelmanufaktur Eigner*) oder gemahlenem Knoblauch. Verwenden Sie keine frischen Kräuter, da deren Wassergehalt den Teig am Aufgehen hindert und sie ihr Aroma während des Backens auch verlieren würden. Achtung: Getrocknetes Basilikum ist im Geschmack intensiver als frisches!

Guten Appetit!



Produkte von

Aronia Schaup

Unkrautvernichterei

Felix Weinstock

Zwiebelmanufaktur Eigner

stammen aus rein österreichischer Produktion
und sind bei heinrich´s | genuss | glas | weise erhältlich.