

BrotZeit-Soulfood mit herzhaftem Aufstrich

Die „Stulle“ – Trendiges Soul Food. Sehnsucht nach Vertrautem und Bekanntem, eine Erinnerung an Kindheitstage. Ein Stück Heimat und Sicherheit, für zukünftige Generationen neu gedacht.





BrotZeit-Soulfood mit herzhaftem Aufstrich

Zutaten

für 4 bis 6 Personen

BROT

Vorteig

150 g Dinkelvollkornmehl

2 g Hefe

150 g Wasser

Quellstück

50 g Haferflocken zart

30 g Sojamehl

120 ml Wasser

Hauptteig

Quellstück

Vorteig

200 g Hafermehl

50 g Sojamehl

150 g Dinkelvollkornmehl

10 g Brotgewürz

30 g Apfelessig

20 g Rapsöl

15 g Salz

220 ml Wasser warm, nach Bedarf

AUFSTRICH

100 g Linsen braun, gegart

2 EL Tomatenmark

30 ml Rapsöl

6 Stk Rauchmandeln

½ TL Pfeffer, Senf, Zitronensaft, Majoran, Kümmel, Koriander, Nelke, Knoblauch, Zitronenabrieb

Zubereitung

Brot

Alle Zutaten für den Vorteig vermischen und ca. 15 Std. (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Alle Zutaten für das Quellstück ebenfalls anrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. In der Küchenmaschine ca. 10 Min. zu einem mittelfesten Teig kneten. Den Teig 4 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen, in den ersten 1,5 Std. dreimal, ähnlich einem Strudelteig, dehnen und falten. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rund wirken und für ca. 1 Std. mit der glatten Seite nach oben in ein Gärkorbchen geben.

Den Ofen auf 240°C Ober-Unterhitze vorheizen, das Brot aus dem Gärkorbchen stürzen, mit Haferflocken bestreuen und wahlweise im vorgeheizten Gusstopf oder frei ca. 50 bis 60 Min. backen.

Aufstrich

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und glatt pürieren. Falls der Aufstrich zu fest wird, etwas Wasser oder Öl zugeben. Den Aufstrich mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion (bei 6 Portionen)

Energie (kJ)	188
Energie (kcal)	788
Eiweiß (g)	7,4
Fett (g)	6,1
Kohlenhydrate (g)	24,0
Ballaststoffe (g)	3,68

Hunger auf mehr Wissen?

