

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?

