

ZUCCHINI BROT MIT LEINSAMEN

ZUCCHINI BROT MIT LEINSAMEN

Der Sonntag bietet sich immer wieder zum Backen an - den Vorteig habe ich schon am Samstag Abend angesetzt, Sonntag früh ging es dann weiter. Weil ich noch so viel Zucchini habe sollte davon auch etwas ins Brot wandern. Ganz fein geraspelt, das macht das Ganze wunderbar saftig. Das Brot habe ich im Topf gebacken und pünktlich zum Abendbrot war es fertig und konnte mit Matjessalat serviert werden!



Zutaten für 1 Brot:

30g Anstellgut vom Sauerteig

90g Weizenmehl, Typ 550

80g Wasser

Hauptteig:

Vorteig

400g Weizenmehl, Typ 550

150g Emmer Vollkorn

10 Salz

8g frische Hefe

30g Honig

300g fein geraspelte Zucchini

100g Wasser

Zubereitung:

Die Zutaten für den Vorteig vermengen und den Vorteig über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen.

Die Zucchini sehr fein raspeln. Bei mir erledigt das der Küchenmaschinenaufsatz vom Braun Stabmixer.



Alle Zutaten für den Hauptteig in die Küchenmaschine geben und erst 5 Minuten langsam, dann 10 Minuten schnell kneten.



Den Teig 6 Stunden gehen lassen, dabei nach 3 Stunden auf der bemehlten Arbeitsfläche mehrfach falten. Zum Ende wandert der Teig in ein mit Mehl ausgestäubtes Gärkorbchen.

Den Backofen samt Topf auf 230°C vorheizen. Den Teig in den heißen Topf kippen und über Kreuz 1cm tief einschneiden. Meiner ist mir zu schnell aus dem Korbchen gekippt und natürlich mal wieder komplett schief gelandet. Außerdem hat er beim hinein Plumpsen zu viel Luft verloren - man sieht es daran wie er Falten wirft. Also schön vorsichtig sein!



So wandert das Brot für 50 Minuten in den Backofen. Die Temperatur nach 20 Minuten auf 200°C reduzieren.

Das Zucchini Brot im Topf etwas abkühlen lassen und dann aus dem Topf kippen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.



©katha-kocht.de

Anschneiden und als kleines Abendbrot servieren!

