

Bärlauch-Tomatenbrot

(Menge ergibt 1 Brot)

Zutaten:

500 g Roggenmehl Type 1150
300 g Weizenmehl Vollkorn
1½ Würfel frische Hefe
300 ml lauwarmes Wasser
1 TL Zucker
200 ml lauwarmer Kefir
150 g Natursauerteig (2 Beutel)
2 TL getrockneter Oregano
1 EL gemahlener Kümmel
1 EL Kardamom
2 TL Salz
150 g eingelegte Tomaten in Öl, grob gehackt
1 Bund Bärlauch gehackt



Zubereitung:

Die Mehle mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit 5 EL Wasser, dem Zucker und etwas Mehl vom Rand verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Vorteig sich verdoppelt hat.

Die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche oval formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mehrmals über Kreuz einschneiden. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.

Auf der zweiten Schiene von unten im vorgeheizten Backofen (E-Herd 220 °C, Umluftherd 200 °C) etwa 60 Minuten backen.