

# Bärlauchbrot



Mit Bärlauch lassen sich nicht nur wunderbar Salate, Quarkspeisen und Suppen verfeinern, sondern auch sehr schmackhafte Brote zubereiten.

Ich liebe diese zarte Knoblauchnote des Bärlauch, die keinen strengen Mundgeruch verursacht.

Man kann nach seinem Verzehr noch ausgiebig seine Freundin küssen ohne wegen seines Atems



kritisiert zu werden.

Hier geht es um ein Bärlauchbrot auf [Sauerteigbasis](#). Wer sich für die eigene Herstellung einer Sauerteig-Lösung interessiert, der sollte sich unter den [Grundrezepten](#) umsehen.

An dieser Stelle gehe ich von einer backfertigen gekauften Impflösung aus.

## Zutaten

- 1000g Weizenvollkornmehl (typenlos)
- 150ml Sauerteig
- 3 TL Salz
- 30g Frischhefe
- 1 EL Zucker
- 600ml lauwarmes Wasser
- 20 bis 25g Brotgewürz
- 100g Bärlauch

## Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl wird zusammen mit dem Salz, dem Brotgewürz, der Sauerteiglösung in eine große Schüssel gegeben und vermengt. Danach den Bärlauch gründlich waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Bärlauchblätter sehr klein schneiden und ebenfalls mit dem Mehl vermengen.

Die Hefe wird zerbröselt zusammen mit dem Zucker in 600 ml lauwarmes Wasser gegeben. Danach wird das Ganze umgerührt und man wartet bis die Hefe ausflockt (ca. 10min). Diese Hefelösung fügt man nun der Mehlmischung bei und knetet diesen schweren Brotteig mindestens 20 min sehr gut

durch. Das gibt Muskeln!

Sollte der Teig oben zu klebrig sein, dann einfach ein wenig handelsübliches Weizenmehl Typ 405 auf die Oberfläche geben, dass Mehl aber nicht unterkneten!!!

Danach deckt man den Teig zu und gibt ihn an einen warmen Ort. Meist stelle ich die Schüssel wenn nicht gerade Sommer ist, für 15 min bei 30 ° C in den Backofen, damit der Teig an Volumen zunehmen kann. Auf keinen Fall mehr Temperatur, es zerstört die Hefekulturen und der Teig geht nicht mehr auf!!!

Alsdann knetet man den Teig noch einmal kräftig durch und gibt ihn in eine eingefettete Kastenform für Zwei-Pfund-Brote.

An einem warmen Ort sollte der Teig doppeltes Volumen erlangen.

Ist das geschehen, dann benetzt man die Oberfläche mit Wasser und backt das Brot auf der unteren Stufe bei 220 ° C Ober-/Unterhitze ca. 15 min. Daraufhin schaltet man den Backofen auf 185 ° C herunter und backt das Brot durch.

Bitte alle 20 min eine Tasse Wasser in den Ofen gießen, damit die Brotkruste schön weich bleibt.

Das fertige Brot auskühlen lassen und laut Omi für ca. 15 min mit einem feuchten Abtrockenhandtuch einwickeln, damit es zwar kross aber auch weich bleibt.

Schwierigkeit



mittel

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Xing](#)
- [Reddit](#)
- [Tumblr](#)
- [Pinterest](#)
- [Email](#)

[[Backrezepte](#), [Brote](#), [Brotgewürz](#), [Bärlauch](#), [Sauerteig](#), [Hefe](#), [Weizenvollkornmehl](#)]

From:

<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**



Permanent link:

<https://kochen.dieckmann.cloud/backrezepte/brote/baerlauchbrot>

Last update: **11.11.2023 20:15**