



Herzhaftes Vollkornbrot mit Pistazien

RZFK003308

Zutaten

für 1 Kastenform (24 cm, ca. 15 Scheiben)

60 g Buchweizenmehl
400 g Dinkelmehl (Type 630)
1 Würfel frische Hefe (42 g)
1 TL Zucker
200 ml Milch (oder Wasser)
Salz
ca. 30 g weiche Butter
1 kleine Möhre
100 g sehr kleine Brokkoliröschen
20 g gehackte Pistazien
Außerdem: Butter für die Form, Mehl zum Arbeiten

Zubereitung

1 Die Mehle in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Milch (bzw. das Wasser) lauwarm erwärmen. Hefe in die Mehlmulde bröckeln, mit dem Zucker bestreuen und mit etwas Milch verrühren. Den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen.

2 Die übrige Milch, 2 TL Salz und die Butter dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten und weitere ca. 30 Min. gehen lassen.

3 Die Möhre schälen, waschen und raspeln. Die Brokkoliröschen ggf. grob durchhacken, mit der Möhre und den Pistazien unter den Teig kneten, zu einem länglichen Laib formen, in eine am Boden gefettete Kastenform legen und weitere ca. 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

4 Das Brot im Backofen in 40–50 Min. goldbraun backen. Während des Backens eine Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Nach dem Backen das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und mit Butter servieren.

Zubereitung: 20 Min.
Ruhen: 1 Std. 20 Min.
Backen: 40–50 Min.

Pro Scheibe ca.: 154 kcal, 5 g E, 4 g F, 23 g KH