

BROT OHNE KNETEN- SUPER EINFACH UND SCHNELL GEMACHT



Super einfaches und schnelles Brot aus dem Gusseisentopf ELA <3 Dieses Brot muss nicht geknetet werden und der Teig ist innerhalb von nur 2 Minuten zusammengerrührt. Der Teig besteht aus einem Dinkelmehl, welches aber auch durch Weizenmehl ausgetauscht werden kann. Dazu kommt ein wenig Hefe und Dattelsirup. Dieser verleiht dem Brot eine tolle dunkle Farbe. Nach dem Aufgehen wird der Teig einfach aus dem Topf auf etwas Mehl gegossen und kurz geformt. Gebacken wird das Brot dann in einem Gusseisentopf mit Deckel. Dieser bewirkt, dass der Wasserdampf, der aus dem Brot kommt, im Topf bleibt. So wird das Brot innen super weich und saftig. Kurz vor Ende der Backzeit wird der Deckel abgenommen. So entsteht außen noch eine knusprige Kruste.



Zubereitungszeit
10 Minuten



Back-/Kochzeit
45 Minuten



Temperatur + Heizart
200 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Stück: 1

TEIG

Verrühre die Hefe mit dem Zucker und dem Wasser. Füge dann die restlichen Zutaten hinzu (behalte etwa 50 g Sonnenblumenkerne zurück) und verbinde alles kurz mit einem Kochlöffel. Decke den Teig ab und lasse ihn an einem warmen Ort für 2 Stunden aufgehen.

TEIG FORMEN

Streue das Mehl auf eine Silikonmatte. Gieße den Teig vorsichtig aus der Schüssel auf das Mehl. Forme den Teig kurz zu einem Brot. Fette einen Gusseisentopf mit Backtrennspray. Ich habe hier den Topf "ELA" verwendet. Streue die Hälfte der Sonnenblumenkerne in die Form und setze das Brot mit der glatten Seite nach oben drauf. Besprühe oder bestreiche das Brot mit Wasser und streue die restlichen Kerne darauf. Setze den Topf in den kalten Ofen. Stelle den Ofen auf 200°C O/U ein und backe das Brot für 30 Minuten. Nimm dann den Deckel ab und backe das Brot für weitere 15 Minuten fertig. So entsteht eine tolle Kruste. Serviere das Brot nach Belieben noch lauwarm. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

TEIG:

- ½ Hefe (Würfel)
- 1 TL Zucker
- 350 g Wasser (warm)
- 500 g Dinkelmehl
- 2 TL Salz
- 1 EL Essig
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Dattelsirup

ZUM FORMEN:

- 100 g Mehl

FÜR DIE FORM:

- 50 g Sonnenblumenkerne