



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

750 g Mehl (glatt)
15 g Salz
30 g Germ
10 g Honig
50 g Rapsöl
500 ml lauwarmes Wasser
100 g Butter
getrocknete Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Neben Knoblauchbutter kann dieses Brot auch mit Kräutern und in einer süßen Variante mit Rosenblättern oder Nussfülle zubereitet werden.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

Zupfbrot

Der Name ZUPFBROT kommt daher - man zupft sich beim Essen ein Stück heraus.

Zubereitung

- Zutaten Germteig (für 4 Portionen): 750 g Weizenmehl (Type 700), 15 g Salz, 30 g Hefe, 10 g Honig, 50 g Rapsöl, ca 500 ml Wasser (lauwarm)
- Aus den angegebenen Zutaten einen mittelfesten Germteig bereiten, gut kneten und kurz gehen lassen.
- Anschließend 1 cm dick ausrollen. Diese Teigplatte in 4 mal 8 cm große Rechtecke schneiden.
- Zutaten Kräuterbutter (für 4 Portionen): 100 g Butter, erwärmt zum Bestreichen, getrocknete Kräuter oder ein paar Knoblauchzehen
- Die Teigplatte mit flüssiger Kräuterbutter bestreichen. Eine Tortenform mit Backpapier auslegen (nur den Boden).
- Drei Rechtecke im Kreis aufrecht zu einem engen Dreieck in der Mitte der Tortenform aufstellen.
- Die anderen Rechtecke anschließend rundherum dazustellen.
- Diese „Brotblüte“ bei 190°C ca. 1 Stunde backen.