



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.



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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