



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

500 g Mehl
1,5 TL Kräutersalz
300 ml Wasser
1 TL Zucker
20 g Germ
5 EL Öl
100 g Kräuterbutter

Mein persönlicher Tipp

Lässt sich auch super zu Knoblauchbrot umwandeln – dazu einfach Knoblauchbutter anstatt Kräuterbutter verwenden. Bestens geeignet für lange Grillabende an Sommertagen.



Erika Kerbl
Seminarbäuerin aus dem Bezirk Kirchdorf

Grüne-Welle-Brot



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Für den Teig Mehl mit Salz in einer Schüssel vermischen.
- Germ in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen.
- Germ-Wasser-Gemisch und 4-5 EL Öl zum Mehl geben und zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig zugedeckt ca. eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen (Volumen soll sich verdoppeln).
- Eine Torten- oder Auflaufform mit etwas Butter oder Öl ausstreichen.
- Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche 1/2 cm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher oder Glas (6-8 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.
- Diese Kreise mit etwas Kräuterbutter oder -paste dünn bestreichen.
- Die Teigkreise zusammenklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Diesen an den beiden Enden zusammendrücken – sieht wie eine Muschel aus.
- Diese „Muscheln“ kreisförmig in die befettete Form schichten, bis der Teig aufgebraucht ist und die Form voll ist.
- Zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.
- Inzwischen das Backrohr auf 200 °C vorheizen.
- Dann die Form ins Backrohr schieben und 20 bis 25 Minuten backen.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: [Kursunterlage](#)
[Frühlingswildkräuter in der Küche](#)



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ländlicher Raum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

