



Nachhaltige
Ernährung
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

KNUSPRIGES KARTOFFELBROT

KNUSPRIGES KARTOFFEL- BROT

Zutaten für 1 Brot

200 g Weizenvollkornmehl	100 g gekochte Kartoffeln
200 g Weizenmehl Type 550	2 EL Rapsöl
1/2 Würfel frische Hefe oder	je 2 EL Sesamsaat und
1 Beutel Trockenhefe	Leinsamen
ca. 200 ml lauwarmes Wasser	1/2 TL Salz

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die frische Hefe in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit dem Mehl glatt rühren. Trockenhefe kann direkt mit dem Mehl gemischt werden. Danach zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Minuten gehen lassen.
2. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, zusammen mit dem Öl und Salz in den Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Wasser hinzugeben. Die Hälfte der Sesam- und Leinsamen untermischen und zugedeckt eine Stunde lang gehen lassen.
3. Den Teig durchkneten und zu einem Laib formen. Auf einem Backblech mit Backpapier nochmals 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
4. Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig mit Wasser bepinseln und mit den restlichen Körnern bestreuen. Eine kleine ofenfeste Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen und das Brot auf der zweiten Einschubleiste von unten etwa 45 Minuten backen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW. Weitere Rezepte und Ideen findest du in den Ratgebern der Verbraucherzentrale NRW

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen