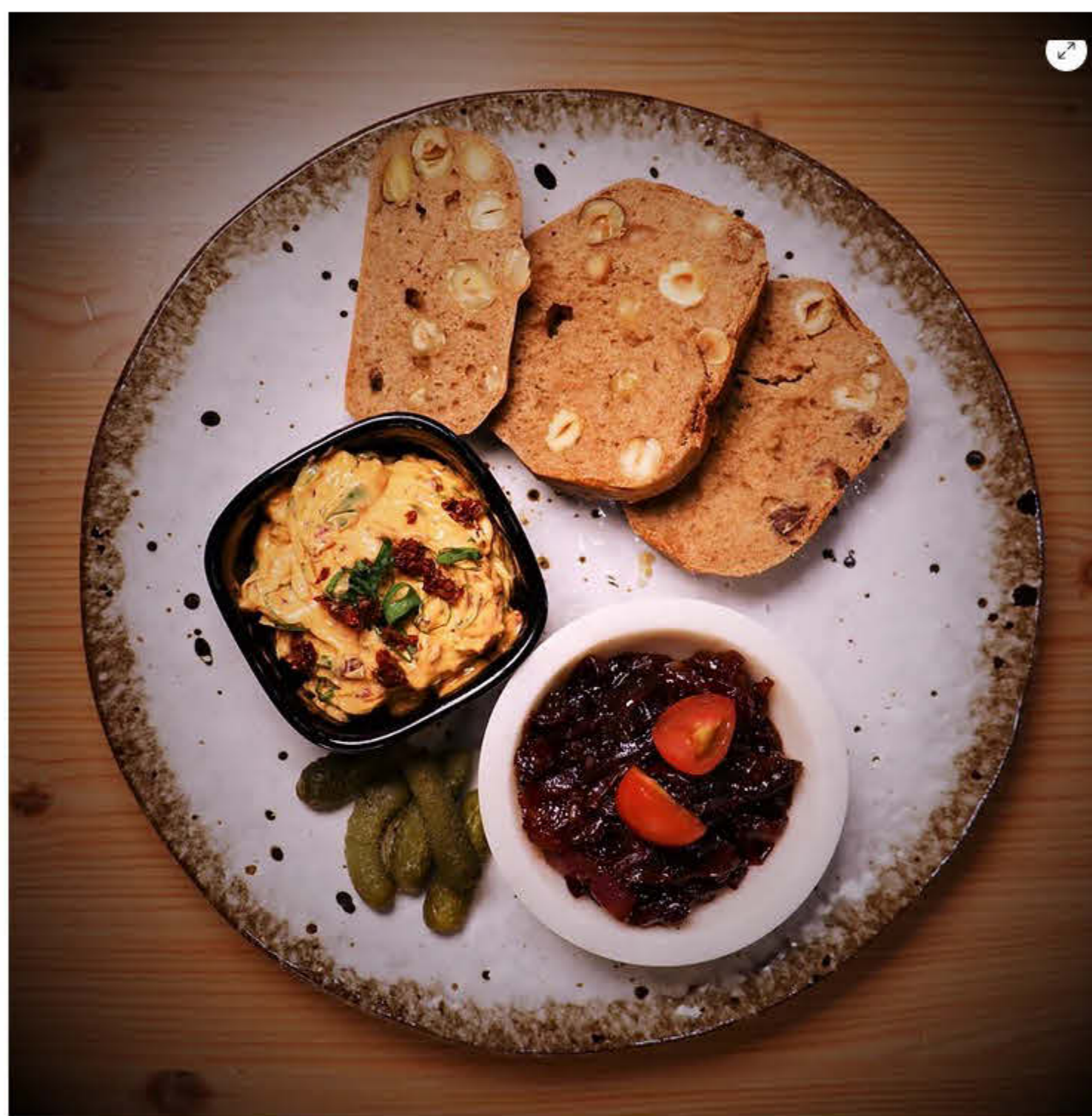


 Barbara Olze · 5. Okt. 2022

Brotzeit

(die Zutaten sind für vier Portionen gedacht)

Die Brotzeit, auch Vesper genannt, ist typisch deutsch – so wird zumindest gemunkelt. Eine Kniffe mit Aufstrich ist aber auch einfach das ultimative Abendessen. Vor allem dann, wenn das Brot gerade warm aus dem Ofen kommt und das ‚Obendrauf‘ so schön am Gaumen kitzelt!



Zutaten für das Brot:	für die Tomaten-Butter:	für das Zwiebel-Chutney:
430 ml lauwarmes Wasser	250 g vegane Butter	8 große rote Zwiebel
½ Würfel Frischhefe	1 Zehe Knoblauch	Bratöl
2 EL Apfelessig	½ TL Salz	100 ml Balsamico Essig
½ TL Salz	2 Stangen Frühlingszwiebeln	80 ml Ahornsirup
¼ TL Zucker	1 Handvoll Kalamata Oliven	3 EL Sojasauce
250 g Haselnüsse	6 getrocknete Tomaten	1 Prise Chili
500 g Dinkel-Vollkorn-Mehl	1 TL Apfelsüße	frischer Pfeffer
	1 EL Tomatenmark	

Schnelles Haselnussbrot

So geht's:

1. Wasser, Hefe, Apfelessig, Salz und Zucker in einer Rührschüssel vermengen, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat.
2. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen.
3. Haselnüsse auf ein sauberes Handtuch legen. Handtuch falten und Nüsse dazwischen reiben, bis sich die dunklen Häutchen lösen.
4. Geschälte Haselnüsse und Mehl zu den restlichen Zutaten geben und zu einem Teig verarbeiten (nicht wundern, der Teig bleibt recht weich und klebrig).
5. Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und gleichmäßig verteilen.
6. Ofen nicht vorheizen, das Brot bei 200 Grad Ober- Unterhitze eine Stunde darin backen.
7. Brot aus dem Ofen holen, gleich aus der Form nehmen und Backpapier abziehen.
8. Brot auskühlen lassen.

Tomaten-Knoblauch-Butter

So geht's:

1. Vegane Butter weich werden lassen (in der Sonne, auf der Heizung oder sehr kurz in der Mikrowelle).
2. Knoblauchzehe zusammen mit dem Salz mithilfe einer Gabel zu einem feinen Mus zerdrücken.
3. Frühlingszwiebeln, Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken.
4. Knoblauchmus, Frühlingszwiebeln, Oliven, getrocknete Tomaten, Apfelsüße, und Tomatenmark zur Butter geben und vermengen.
5. Butter glatt streichen und in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel-Chutney

So geht's:

1. Zwiebeln häuten und in feine Ringe schneiden.
2. Zwiebeln mit Bratöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne garen, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Zwiebeln mit Balsamico Essig ablöschen und kurz einkochen lassen.
4. Ahornsirup hinzugeben.
5. Sojasauce hinzugeben.
6. Mit Chili und frischem Pfeffer abschmecken.

Holt die Brettl raus, es ist angerichtet!