

 Barbara Olze  · 3. März 2021



Haselnussbrot

Aktualisiert: 4. März 2021

Gerade habe ich zum ersten Mal in meinem Leben eine Woche lang gefastet. Im Nachhinein würde ich sagen, es war eine gute Erfahrung. Währenddessen habe ich zugegeben öfter gejammert. Vor allem der Gedanke an warmes Haselnussbrot ließ mir keine Ruhe. Und glaub mal, wenn dein Magen leer ist und sich maximal mit einer Brühe beschäftigt, kann die Vorstellung von Teig mit Nüssen frisch aus dem Ofen ein echter Grund zum Hinschmeißen sein. Ich war tapfer und bin direkt nach dem Fastenbrechen in den Supermarkt gestiefelt.



Zutaten

- 100 g Haselnüsse
- 320 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 4 g Trockenhefe
- 60 g Sojajoghurt
- ein Teelöffel Reissirup
- ein Esslöffel geröstetes Sesamöl
- 100 ml lauwarmes Wasser
- Ein Stückchen vegane Butter
- Salz nach Belieben

So geht's:

1. Haselnüsse in eine Pfanne geben und gleichmäßig rösten, bis sie schön Farbe bekommen. Die Nüsse auf ein sauberes Tuch legen und dazwischen auf der Arbeitsfläche reiben, bis sich die zarten Häutchen von den Nüssen gelöst haben.
2. Alle Zutaten bis auf die Butter in einer Schüssel zu einem Teig vermengen. Er sollte am Ende nicht mehr an den Händen kleben. Tut er das noch, gib ein wenig mehr Mehl hinzu.
3. Den Teig mit einem Tuch bedecken und eine halbe Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen (ich bringe ihn gerne ins Bett).
4. Den Teigling noch einmal kurz durchkneten, auf ein Backblech legen und in die gewünschte Form bringen.
Den Teig mit einem scharfen Messer mehrfach an der Oberseite einritzen. So verhindert man, dass er an unerwünschten Stellen reißt.
5. Ein kleines Stück vegane Butter in einem Topf oder der Mikrowelle zum Schmelzen bringen. Ein Tipp: Es gibt in fast allen Supermärkten bereits Alternativen zu den gängigen Sorten, die auf Palmfett verzichten.
6. Den Teig mit einem Pinsel oder den Fingern mit einem dünnen Film Butter bestreichen und bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten in den Ofen geben.
7. Ganz wichtig: Sobald das Brot fertig gebacken ist, ein Knäuschen abschneiden und warm mit Butter und etwas Salz genießen. Das ist quasi das Pflichtprogramm für alle Brotbäcker*innen ... hmmm.