

NO-KNEAD-BREAD MIT ROTE-BETE-MEERRETTICH-AUFSTRICH



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DAS BROT

- 10 g Hefe
- 330 ml lauwarmes Wasser
- 400 g Mehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 EL Salz

FÜR DEN AUFSTRICH

- 250 g gekochte Rote Bete
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL frisch geriebener Meerrettich
(Alternative: 2 EL Meerrettich aus dem Glas)
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 167 kcal
- 5 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 30 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 ½ Stunden zzgl. 18 ½ Stunden Ruhezeit

ZUBEREITUNG

1. Für das Brot die Hefe in dem Wasser auflösen. Das Mehl mit dem Salz in einer verschließbaren Schüssel mischen. Die Hefe-Mischung angießen und alles kurz mit einem Holzlöffel verrühren. Die Schüssel mit dem Deckel verschließen und bei Zimmertemperatur etwa 18 Stunden ruhen lassen.
2. Anschließend ein Stück Backpapier großzügig mit Mehl bestäuben. Den Teig aus der Schüssel lösen und auf das vorbereitete Backpapier geben. Den Teig mit allen 4 Seiten des Backpapiers einschlagen. Den Teig mit der gefalteten Seite nach unten in einen ofenfesten Topf mit Deckel geben. Abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den geschlossenen Topf in den heißen Ofen stellen. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 230 °C reduzieren, den Deckel des Topfes entfernen und weitere 30 Minuten backen. Herausnehmen, kurz in der Form abkühlen lassen. Dann aus dem Topf stürzen und auf einem Rost vollständig abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Aufstrich herstellen. Dafür die Rote Bete grob in Stücke schneiden. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen, Meerrettich, Essig, Zitronensaft und Öl in einen Standmixer geben und cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Brot servieren.



REISER RÄT

Die Rote Bete mit Gummihandschuhen auf einem mit Backpapier belegtem Brett schneiden, damit sich Hände und Schneidebrett nicht rot verfärben.

