

DAS PERFEKTE PAUSENBROT



ZUTATEN (für 1 Brot plus Belag für 3 belegte Brote)

FÜR DAS BROT

- 100 g Hirse
- 30 g Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 200 g Mehl Type 405
- 300 g Dinkelmehl Type 812
- 50 g Chiasamen
- 1 TL Salz
- Etwas Butter zum Fetten der Form

FÜR DEN BELAG

- 1 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 80 g Schafskäse
- 100 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- 8 Kopfsalatblätter
- 1/2 Gurke
- 1 Tomate
- 6 Scheiben Hähnchenbrust-aufschnitt

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 241 kcal
- 9 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 36 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 2 Stunden 20 Min. zzgl. 45 Min. Ruhezeit

ZUBEREITUNG

1. Hirse in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. In einem Topf 300 ml Wasser mit der Hirse aufkochen lassen. 10 Minuten köcheln, dann bei geringer Hitze 30 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten, die Hälfte der Chiasamen vermischen. Hefe-Mischung angießen und alles kurz verkneten. Schließlich die Hirse und Salz zugeben und kräftig unterkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit etwas Butter einfetten. Den Teig in die Form füllen. Die Oberfläche mit etwas Wasser einpinseln und mit den übrigen Chiasamen bestreuen. Dann im heißen Ofen 30 Minuten backen.
4. Anschließend die Oberfläche mit einem Messer längs etwa 1 cm einschneiden. Mit etwas Wasser bepinseln und die Temperatur auf 190 °C zurück stellen. Weitere 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, stürzen und vollständig abkühlen lassen.
5. Für den Belag die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Schafskäse abtropfen lassen. Avocado, Schafskäse und Frischkäse mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
6. Salat waschen und trocken tupfen. Gurke und Tomate ebenfalls waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Vom Brot 6 Scheiben abschneiden. Mit der Avocado-creme bestreichen. 3 Scheiben jeweils mit Salat, Gurke, Tomate und Hähnchenbrust-aufschnitt belegen und mit den übrigen 3 Scheiben belegen.



REISER RÄT

Wenn Sie zu Hause keinen Pürierstab haben, können Sie die Avocado-creme auch im Mörser zubereiten.

