

Strammer Moritz reloaded



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Brot

- 200 g Roggenmehl, Type 1150
- 200 g Weizenmehl, Type 550
- 100 g Roggenschrot
- 30 g Backmalz
- 15 g Salz
- 15 g Hefe
- 150 g Roggensauerteig
- 300 ml Wasser, lauwarm

Für das Zwiebelchutney

- 4 rote Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 75 ml Rotwein
- Wasser

- Salz
- 40 g Zucker
- Rotweinessig

Außerdem

- Gärkörbchen
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1/2 Eichblattsalat
- 2 TL Rapsöl
- 8 Eier
- 300 g Bergkäse, in Scheiben
- 300 g Leberkäse, vorgeschnitten

Nährwerte

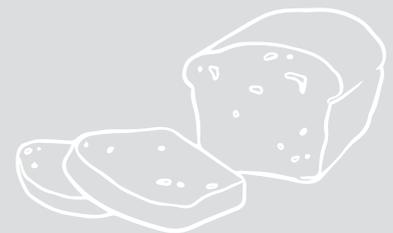
Pro 100 Gramm

- 197 kcal
- 9 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 20 g Kohlenhydrate



REISER RÄT

Brot und Chutney sollten schon am Vortag vorbereitet werden. Das Chutney kann auch in größeren Mengen hergestellt werden. Aufgrund des Essigs und des Zuckers ist es 2 – 4 Wochen haltbar.



Zeitaufwand: 1,5 Stunden zzgl. 1,5 – 4 Stunden Gehzeit

Zubereitung

1. Für das Brot die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Hefe und Sauerteig in Wasser einrühren und auflösen. Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und in ein Gärkörbchen legen. Teig 2-4 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze, Dampfzugabe Stufe 1 vorheizen. Backblech mit Mehl bestäuben.
3. Brotteig auf das Backblech stürzen und im heißen Ofen 10 Minuten backen. Dampf ablassen und Brot weitere 10 Minuten backen. Temperatur auf 200 °C herunterschalten und Brot 20-30 Minuten fertig backen. Mit Hilfe der Klopfmethode prüfen, ob das Brot durchgebacken ist. Anschließend dieses 4-6 Stunden auf einem Rost auskühlen lassen.
4. Für das Chutney Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf oder einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten anschwitzen. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln mit Salz würzen, mit Rotwein ablöschen und 5 Minuten einkochen.
5. Temperatur herunterschalten und Zwiebeln ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich mit etwas Wasser aufgießen, sodass der Sud dickflüssig einkochen kann. Mit Salz, Zucker und Rotweinessig nach Belieben abschmecken.
6. Tomaten, Gurken und Salat waschen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Salat trocken und in grobe Stücke zupfen.
7. Eine große Pfanne auf kleiner Stufe erhitzen und Rapsöl mithilfe eines Küchentuchs darin verreiben. Eier über der Pfanne aufschlagen und darin einige Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Zum Anrichten, das Brot in Scheiben schneiden. Mit Chutney bestreichen und mit Salatblättern, Tomate, Gurke, Bergkäse und Leberkäse belegen. Zum Schluss mit den Spiegeleiern toppen.