# Bärlauch-Wurzelbrote



So schmeckt der Frühling! Rustikale Stangenbrote mit frischem Bärlauch schmecken zum Start der Grillsaison als Beilage zu Salaten und Grillgut aller Art.

2 Brote

---

Zubereitungszeit: 30 min
Wartezeit: 3 Std
Backzeit: 25 min

---

## ZUTATEN

1. 10 g frische Hefe (je nach Dauer der geplanten Ruhezeit auch mehr oder weniger)
2. 380-400 g lauwarmes Wasser
3. 550 g Dinkelmehl (Weizenmehl oder eine Mischung aus beiden Mehlen geht natürlich auch)
4. 50 g Roggenmehl, Type 997
5. 10 g Honig (oder Zuckerrübensirup)
6. 10 g Salz
7. 25-50 g frischer Bärlauch (je nach Geschmack)

## ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 300 g lauwarmes Wasser bröseln, verrühren und 10 Minuten stehen lassen.
2. Die Mehlsorten sowie das Salz in eine Rührschüssel geben und gründlich mischen. Den Honig und das Hefewasser dazugeben und zwei Minuten auf niedrigster Stufe der Küchenmaschine verkneten. Vom restlichen Wasser während des weiteren Knetens nur so viel dazugeben, bis ein relativ weicher, geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt und sich vom Schüsselrand löst. Knetdauer je nach Mehlsorten ungefähr 4 Minuten auf Stufe 1 und 6 Minuten auf Stufe 2.
3. Den Teig abgedeckt für ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Falls ihr mehr Hefe verwendet verkürzt sich die Ruhezeit. Der Teig sollte sein Volumen verdoppelt haben.
4. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.
5. Den Backofen auf Umluft 240°C vorheizen.
6. Den Teig auf eine großzügig mit Roggenmehl bestreute Arbeitsfläche geben und mit einer Teigkarte in zwei gleichgroße, längliche Stücke teilen. Jeden Teigling eindrehen und mit Abstand nebeneinander auf das Backblech legen. Evtl. noch mit etwas Roggenmehl bestreuen, abdecken und für ca. 30 Minuten stehen lassen.
7. Anschließend 10-12 Minuten bei 240°C Umluft backen, anschließend die Temperatur auf 210°C reduzieren und ca. weitere 13-15 Minuten fertigbacken. Die Oberfläche soll eine rustikale braune Backfarbe haben, aber nicht zu dunkel werden.
8. Die Brote sind fertig, wenn ihr von unten darauf klopft und es hohl klingt.
9. TIPP: Bei Übernachtgare mit weniger Hefe 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen und anschließend über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag den Teig akklimatisieren lassen und dem Rezept weiter folgen.