

Zucchini-Brot

Kategorie: Brot und Brötchen - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

1,0 Portion	Sauerteigansatz
300 ml	Wasser
250 g	Roggenvollkornmehl
450 g	Zucchini
250 g	Weizenvollkornmehl
50,0 ml	Wasser
50,0 ml	Olivenöl
1,0 TL	Honig
1,0 TL	Salz
0,5 TL	schwarzer Pfeffer
4,0 EL	getrocknete gemischte Kräuter
2,0 EL	Sonnenblumenkerne

(Angaben für 1 Stück)



Gemüse in Brot einzubacken, bringt nicht nur optisch Abwechslung mit sich. Dieses Brot lässt sich nicht nur, wie hier angegeben, als Sauerteigbrot backen. Alternativ kann man auch Hefe verwenden und wie einen Hefeteig zubereiten.

Zubereitung

1. Tag bzw. morgens: Eine Portion Sauerteigansatz (ca. 120 g) mit Wasser und Roggenmehl verrühren und etwa 12 Stunden stehen lassen.
 2. Tag bzw. abends: Die Zucchini fein würfeln. 3 gehäufte EL (ca. 120 g) Sauerteig vom angesetzten Teig abnehmen und in einen verschlossenen Glas im Kühlschrank als Sauerteigansatz für den nächsten Sauerteig aufbewahren (hält sich bis zu 10 Tagen). Zum übrigen Sauerteig alle weiteren Zutaten hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Diesen in eine Kastenform füllen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und eine Stunde bei 60°C gehen lassen, dann bei 180°C eine Stunde backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.
-