

Sabbatbrot

Brot

Zutaten

1200g Weizenvollkornmehl
1/3 Pk Frischhefe
2 TL Zucker
200g Kräuterquark
2 TL Salz
ca 600 - 700ml warme Milch

Zubereitung

Hefe mit 2 TL Zucker in einem Becher lauwarmen Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle in die Mitte drücken. Die aufgelöste Hefe hineingießen und mit Mehl vom Rand zu einem Brei mischen. Ca 15 Minuten ruhen lassen. Nun alle anderen Zutaten hinzugeben und zu einem Teig kneten. Dabei muss so viel warme Milch hinzugegeben werden, bis der Teig locker ist und sich noch gut von der Schüssel lösen lässt. (ca 10 Minuten durchkneten)

Den Teig warm stellen und zugedeckt gehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat (ca 1/2 - 1 Stunde)

Danach noch einmal gut durchkneten. Den Teig zu drei Zöpfen formen, auf ein gefettetes Backblech legen und 5 Minuten gehen lassen. Dann den Backofen auf 200°C (Umluft 180° C) vorheizen. 40 Min backen.

Tipp:

Um die Gehzeit zu verkürzen kann man auch ein ganzes Päckchen Frischhefe nehmen. Dann schmeckt das Brot allerdings mehr nach Hefe.
