

Dunkles Brot

Zutaten:

- 300 g weißes Mehl
- 300 g Vollkorn-Weizenmehl
- 300 g Roggenmehl
- 0,2 l Milch
- 0,3 l Wasser
- 33 ml Olivenöl
- 1 TL Rübenkraut
- 15 g Zucker
- 20 g Salz
- 1/2 Würfel Hefe

Milch, Rübenkraut und Zucker erwärmen, die Hefe dazugeben und auflösen. Etwas Mehl darüber streuen und eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur gären lassen.

Die restlichen Zutaten dazugeben und glatt kneten, vorzugsweise in der Küchenmaschine. Teig eine halbe Stunde gehen lassen. Dann mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen. Wenn das Brot dumpf und hohl klingt, ist es fertig.

Als Variation kann man getrocknete Tomaten, getrocknete Kräuter, Oliven oder Nüsse in den Teig geben.

Sendung/Quelle: Markt

Letzter Sendetermin: 17.09.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen