

Gemüsebrot mit selbst gemachter Kräuterbutter

Zutaten (für das Brot):

- 900 g Dinkelmehl
- ½ Würfel Hefe
- 1 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1 gekochte Kartoffel
- jeweils 1 Bund Petersilie, Liebstöckel und Schnittlauch
- 600 ml Buttermilch
- etwas Salz und Pfeffer

Mehl mit 100 Milliliter Buttermilch, Salz, Pfeffer und der Hefe verrühren. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und 15 bis 20 Minuten stehen lassen, damit der Hefeteig gehen kann. Dann die restliche Buttermilch dazugeben, kurz rühren und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Das Gemüse in Würfel und die Kräuter klein schneiden und zum Teig dazugeben. Mit den Händen verkneten, bis der Teig glatt und glänzend ist. Etwas Mehl darüber streuen, damit er nicht verklebt und noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig in einen leicht geölten Dutch Oven geben. Ein Dutch Oven ist ein Topf aus Gusseisen, das sowohl zum Kochen als auch zum Braten und Backen über offenem Feuer verwendet werden kann. Die Oberfläche des Teiges mit einem scharfem Messer mehrmals einschneiden, so dass es ein schönes Muster ergibt. Den Dutch Oven 30 Minuten auf heiße Kohlen stellen. Seinen Deckel ebenfalls mit Kohlen überhäufen.

Das Gemüsebrot aus dem gusseisernen Topf stürzen und warm servieren. Dazu schmeckt selbst gemachte Kräuterbutter.

Zutaten (für selbstgemachte Butter):

- 1 l Schlagsahne

Schlagsahne im Butterfass so lange schlagen, bis die Sahne fest wird. Buttermilch abschütten und die feste Masse in eine Schüssel geben. Mit einem Holzspatel so lange glattstreichen bis keine Flüssigkeit mehr austritt.

Holzmodeln in reichlich lauwarmem Wasser wässern und die Butter mit dem Holzspatel einstreichen. Im Kühlschrank hält sich die selbstgemachte Butter etwa eine Woche.

Aus der frischen Butter lässt sich auch eine schmackhafte Kräuterbutter herstellen. Dafür Brennesseln, Giersch, Klettenlabkraut, Vogelmiere und Löwenzahn klein schneiden, mit etwas Salz vermengen und unter die Butter rühren.

Sendung/Quelle: Mein schönes Land TV

Sendetermin: 12.07.2020

Koch/Köchin: Paul, Ellen und Irmgard Starmann

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