



T-EV-A Kochabend am 15.04.2015

Römisches Legionsbrot

Zutaten für zwei Brote

1000 g Mehl (Weizenvollmehl)

600 ml Wasser, lauwarm

8 EL Honig

40 g Hefe (Frischhefe, halber Würfel)

2 TL Salz

3 Möhren gehackt oder klein geschnitten

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, Hefe in das Gemisch einbröckeln. Entweder in der Küchenmaschine oder mit der Hand zu einem Brotteig kneten. Zu einem Laib formen und an einer warmen Stelle aufgehen lassen (evt. im nur sehr schwach geheizten Backrohr, etwa 20 Minuten). Dann den Laib oben mit Honig einpinseln (gibt eine tolle Kruste) und bei 200 Grad (Umluft) ca. 45 Minuten backen (das Brot geht besser auf, wenn man eine flache Schale mit Wasser mit ins Backrohr stellt).

Neben der Zwiebelvariante habe ich auch schon Äpfel und Karotten beigegeben (Zwiebel weglassen). Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kräuter, Pfeffer oder Lauch passen auch sehr gut.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

