

Wir backen ein Brot

LECKERES QUINOA-BROT

Quinoa ist ein Getreide und wird auch Inkareis, Andenhirse oder Perureis genannt. Es wächst auch noch in mehreren tausend Metern Höhe und ist nicht anspruchsvoll. In der peruanischen Küche gibt es viele Quinoa-Rezepte. Das Brot ist schnell zubereitet. Quinoa gibt es mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt und im Bioladen.

Ihr braucht

Für die Einlage

300 g Quinoa

Für den Vorteig

100 g Dinkelvollkornmehl

100 ml Wasser

1/2 TL Trockenhefe

Für den Brotteig

400 g Dinkelvollkornmehl

250 ml Wasser

1/2 TL Trockenhefe

1 TL Salz

So geht's

- Quinoa waschen, dann in einer Schüssel mit warmem Wasser bedecken und zwei Stunden quellen lassen.
- Für den Vorteig 100 g Dinkelvollkornmehl mit 1/2 TL Trockenhefe und 100 ml Wasser zu einem weichen Teig verrühren. Mit einem Handtuch abdecken und zwei Stunden gehen lassen.
- Für den Brotteig anschließend alle Zutaten, Vorteig und Quinoa zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abdecken und etwa eine Stunde zu doppelter Größe aufgehen lassen.
- Einen gusseisernen Topf in den Ofen stellen und auf 250°C vorheizen. Aus dem Teig einen runden Brotlaib formen und ihn mit der Nahtseite nach unten in ein bemehltes Gärkorbchen (alternativ in eine Kuchen- oder Kastenform) geben.
- Den Brotlaib vorsichtig in den erwärmten Topf geben, Deckel aufsetzen und das Brot mindestens 50 Minuten backen.
- Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C reduzieren. Das Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Fertig!



TIPP

Besonders lecker schmeckt das Brot mit etwas Quark oder Frischkäse und ein paar Gurkenscheiben.