

Wildkräutergebildbrot

ZUTATEN

500 g Mehl
300 ml Wasser
3 g Trockenhefe (bei Teigführung über Nacht) oder
6 g Trockenhefe (bei sofortiger Weiterverarbeitung)
1,5 TL Salz
1 TL Zucker
5 EL Raps- oder Olivenöl
1 Hand voll Wildkräuter z.B. Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Schnittlauch, Giersch,...
Mehl zum Stauben

ZUBEREITUNG

Mehl mit der Trockenhefe gut vermischen, Salz, Zucker und das Öl hinzufügen und gut verkneten, bis sich ein geschmeidiger Teig gebildet hat.

Tipp: Ich lasse Hefeteige gerne über Nacht gehen und zwar kühl. Dann brauche ich weniger Hefe, der Teig wird lockerer und bekömmlicher.

Am nächsten Tag den Teig nochmal durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche in die gewünschte Form bringen, auf ein Blech oder in eine Auflaufform geben und nochmals zugedeckt eine Viertelstunde gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Jetzt wird's kreativ: Wasser mit einer Prise Salz anrühren und mit einem Pinsel die Oberfläche damit bestreichen. Nun könnt Ihr nach Lust und Laune die Wildkräuter zu Landschaften formieren. Diese werden zum Schluss nochmal mit Öl überpinselt und dann darf das Kunstwerk ins Rohr. Nach 20 Minuten einen Blick drauf werfen und evtl. noch weitere 5 min. backen.

Anmerkung: Wie bei allen Wildkräuter-Rezepten, darf nur gesammelt und gegessen werden, was zu 100 % sicher bestimmt werden kann.

Quelle: Bernhard Senkmüller, gelernter Koch und Genussbotschafter von Niederbayern

