

LUPINEN- WALNUSS- Brot

Das Lupinenmehl, das aus den Samen von Lupinen gewonnen wird, findet zunehmend Eingang in die Back- und Kuchenwelt. Bei der Verarbeitung in meinem Brot lässt es sich durch seine Klebstoffe sehr gut mit den anderen Zutaten vermischen und geht eine sehr gute Bindung ein. Ich habe bei meinem ersten Backversuch mit dem Mehl das Verhältnis etwa 1:2:2 gewählt. Eine gute Entscheidung.

DUFT WIE EIN HEFEZOPF

Das Lupinenbrot erinnert geschmacklich an einen kernigen Hefezopf, leichte Süße, eine schöne braune Kruste und es macht satt. Vorstellbar ist es auch mit Rosinen oder anderen getrockneten Früchten. Einfach mal ausprobieren!

Zutaten:

- 120 g Lupinenmehl
- 200 g Dinkelmehl-Vollkornmehl
- 200 g Weizenmehl 405 (Ich habe Walnussmehl von Pauls Mühle verwendet)
- 100 g Walnüsse (zerkleinert)
- 40 g Leinsamenschrot (kann man auch weglassen)

Ich habe stattdessen Lupinenschrot oder Mandelmehl oder Walnussmehl verwendet.

- 1 Würfel frische Hefe, 42 g
- 1/2 Teelöffel grobes Salz (normales)
- 3 Teelöffel Honig
- 1/2 Teelöffel Rohrzucker
- ca. 400 ml lauwarmes Wasser (Lupinendrink) gibt es bei Kaufland
- etwas Milch oder Buttermilch zum Bestreichen

Ich habe das doppelte Rezept genommen und freischoben abgebacken. Durch das Walnussmehl und den Lupinendrink (Kaufland) schmeckt das Brot nussig, leichtherb und überhaupt nicht süß. Es ist saftig, etwas fester undSagenhaft lecker.

Zubereitung:

Die Mehlsorten vermischen, Walnüsse und Weizenschrot hinzugeben, in der Mitte eine Kuhle bilden, Hefe hineinbröseln, Honig und Rohrzucker hinzufügen, das Salz am Rand verstreuen und in die Mitte etwas Wasser geben. Die Kuhle mit Mehl bestäuben.

Alles abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Dann alle Zutaten verkneten und so viel Wasser (Lupinendrink) hinzugeben, dass der Teig noch feucht ist, sich aber gut verkneten lässt.

Mindestens 30 Minuten gehen lassen. Erneut durchwalken, einen Kastenform mit Backpapier auslegen, das Brot länglich formen und die Decke schräg einschneiden. Backofen bei Ober-Unterhitze auf 250 Grad vorheizen.

Das Brot 10 Minuten bei 250 Grad backen, dann auf Heißluft stellen und bei 180 Grad weitere 50 Minuten backen. Fünf Minuten vor Ende der Backzeit das Lupinenbrot mit Milch oder Buttermilch bestreichen und zu Ende backen.

Anmerkung von mir: Die Backzeit könnte sich erheblich verlängern, da jeder Ofen anders backt. Ich empfehle, den Brotlaib anzuheben und darunter zu klopfen. Klinkt dies hohl, ist das Brot gar. Die Walnüsse habe ich erst nach dem zweiten „gehen lassen“ hinzugefügt und untergewalkt, damit diese - bei längerer Gehzeit – nicht bitter werden können (aufgrund der Hefe, die reagieren könnte).

Dieses köstliche Brotrezept stammt von Frau Dr. Birgit Puck.

In brauner Schrift sind Ergänzungen von mir hinzugefügt worden.