

Brennessel-Brot

1 Durchschlag voll Brennnessel
ca. 300 ml Wasser
2 TL Salz
2 Beutel Sauerteig (je 75 g)
1 kg Mehl
1 Würfel Hefe
1 TL Honig od. Zucker
(alles zimmer-warm)



Die Brennnessel waschen und klein hacken.
Brennnesseln, Hefe, Wasser, Zucker / Honig vermischen und etwas erwärmen.
Sauerteig hinzugeben und noch mal gut verrühren.
Mehl und Salz hinzugeben und in einer Schüssel zu einem weichen Teig kneten.
(Teigtemperatur 28 – 30 °C.)
15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig in eine gefettete Backform geben.

Zugedeckt stehen lassen, bis er doppelt so hoch ist.

Im Backofen auf der unteren Schiene ca 15 Minuten bei 220 °C backen,
zurückschalten auf 180 °C und weitere 45 Minuten backen.

