

Herzhaftes Dinkelbrot mit Pistazien

Zutaten für 1 Kastenform (24 cm, ca. 15 Scheiben)

60 g Buchweizenmehl
400 g Dinkelmehl (Type 630)
1 Würfel frische Hefe (42 g)
1 TL Zucker
200 ml Weihenstephan Frische Milch 3,5 %
2 TL Salz
ca. 30 g weiche Weihenstephan Butter
1 kleine Möhre
100 g sehr kleine Brokkoliröschen
20 g gehackte Pistazien

Außerdem: Butter für die Form, Mehl zum Arbeiten

Zubereitung

Die Mehle in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Milch leicht erwärmen. Hefe in die Mehlmulde bröckeln, mit dem Zucker bestreuen und mit etwas lauwarmer Flüssigkeit verrühren. Den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen.

Die übrige Flüssigkeit, 2 TL Salz und die Butter dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten und weitere ca. 30 Min. gehen lassen.

Die Möhre schälen, waschen und raspeln. Die Brokkoliröschen ggf. grob hacken, mit der Möhre und den Pistazien unter den Teig kneten. Diesen zu einem länglichen Laib formen, in eine gefettete Kastenform legen und weitere ca. 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Das Brot im Backofen in 40 bis 50 Min. goldbraun backen. Während des Backens eine Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Nach dem Backen das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und mit Butter servieren.

Niveau: einfach

Zubereitungszeit: 20 Min. Ruhen: 1 Std. 20 Min. Backen: 40–50 Min.

Pro Scheibe ca. 154 kcal, 5 g EW, 4 g F, 23 g KH